

## **Pašam sava sporta zāle.**

Mājas trenāžieri, kurus varam darbināt sev izdevīgā laikā un vietā, ir ērta alternatīva sporta zāles apmeklējumam. Sporta preču firmu piedāvājumā parasti ir atrodamī ne tikai profesionāļiem, bet arī jebkuram sporta entuziastam – iesācējam paredzēti trenāžieri. Atliek vien tikt skaidrībā, kuru no plašā piedāvājuma klāsta izvēlēties sev.

### **Kardiotrenāžieri.**

Paredzēti sirds muskulatūras nostiprināšanai, uzlabo elpošanu un vairo izturību. Darbojoties ar šiem trenāžieriem, galvenokārt tiek nodarbināti kāju muskuļi, ķermeņa augšdaļa – mazāk.

Kardiotrenāžierus var iedalīt četrās galvenajās grupās – skrejceļiņi, velotrenāžieri, steperi un eliptiskie trenāžieri.

### **Skrejceļiņi.**

Ļoti efektīvi ne vien sirds trenīnam, bet arī liekā svara samazināšanai. Ir pieejami mehāniskie un elektriskie skrejceļiņi. Mehāniskie ir lētāki un vairumā gadījumu arī kompaktāki (jo ir saliekami), tomēr tos “bīdīt” uz priekšu jeb panākt celiņa lentes griešanos nākas pašam skrējējam. Efektīvāks treniņš izdosies, izmantojot elektriskos skrejceļus, kuri savstarpēji atšķiras ar motora jaudu jeb maksimālo celiņa griešanās ātrumu (0 – 12 km/h līdz 0 – 16 km/h). Lieliska elektrisko skrejceļiņu priekšrocība ir iespēja regulēt to slīpumu, tādējādi mainot arī slodzi – skrienot “pret kalnu” vai stāvāku celiņu tā būs intensīvāka, ne kā mērojot ceļu pa horizontālu virsmu.

Ja trenāžieris ir aprīkots arī ar kompjūteru, tajā ir iespējams izvēlēties vai sastādīt noteiktu treniņprogrammu, kas patstāvīgi regulēs slodzi, bet displejā būs redzams tās grafiskais attēlojums – reljefs, pa pa kādu jūs skrienat.

Iegādājoties skrejceļiņu, ļoti būtiski ir pievērst uzmanību tā amortizācijas kvalitātei. Labākie modeļi būs aprīkoti ar triecienu spēku mazinošiem “spilventiņiem”, kas ļauj pasaudzēt mugurkaulu un locītavas.

### **Velotrenāžieri.**

Attīsta izturīgumu, nostiprina sirds un asinsvadu sistēmu, vienlaikus trenējot arī kāju un muguras muskulatūru. Velotrenāžieru vienkāršās lietošanas un efektivitātes dēļ šis ir patlaban populārākais mājas trenāžieru veids.

Atkarībā no fiziskās sagatavotības, katram ir iespējams izvēlēties sev atbilstošu treniņa sarežģītības pakāpi (0 – 10), mainot pedāļu pretestību. Iesācējiem lietojot velotrenāžieri mājās gan nevajadzētu aizrauties ar lielākās pretestības režīmiem, slodze jāpalielina ļoti pakāpeniski. Standarta velokompjūteru displejs uzrāda nobraukto km skaitu, laiku, pulsu, kā arī kaloriju patēriņu.

Velotrenāžieri var būt ar magnētisko un lentes bremzēšanas sistēmu. Iecienītāki ir velotrenāžieri ar magnētisko bremzēšanas sistēmu – ap trenāžierī esošo disku ir izkārtots magnētu pusloks, un pedāļu pretestība mainās atkarībā no attāluma starp magnētiem un disku. Šo velotrenāžieru darbībā izpaliek berze, tādēļ gaita ir klusa un plūstoša. Saudzētas tiek arī locītavas. Velotrenāžieri, kuros slodze tiek radīta, pie diska pievelkot lentu, ir nedaudz skaļāki, un arī to gaita ir nedaudz saraustīta. (Toties šie trenāžieri būs salīdzinoši lētāki.)

Īpašs velotrenāžieru veids ir tehniski sarežģītākie veloergometri, kas paredzēti izmantošanai galvenokārt fizioterapijas nodarbībās. Šiem trenāžieriem ir iespējams slodzi noteikt maksimāli precīzi – vatos. Atkarībā no trenāžiera lietotāja veselības stāvokļa, var izvēlēties piemērotāko

programmu, kas patstāvīgi regulē slodzi visa treniņa laikā, sadalot to iesildīšanās periodā, slodzes kāpinājumā un jau mierīgāka brauciena beigu fāzē.

Kaismīgākie riteņbraucēji var izvēlēties īpašus velotrenažierus ar muguras balstu. Pedāļus uz šāda trenižiera jāmin atrodies pusgūļus stāvoklī, tādējādi intensīvāk nodarbinot kāju un iegurņa muskuļus.

### **Steperi.**

Imitējot kāpšanu pa trepēm, intensīvi tiek vingrināta ne tikai sirds, bet arī kāju un iegurņa muskulatūra. Vienkāršākie mini – steperi sastāv tikai no pedāļiem un skaitītāja, kas uzrāda noieto soļu skaitu un treniņā patērēto laiku. Slodzi nedaudz var palielināt, nostājoties tuvāk pedāļu pamatnei. Sarežģītākiem stepperiem ir arī roku blasts vai rokturi vienlaicīgi roku vingrināšanai, kā arī kompjūters, kas regulē slodzi (1 – 12 režīmi), soļu ritmu un mēra pulsu.

### **Eliptiskie trenižieri jeb *kros-treineri*.**

Šis trenižieris, kurā daļēji apvienotas skrejceļiņa, velotrenažiera un stepera funkcijas, efektīvi nodarbina vienlaikus visas galvenās muskuļu grupas un labvēlīgi ietekmē arī vielmaiņu cilvēka organismā. Minot pedāļus, ar kājām tiek veiktas elipšveidīgas kustības, tādējādi trenējot kāju, gurnu un sēžas muskuļus. Kustinot rokas, tiek vingrināti arī roku, krūšu un muguras muskuļi. Dažādiem eliptisko trenižieru modeļiem var atšķirties disku smagums (6 – 22 kg), kas nosaka slodzes lielumu. Pedāļu pretestību ir iespējams regulēt (1 – 10 režīmi).

### **Airējamie trenižieri.**

Universāli trenižieri, kuros apvienotas kardiotrenažieru un spēka trenižieru īpašības. Pie mazākas slodzes un lielāka vēzienu atkārtojumu skaita tiek veikti aerobie vingrojumi, bet pie lielākas slodzes un mazāka vēzienu skaita – spēka vingrinājumi. Izmantojami muskuļu masas palielināšanai, sirds un asinsvadu sistēmas nostiprināšanai, kā arī izturības treniņam.

Slodzes lielumu airējamajos trenižieros regulē, mainot airu garumu vai regulējot hidraulisko cilindru pretestības līmeņus (1 – 10). Ar dažiem airējamiem trenižieriem ir iespējams veikt arī citus vingrinājumus roku muskulatūras stiprināšanai.

Treniņkompjūters uzrāda treniņa laiku, noairēto distance, airu vēzienu skaitu un ātrumu un kaloriju patēriņu (sarežģītākiem trenižieriem ir iespējami arī citi rādītāji.).

### **Spēka trenižieri.**

Paredzēti galvenokārt muskuļu nostiprināšanai un muskuļu masas palielināšanai. Spēka trenižierus var iedalīt t.s. brīvajos svaros (slodze tiek mainīta, cilājot stieni ar vairāk vai mazāk svaru diskiem) un trenižieros ar svaru blokiem (ar fiksatora palīdzību tiek atdalīts paceļamo svara plātņu daudzums). Galvenā šo spēka trenižieru atšķirība ir to drošībā. Iesācējiem lietošanai mājās labāk izvēlēties brīvos svarus, lai sevis pārvērtēšanas gadījumos nenāktos palikt guļam zem pārlietu smaga stieņa.

Atsvaru smagumu var mainīt amplitūdā no 5 līdz 80 kg. Speciālisti iesaka treniņos neizmantot smagumu, kas pārsniedz 50 – 70% no maksimālā svara, ko varat pacelt.

Arvien populārāki kļūst *multi fitness* centri, jeb trenižieri, uz kuriem var veikt pat līdz 50 spēka vingrinājumus dažādām muskuļu grupām.

## **Medicīniskie trenāžieri.**

Šajā trenāžieru grupā ietilpst dažādi soli, kurus transformējot var vingrināt muguras, roku, kāju un citas muskuļu grupas atkarībā no konkrētā modeļa. Medicīniskie trenāžieri ir izstrādāti dažādu reimatisku simptomu, osteohondrozes, radikulīta u.c. medicīnisku problēmu profilaksei un ārstēšanai. Tos iesaka izmantot arī vestibulārā aparāta trenēšanai un muskuļu vispārējai tonizēšanai.

## **Padomi tiem, kuriem trenāžiera iegāde vēl priekšā.**

Pirms trenāžiera iegādes noteikti jākonsultējas ar savu ģimenes ārstu, lai izvēlētos vispārējam veselības stāvoklim piemērotāko trenāžieri.

Jebkuras firmas piedāvājumā parasti atrodami gan ekskluzīvi un dārgi, gan salīdzinoši vienkāršāki un lētāki trenāžieri. Tomēr jāatceras, ka trenāžiera cena galvenokārt ir atkarīga no tā sarežģītības pakāpes, tehniskā aprīkojuma, kā arī konkrētā modeļa izlaiduma gada. Lētāki par elektriskajiem ir mehāniskie trenāžieri.

Pirms trenāžiera iegādes jānoskaidro, cik lielu vietu tam būs iespējams atvēlēt dzīvoklī. Ir modeļi, kurus vajadzības gadījumā var kompakti salikt un paslēpt kaut vai zem gultas.

Vislabāk būs, ja trenāžiera salikšanu un uzstādīšanu jūs atstāsiet speciālista (firmas pārstāvja) ziņā. Gadījumam, ja tomēr esat nolēmuši iztikt paši saviem spēkiem, trenāžierim ir pievienota uzstādīšanas un lietošanas instrukcija. Tehniskajā pasē uzrādīts arī vidējais kaloriju patēriņš, lietojot konkrēto modeli.

Ja dzīvojat daudzdzīvokļu mājā, jāapdomā, vai izraudzītā trenāžiera darbināšana neradīs pārāk lielu troksni. Šajā ziņā visizdevīgākie ir velotrenāžieri un steperi, kuri darbojas ļoti klusi. Trenējoties uz spēka trenāžieriem, savukārt, nāksies rēķināties arī ar metāla detaļu radīto troksni (lai gan – viss atkarīgs no tā, cik maigi un saudzīgi jums izdosies nolaist atsvarus). Nedaudz dūc arī skrejceļņa motors, bet tik niecīgs troksnis spēj uztraukt tikai pašu ausīgāko kaimiņu.

Mājas trenāžieri nav nepieciešams eļļot, nav vēlams arī cita veida iejaukšanās tā korpusā. Ja ir aizdomas par tehniskām nepilnībām – pēc padoma jāvēršas veikalā, kurā trenāžieris iegādāts.