*KEEP IT SIMPLE!* MĖGAUKIS GYVENIMU!

# SPORTUOK SU JEAN CLAUDE

JC SPORT

Alma littera

# TURINYS


## 1 ASMENINĖ ISTORIJA / 11

Vaikystė Afrikoje . . . . . 12
Kelionė į Europą . . . . . 16
Kelias į profesionalųjį sportą . . . . . 17
Pergalių skonis . . . . . 19
Olimpinis skausmas . . . . . 20
Naujas gyvenimas Lietuvoje . . . . . 24

## 2 MOTYVACIJA / 35

Iš kur atsiranda motyvacija . . . . . 36
Tikslas + žingsniai = rezultatas . . . . . 37
Kaip žengti pirmą žingsnį . . . . . 39
Griežtos rankos taisyklė . . . . . 40
Jokių kompromisų . . . . . 41
Kiek užtrunka pokyčiai . . . . . 42
*Carpe diem* – gyvenk šiandiena . . . . . 42
Asmeninės ir grupinės treniruotės . . . . . 43
Vidiniai pokyčiai . . . . . 45
Kokias treniruotes pasirinkti . . . . . 45
Pokyčiai per mėnesį . . . . . 46
Kaip rasti laiko . . . . . 47
Išmokite planuoti . . . . . 47

Laikas sau – pats svarbiausias . . . . . 47
Neapsisprendėliai ir pesimistai . . . . . 49
Kaip neprarasti motyvacijos . . . . . 52
Apverskite problemą aukštyn kojomis . . . . . 52
Mažas tikslas svarbiau už didelį . . . . . 52
Laikas gydo žaizdas . . . . . 54

**3 SKIRTINGI TIPAI / 59**

Mama . . . . . 60
Kokias treniruotes rinktis nėščiosioms . . . . . 62
Kada pagimdžius pradėti sportuoti . . . . . 63
Treniruočių intensyvumas . . . . . 63
Psichologija po gimdymo . . . . . 64
Išnaudoti kiekvieną minutę . . . . . 65
Jokio kaltės jausmo . . . . . 66
Verslininkas . . . . . 74
Raskite laiko . . . . . 75
Kasdienė rutina . . . . . 75
Kontroliuokite laikyseną . . . . . 76
Pramogų pasaulio atstovas . . . . . 82
Visada pasirengęs . . . . . 83
Trikdžiai ir disciplina . . . . . 83
Šeima . . . . . 90
Laikas kartu . . . . . 91
Sporto fanatikas . . . . . 97
Sporto psichologija . . . . . 97
Savarankiškos treniruotės . . . . . 98

## 4 IŠŠŪKIAI / 105

600 pratimų kasdien! . . . . . 106
Paprasčiau, nei atrodo . . . . . 107
Įprotis, be kurio negalėsite gyventi . . . . . 108
Nesijauskite vieniši . . . . . 108
Maisto iššūkis . . . . . 109
Kam reikalingi iššūkiai? . . . . . 110
Iššūkio pratimai . . . . . 111
Laikas ir vieta . . . . . 119
Atostogų iššūkis . . . . . 119
Pratimai paplūdimyje . . . . . 120
Iššūkis darbe . . . . . 121
Pratimai darbe . . . . . 121
Iššūkis namie . . . . . 122
Pratimai namie . . . . . 123

## 5 TRENIRUOTĖ / 125

Prieš treniruotę . . . . . 126
Apšilimas . . . . . 126
Tempimo pratimai . . . . . 127
Pagrindinė treniruotė . . . . . 137
Atsipalaidavimas . . . . . 137
Visa tiesa apie bėgimą . . . . . 137

## 6 MITYBA / 141

NE radikaliems pokyčiams . . . . . 142
Penkių valgių taisyklė . . . . . 142
Dietos ir jo jo efektas . . . . . 143
Mitybos priešai . . . . . 144
Psichologinis barjeras . . . . . 145
Kaip įveikti pagundas . . . . . 145
Maisto papildai . . . . . 147
Detoksikacija . . . . . 147
Mitybos racionas . . . . . 149
Pusryčiai . . . . . 149
Priešpiečiai . . . . . 150
Pietūs . . . . . 151
Pavakariai . . . . . 151
Vakarienė . . . . . 152
Verslininko pietūs . . . . . 152
Maistas ir protinis darbas . . . . . 153
Naktinio gyvenimo paukščiai . . . . . 153
Afrikiečių virtuvė . . . . . 154
Receptai . . . . . 154
Žuvis kokosiniame karyje . . . . . 154
Imbierinis kuskusas su avinžirniais . . . . . 156
Afrikietiškas ananasų, žemės riešutų ir lapinių salotų troškinys . . . . . 157
Abrikosų kuskusas . . . . . 158
Baklažanų ir avinžirnių tadžinas . . . . . 159

## 7 KAIP IŠSAUGOTI PASIEKTUS REZULTATUS / 161

Unikalaus recepto nėra . . . . . 162
Nesijauskite vieniši . . . . . 163
Skaičiuokite minutes . . . . . 163
Nepasiduokite pagundoms . . . . . 164
Auksinis sąrašas . . . . . 164
Nepersivalgykite . . . . . 165
Raskite palaikymo komandą . . . . . 167
Planuokite laiką . . . . . 171
Judėkite . . . . . 173
Kontroliuokite savo mintis . . . . . 176
Skirkite laiko miegui . . . . . 180
Keiskite įpročius . . . . . 182
Ieškokite sveikų alternatyvų . . . . . 185
Būkite atviri naujovėms . . . . . 186
*Keep it simple!* Mėgaukitės gyvenimu . . . . . 188

## TOP 10: MUZIKA, KURI PADEDA SPORTUOTI / 191

## Kokias treniruotes rinktis nėščiosioms

Kokiu sportu užsiimti geriausia, priklauso nuo nėštumo laiko ir būsimos mamos savijautos. Juk kiekvienas nėštumas, kaip ir žmogus – skirtingas. Iki tam tikro mėnesio galima atlikti daugumą įprastų pratimų. Vėliau treniruočių intensyvumą vertėtų kiek sumažinti. Vengti itin aktyvių pratimų, daugiau dėmesio skirti nugaros, kojų, rankų, raumenų tempimo pratimams. Puikus pasirinkimas – nėščiųjų gimnastika ir joga. Taip pat galima ieškoti specialių treniruočių būsimoms mamoms, kurių metu stiprinami pilvo ir kiek žemiau esantys raumenys – kad gimdymas būtų lengvesnis.

Treneris gali patarti, nukreipti tinkama linkme, tačiau jis neįlįs į žmogaus vidų ir nesupras, kaip šis jaučiasi. Tad treniruočių intensyvumą, dažnumą ir jų pobūdį reguliuokite pačios.

Žinoma, jei devintą mėnesį besilaukianti moteris užsimanytų lankyti „Tae Bo“ treniruotes ar aukšto intensyvumo treniruotes, ko gero, kiekvienas treneris pamėgintų ją atkalbėti. Tačiau esama moterų, kurios besilaukdamos įveikia maratoną ar užsiima kūno rengyba. Vienos tai daro, nes jaučia vidinį poreikį, kitos norėdamos sulaukti dėmesio. Bet kuriuo atveju tai tik įrodo, kad daug priklauso ne tik nuo mūsų fizinės savijautos, bet ir nuo vidinio nusiteikimo.

*Yra moterų, kurios besilaukdamos įveikia maratoną ar užsiima kūno rengyba.*

## Kada pagimdžius pradėti sportuoti

Taip pat labai asmeniška, kiek laiko pagimdžius būtina ilsėtis. Paprastai taikoma trijų mėnesių poilsio taisyklė, tačiau neretai pagimdžiusios moterys į sporto salę grįžta kur kas anksčiau. Kitos – kiek vėliau.

Iki nėštumo ir jo metu sportavusi moteris paprastai po gimdymo atsigauna daug greičiau nei visai nesportavusi. Tačiau, kaip jau sakiau, tai labai individualus procesas, kuriam įtakos turi daug veiksnių. Svarbu, kaip moteris pasirengusi fiziškai, emociškai ir psichologiškai.

Nereta moteris po gimdymo leidžia sau asmenines treniruotes. Dirbant individualiai greičiau galima pasiekti norimų rezultatų, nes visas trenerio dėmesys skiriamas jai vienai. Norint, kad ir grupinės treniruotės būtų tokios pat veiksmingos, jas tiesiog reikėtų dažniau lankyti. Taip pat būtinai pasitarkite su treneriu, kad kiekvieną pratimą atliktumėte taisyklingai.

Nereikėtų pamiršti, kad sportuoti galima ir su mažyliu, tad liaukitės teisintis neturinčios laiko! Taip, pirmą kartą būdami treniruotėje kartu su mama mažyliai dažnai verkia, laikosi įsikibę ir niekur nesitraukia. Tai visiškai natūralu, nes juos baugina nauja vieta ir žmonės. Bet pakanka ateiti antrą ar trečią kartą, ir viskas pasikeičia – mamos pradeda mėgautis sportu, o vaikai žaidžia arba kartu sportuoja.

## Treniruočių intensyvumas

Bet kuri vaikelio susilaukusi mama galėtų papasakoti, kaip kuo greičiau norisi susigrąžinti buvusias dailias kūno linijas ir atsikratyti per nėštumą priaugto svorio. Aš mamoms patariu neskubėti – pradėti kiek lėčiau ir pamažu didinti krūvį.

Pradėjus sportuoti kurį laiką organizmas priešinasi, todėl būna sunku prisiversti ateiti į sporto salę. Bet kuo ilgiau ir inten-

syviau sportuoji, tuo daugiau organizmas įpranta prie šio režimo. Iš pradžių sunkiai įveikiami pratimai ilgainiui tampa lengvi. Tad visada reikėtų įsiklausyti į savo kūną ir krūvį didinti tik pajutus, kad esate tam tikrai pasiruošusios.

Jei po ilgesnės pertraukos iš karto pradėsite sportuoti labai intensyviai, kils grėsmių, kad persitempsite fiziškai ir psichologiškai. Tad mano patarimas – raskite aukso vidurį. Kiekvienas turime laisvę rinktis ir visi keliai yra tinkami.

*Jei po ilgesnės pertraukos iš karto pradėsite sportuoti labai intensyviai, kils grėsmių, kad persitempsite fiziškai ir psichologiškai.*

## Psichologija po gimdymo

Pagimdžius pasikeičia ne tik moters kūnas, bet ir jos psichologinė būsena, tad dažnai tenka būti ne tik treneriu, bet ir atidžiu klausytoju. Mano darbe tai visiškai įprasta. Kai moterys klausia, kaip neprarasti motyvacijos sportuoti, kai gimus mažyliui gyvenimas primena didžiulį chaosą, atsakau, kad pirmiausia nereikėtų vienai stengtis visko išgyventi.

Kai esate jautrios ir pažeidžiamos, greičiausiai jums nesinori tik ateiti į sporto klubą, pasimankštinti ir iš jo dingti. Tad raskite trenerį, kuris sugebėtų jus motyvuoti, sudomintų treniruote, kad sportas jums teiktų džiaugsmą ir malonumą, jaustumėte norą grįžti ir bent trumpam pamirštumėte namų rūpesčius. Treniruo-

tis turėtumėte taip, kad per valandą pamirštumėte viską, kas liko už sporto salės durų. Visada sakau, kad vienodai svarbu fizinis ir psichologinis treniruotės poveikis.

Įsisąmoninkite, kad ta valanda – tik jūsų, tai gyvybiškai svarbus laikas, kurio nereikia su niekuo dalytis. Kad ir kaip banaliai skambėtų, būtina skirti laiko sau. Neseniai kalbėjau su viena mama, siūliau jai į treniruotes ateiti su vaikais, bet ji griežtai atsisakė motyvuodama, kad tai jos laikas. Puikiai ją suprantu!

## Išnaudoti kiekvieną minutę

Prisiminkite, kad sportuoti galima ne tik klube, bet ir namie, prie jūros, parke, net vidury miesto, jei tik užtenka drąsos. Bet kokia aktyvi veikla pakelia nuotaiką ir padeda geriau jaustis. Tai daug maloniau, nei nieko nedaryti.

Vaikui užmigus galima paprastai namų sąlygomis atlikti keletą pratimų kojų, rankų, nugaros raumenims. Ne tik mamoms, bet ir visiems sportuojantiems visada primenu, kaip svarbu treniruoti liemens raumenis. Dažnai mankštiname šonus, rankas, kojas, pilvą, tačiau pamirštame, kad turime ir daugiau svarbių raumenų grupių.

Po gimdymo atgauti buvusias formas siekiančios mamytės dažnai intensyviai treniruoja pilvo raumenis, bet netrukus pajunta nugaros skausmus. Nes sportuoti reikėtų kompleksiškai, atliekant įvairius pratimus skirtingoms raumenų grupėms. Ypač svarbu nepamiršti apatinės nugaros dalies. Taip pat svarbu pratimus atlikti taisyklingai, priešingu atveju po kiek laiko pajusite nugaros skausmus.

Mankštintis galima ir su mažyliu. Lauke pabėgiokite prieš save stumdama vežimėlį. O namie patogu atlikti daugybę skirtingų pratimų, tarkim, laikydama vaiką priešais galite daryti pritūpimus. Vaikams šis pratimas labai patinka, jie krykš-

tauja iš džiaugsmo. Arba padarykite seriją atsilenkimų, mažylį laikydama ant sulenktų kojų. Sportuoti galite ir vaikutį pagulDžiusios šalia savęs. Jam tai bus tarsi žaidimas, o jums – didžiulė nauda.

> *Įsisąmoninkite, kad ta valanda – tik jūsų, tai jums gyvybiškai svarbus laikas, kurio nereikia su niekuo dalytis.*

## Jokio kaltės jausmo

Kartais į sporto klubą atėjusios mamos prisipažįsta jaučiančios kaltę, kad mažylis liko namie ir turbūt ilgisi mamos. Šis jausmas natūralus, bet paprastai jis dingsta, kai esate užsiėmusios ir pamirštate visus rūpesčius. Kai treniruojatės ir galvojate apie sportą, kaip taisyklingai atlikti vieną ar kitą pratimą, išgaruoja visos blogos mintys.

Kartais į treniruotę kartu su mama atėję mažyliai nenori būti vieni, pasilikti ant žemės, jie įpratę, kad mama visą laiką laikytų juos ant rankų. Tad reikia laiko, kol jie apsipranta. Tada prasideda tikras smagumas. Puikiai jaučiasi ir mama, ir vaikas.

## Pratimai su vaiku

### Pritūpimai

Vaiką laikykite rankose priešais save. Kojos – pečių plotyje. Darydamos pritūpimą stenkitės pėdomis tvirtai remtis į žemę. Tūpkite taip, kad kojos per kelius susilenktų statmenai 90° kampu. Stojantis galite iškelti vaiką aukštyn. Mažylis juoksis ir jausis laimingas.

### Atsilenkimai

Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius, vaiką paguldykite ant kelių priešais save ir žiūrėkite jam į akis. Viršutinę kūno dalį kiek kilstelėkite. Kojas ištieskite ir vėl sulenkite, tarsi keliais mėgintumėte pasiekti krūtinę. Pratimą atlikite 10 kartų, tada pailsėkite ir pakartokite dar 2 kartus po 10.

### Sėdmenims ir nugarai

Atsigulkite ant pilvo, mažylį paguldykite priešais. Kojas lenkite per kelius ir trumpais judesiais kilstelėkite į viršų, darydamos pratimą turite jausti, kaip įsitempia sėdmenų raumenys.

## Pratimas juosmens raumenims ir pilvo presui

Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje. Dešinę koją sulenkusios kelkite į viršų stengdamosi keliu paliesti kairės sulenktos rankos alkūnę. Pratimą atlikite 30 sek. arba 10–15 kartų. Seriją kartokite tris kartus.

## Pratimas kojų raumenims ir pilvo presui

Atsisėskite ant kilimėlio, šiek tiek atsiloškite atgal, rankos už nugaros, delnai atremti į žemę. Kilstelėkite kojas į viršų ir judinkite kaip žirkles. Atlikdamos pratimą kojomis nelieskite žemės. Padarykite 10–15 „žirklių“ judesių ir šiek tiek pailsėjusios kartokite tris kartus.

## Pratimas juosmens raumenims ir pilvo presui

Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje, šiek tiek sulenktos per kelius. Rankas sudėkite už galvos. Viršutine kūno dalimi trumpai pasisukite į šoną. Darant pratimą kojos turėtų būti stabilios, pilvo raumenys įtempti. Pratimą atlikite 30 sek., iš viso kartokite tris serijas.

### Laura Bielskė, 1 dukrelės mama

Mano pažintis su treneriu Jeanu Claude Edorhu prasidėjo pagausėjus mūsų šeimai ir atsiradus įprastam rutininiam nuovargiui, kai mažoji Milda visiškai neleisdavo planuoti dienos. Kai dukrelei buvo šeši mėnesiai, nedrąsiai atėjau į „JC Sport“ treniruotę ir TAI įvyko. Aš, niekada nemėgusi sporto ir disciplinos, ką jau kalbėti apie aerobiką ar sporto salę, dabar juokiuosi iš bet kokios savo išankstinės nuostatos. Atėjau norėdama susigrą-

žinti gyvenimui kasdienį ritmą, o išėjau savimi pasitikinti mama, kuri pagaliau nebijo tiesiog išbėgti palakstyti parke, užsisegti trumpiausią sijoną ar apsiauti aukštakulnius.

Jeanas Claude neabejotinai yra profesionalas, vis dėlto didžiausia jo vertybė – asmeninės savybės ir mokėjimas dalytis energija. Prisiminusi, kokia atėjau į pirmas treniruotes, regiu susikūprinusią, drovią moterį. Įsivaizduokite, anksčiau niekada nesportavusi, aš taip pasikeičiau, kad maždaug pusmetį į treniruotes eidavau kasdien nuo 10 val. Nesvarbu, lauke spaudžia –26 °C šaltukas ar prasta nuotaika. Ir kaskart sporto salėje atrasdavau ir sužinodavau ką nors nauja, juokdavausi iš smulkmenų ir vis labiau pasitikėjau savimi. Juk to pasitikėjimo taip reikia auginant vaikus.

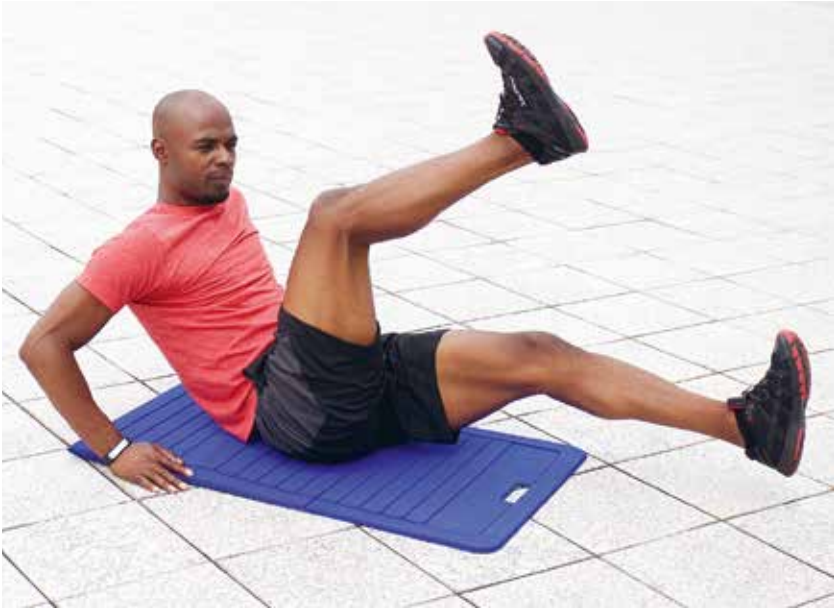
Man regis, visos su Jeanu Claude sportavusios moterys jaučiasi panašiai. Supranti, kad jis yra kur kas daugiau nei vien treneris, kuris sunerimsta, kad ir vėl pradėjai valgyti sviestą... Jis puikiai mato ir jaučia, kai liūdna, norisi palaikymo, pastebi, kad vėl įsimylėjai savo vyrą arba mintyse jau skrendi atostogauti.

Sportuojant sunkiausia įveikti save ir išdrįsti ateiti į pirmą treniruotę. Vėliau manęs laukė kitas slogus etapas, kai grįžus į darbą nebeliko laiko treniruotėms. Būtent to meto dabar labiausiai ilgiuosi.

Pati didžiausia motyvacija man – ne gražus kūnas ar sumažėjusios apimtys, o jausmas, kuris apima po treniruotės geriant puodelį kavos.

*Sunkiausia sportuojant buvo įveikti save ir išdrįsti ateiti į pirmą treniruotę.*

## Pratimas juosmens raumenims ir pilvo presui



## Pratimas kojų raumenims ir pilvo presui

## Pratimas juosmens raumenims ir pilvo presui

## Laikas kartu

Vienas puikių sportuojančios šeimos pavyzdžių – dainininkai Erica Jennings ir Jurgis Didžiulis. Treniruotis mano klube pirmiausia pradėjo Erica. Iš pradžių ji pasirinko asmenines treniruotes, o sustiprėjusi pradėjo lankyti grupinius užsiėmimus. Vieną dieną išbandyti „JC Sport“ nutarė ir Jurgis. Paskui jiedu išvyko atostogų į Kolumbiją, o grįžę vėl pradėjo treniruotis. Erica ir Jurgis visada į treniruotę ateina kartu ir lanko jas labai sąžiningai.

Žvelgdamas į juos matau, kad sportuojant dviem šeimos nariams, ir motyvacija būna dvigubai didesnė. Kai vienam kiek sunkesnė diena, kai tingisi keltis ir eiti į sporto salę, kitas gali jį paskatinti.

Kitas sportuojantis tandemas – operos solisto Kosto Smorigino šeima. Į sporto salę Kostas kartais atsiveda ne tik žmoną Dainorą, bet ir mamą aktorę Dalią Brenciūtę arba vaikus. Jiems tai smagi pramoga.

Šioje šeimoje didžiausia motyvatorė visada buvo Dainora. Ji pirmoji pradėjo treniruotis. Galiausiai pokyčiams ryžosi ir Kostas. Jis norėjo numesti šiek tiek svorio ir sustiprėti. Asmenines treniruotes vyras derino su grupiniais užsiėmimais. Šiuo metu Kostas treniruojasi kiek mažiau, nes daug keliauja. Tačiau tikiu, kad jis nesiliaus sportuoti, nes tai – nepagydoma liga.

> *Sportuojant dviem šeimos nariams, ir motyvacija būna dvigubai didesnė.*

## Pratimai porai

### Tempimo pratimas kojų raumenims

Atsisėskite vienas priešais kitą. Kojas plačiai pražerkite ir suglauskite pėdas taip, kad jūsų būtų viduje, o partnerio – išorėje. Laikydamiesi už rankų (kaip matyti nuotraukoje) palengva tempkite partnerio rankas link savęs. Atlikdami šį pratimą, įsiklausykite į partnerio pojūčius. Kai šis pajus kojų raumenų tempimą, tokioje pozicijoje pasilikite 10 sek. Tada pasikeiskite rolėmis. Pratimą kartokite tris kartus.

### Tempimo pratimas blauzdų raumenims

Partneris atsigula ant žemės, vieną koją ištiesia, kitą ištiestą kelia į viršų. Atsiklaupkite priešais partnerį ir jo ištiestą koją priglauskite prie savęs. Atsargiai stumkite koją link partnerio. Šiam pajutus blauzdos raumenų tempimą, pasilikite tokioje pozicijoje 10–15 sek. Tada sukeiskite kojas. Pratimą kartokite tris kartus ir pasikeiskite rolėmis.

### Tempimo pratimas kojų raumenims

Atsistokite vienas priešais kitą. Viena koja tvirtai remdamiesi į žemę, kitą iškelkite į viršų. Vieną ranką uždėkite partneriui ant peties, kita prilaikykite jo koją. Pajutę raumenų tempimą, pasilikite tokioje pozicijoje 10–15 sek. Tada sukeiskite kojas. Pratimą kartokite tris kartus.

## Tempimo pratimas kojų raumenims

## Tempimo pratimas blauzdų raumenims

## Tempimo pratimas kojų raumenims

**Erica Jennings, dainininkė, dainų tekstų ir knygų vaikams autorė, aktorė, drabužių dizainerė ir dviejų vaikų mama**

Kaip ir daugelis, sportuoti pradėjau mokykloje. Žaidžiau sieninį (vadinamąjį *skvošą*), net dalyvavau Dublino miesto jaunučių varžybose. Nuo trejų metų lankiau baletą ir moderniojo šokio užsiėmimus, kol sulaukusi dvylikos su tėvais išvykau iš Airijos. Tad aktyviai gyvenau nuo pat mažumės.

Sportuoti lioviausi, kai sulaukusi septyniolikos pradėjau „vėlyvą“ muzikinę karjerą. Nuo tada „sportuodavau“ tik scenoje, nors 3–4 koncertai per savaitę iš tiesų yra puiki kardiotreniruotė, kiekvienas, klausęs grupės „Skamp“ tikro garso koncerto žino, kad per juos išliedavome labai daug energijos. Kai tau septyniolika ir anksčiau visą laiką gyvenai labai aktyviai, be to, medžiagų apykaita gana greita, nesvarbu, kad nesportuoji.

Viskas buvo puiku, kol vieną dieną supratau, kad susilaukusi dviejų berniukų ir būdama beveik trisdešimties nebegaliu visko valgyti ir nesportuoti. Tad pradėjau sveikiau maitintis, o maždaug prieš dvejus metus nusprendžiau, kad noriu būti stipri, ne tik liekna. Tad pradėjau sportuoti „JC Sport“ klube. Mano tikslas – palaikyti puikią fizinę formą, kad išsaugočiau dailią figūrą ir sveikatą, galėčiau oriai senti.

Jeanas Claude Edorhas – griežtas, bet puikiai mokantis motyvuoti treneris. Esu iš tų, kuriems sportuojant būtinas kitų palaikymas. Jei mėginčiau sportuoti viena namuose, greičiausiai anksčiau ar vėliau imčiausi kokios nors kitos veiklos. Jeanas Claude geba motyvuoti, suteikia pasitikėjimo, taip pat moko, kaip teisingai atlikti skirtingus pratimus. Dar daugiau – jis turi puikų humoro jausmą.

Sportas neįtikėtinai pakelia nuotaiką. Net jei kūnas lieknas, nereiškia, kad esi tvirta. Tai du skirtingi dalykai. Svarbiausia, kad sportas nuteikia pozityviai. Visą dieną jautiesi energingas. Tikiu, kad sportas naudingas visai mūsų šeimai. Mano vyras Jurgis taip pat treniruojasi pas Jeaną Claude, jis irgi patvirtintų, kad pasportavus drauge visą dieną būna puiki nuotaika.

Sunkiausią etapą man jau pavyko įveikti, nes pradėjau matyti akivaizdžius treniruočių rezultatus. Sudėtingiausia būna vos pradėjus sportuoti: raumenys „pyksta“, kad sudrumstei jų ramybę. Būdavo sunku atsisėsti, atsistoti ir net lipti laiptais žemyn, bet žinojau, kad tai praeis. Daugybę kartų skundžiausi treneriui Jeanui Claude, bet vis tiek ėjau į treniruotes, o jis juokėsi iš manęs.

Esu iš tų žmonių, kurie atkakliai siekia tikslo. Privalau aiškiai žinoti, ką noriu pasiekti, ir tuomet dirbti, kad siekiai virstų realybe. Kai būna sunku, primenu sau, dėl ko viską pradėjau. Treneriui Jeanui Claude puikiai pavyksta suderinti griežtumą ir motyvaciją.

## Sporto fanatikas

Kokių tikslų turi daug sportuojantys žmonės? Pats didžiausias – gerinti asmeninius rezultatus arba atlikimo laiką: greičiau nubėgti, daugiau padaryti. Jie siekia laimėti, mesti iššūkį sau ir savo varžovams, todėl treniruojasi intensyviau už kitus, turi kur kas daugiau ryžto ir motyvacijos.

Sportininkai – didesni savanaudžiai, jie puikiai žino, ko nori, ir siekia užsibrėžto tikslo nepaisydami jokių kliūčių. Jiems nerūpi, ką pasakys aplinkiniai, tuos, kurie nenori žengti kartu, šie žmonės tiesiog palieka užnugaryje.

Tokiems žmonėms sportas – pats didžiausias malonumas, tad ir siekti tikslo kur kas lengviau.

## Sporto psichologija

Ar sporto gali būti per daug? Viskas priklauso nuo to, kaip išnaudojate laisvą laiką. Niekas nesitreniruoja 24 val. per parą. Tai tik 1–2 val. per dieną. Visą likusį laiką galima skirti kitoms veikloms ir poilsiui.