

Ilka Rae Adams

Ar norite
turėti tobulą
kūną ir atrodyti
taip, kaip atrodo
pasaulinės
žvaigždės?

TOBULAS
moters
KŪNAS

#STRONGISNEWSEXY



OBUOLYS

Ilka Rae Adams

TOBULAS
— *moters*
KŪNAS

#STRONGISNEWSEXY



TURINYS

Ilkos žodis skaitytojoms	9
Sportiškos merginos dienoraštis	13
Moterų kūno tipai	19
Idealus moters kūno svoris, kūno riebalai ir matmenys	39
Menstruacijų ciklo ypatumai ir treniruočių derinimas	61
Treniruočių programos rengimas	72
Pratimai	113
Tikslas Nr. 1. Formuokite sėdmenis	115
Tikslas Nr. 2. Stangrinkite šlaunis (keturgalvių šlaunų raumenų treniravimas)	141
Tikslas Nr. 3. Tobulinkite šlaunis (dvigalvių šlaunų raumenų treniravimas)	166
Tikslas Nr. 4. Stiprinkite pilvo raumenis	185
Tikslas Nr. 5. Formuokite pečių liniją	211
Tikslas Nr. 6. Daugiau jokių nugaros skausmų!	229
Tikslas Nr. 7. Apsaugokite apatinę nugaros dalį	242
Tikslas Nr. 8. Sustiprinkite krūtinės raumenis	251
Tikslas Nr. 9. Sutvirtinkite rankas	267
Tikslas Nr. 10. Padailinkite blauzdas	279
Trys skirtingos sporto šakos	285
Motyvacija	299
Motyvuojančios istorijos	314

*Skiriu šią knygą savo mamai
Rene Adams.*

*Dėkui Tau, Ma, už tai,
kad visada manimi tikėjai
ir palaikei.*



SVEIKOS, MIELOSIOS,

Esu labai laiminga, kad nusprendėte sportuoti su manimi!

Sportas – labai svarbi mano gyvenimo dalis. *Fitnessas* (lengvasis kultūrizmas) tapo mano gyvenimo būdu daugiau nei prieš dešimtmetį, ir sprendimas juo užsiimti buvo pats geriausias pasirinkimas mano gyvenime. Sportuodama esu laiminga, sveikai maitinuosi, turiu puikią figūrą ir gyvenu aktyviai, esu sveika, patenkinta savo kūnu ir galiu suteikti jums žinių bei motyvacijos, kaip pamilti save taip, kaip myliu pati.

Pasirinkusios aktyvų gyvenimą, reguliariai sportuodamos suteiksite savo gyvenimui pozityvumo. Patikėkite, reguliarus sportas duoda naudos. Kultūrizmas išmokė mane disciplinos, savikontrolės, ištvermės, stiprybės ir pasitikėjimo savimi. Galbūt perskaičiusios mano mintis taip pat norėsite ugdyti šias savybes. Taigi, galiu užtikrinti, kad jei lengvasis kultūrizmas taps jūsų kasdienio gyvenimo dalimi, galėsite konkuruoti su modeliais!

Šią knygą rašiau tikėdamasi įkvėpti ir motyvuoti moteris atrasti *fitnessą* ir sveiką gyvenimo būdą. Šis sportas labai individualus, juo užsiimantys turi savo individualią patirtį. Kai kuriems sunku pradėti, bet pradėję negali sustoti... Kai kurie svyruoja tarp meilės ir neapykantos: vieną dieną džiaugiasi, kitą – išsigąsta sunkaus darbo, dalis sportuoja tiesiog šiaip, savo malonumui, o kartais pradėję sportuoti dėl smagumo, tampa aistringais kultūrizmo gerbėjais. Kad ir kokia būtų jūsų patirtis, smagu, kai darote tai, kas jums patinka.

Aš mėgstu eiti į sporto salę, nes ten jaučiuosi laiminga. Treniruoklių salėje gaunu pliūpsnį energijos ir motyvacijos, gilinuosi į save ir sutelkiu mintis – kiekvieną treniruotę pradedu galvodama, kad šiandien noriu tapti tobulesniu žmogumi. Pradedu dirbti ir nukreipti mintis, kad tobulėčiau ir kūnu, ir siela. Darau tai kilnodama svorius.

Svorių kilnojimas yra mano mėgstama sporto rūšis. Kai pirmą kartą užsukau į sporto salę, atlikdavau tik kardiotreniruotes, nes kitų variantų tiesiog nežinojau. Kankindavausi ant bėgimo takelio ar elipsinio treniruoklio, o nužvelgdama sportiškas merginas pagalvodavau: „Ir aš noriu kilnoti svorius.“ Kai pradėjau, iš karto pamėgau šį sportą, tai mano aistra jau daugiau nei dešimtmetį.

Svorių kilnojimas moterims iš tiesų naudingas: mažina osteoporozės riziką, gerina laikyseną, ryškina kūno linijas ir tobulina proporcijas, puikiai veikia fizinę ir psichologinę savijautą, gerina medžiagų apykaitą ir tirpdo riebalus, padeda palaikyti sveiką svorį, stiprina tonusą, suteikia energijos. Be to, svorių kilnojimas yra puikus būdas stresui mažinti ir miego kokybei gerinti, o tai savo ruožtu padeda mums išlikti jaunomis ir gražiomis.

Svorių kilnojimas neabejotinai padeda stiprėti. Kai kūnas fiziškai stiprėja, pradedu jį geriau pažinti. Aš ėmiau suprasti, kokia palaima turėti stiprų ir sveiką kūną. Kilnodama svorius tapau ne tokia priekabi ir kritiška savo išvaizdai, realiai pamilau save tokią, kokią pati sukūriau. Nuostabu, kaip pasikeitė mano požiūris į save. Matau, kaip stiprėju sporto salėje, ir jaučiu, kaip nejučia šypsausi pati sau. Žinau, ką reiškia drebančios kojos po geros kojų treniruotės, kaip sunku trinkti plaukus po rankų treniruotės, net negaliu jų pakelti, kad pasiekčiau galvą. Žinau, ką reiškia jausti raumenų skausmą, ką reiškia uždėti dar didesnę svorį ant treniruoklio ir įtikinėti save: „Taip, tu gali.“ Dėl šių patirčių ir išgyvenimų vis labiau žaviuosi svorių kilnojamu, tiesiog suprantu, ką gali mano kūnas, ir myliu kiekvieną jo dalį. Myliu savo kojas, nes be jų negalėčiau stovėti ir vaikščioti, myliu savo nugarą, nes be jos negalėčiau išsitiesti, myliu savo pilvo presą, nes be jo mano vidaus organai neturėtų apsaugos, myliu savo rankas, nes be jų negalėčiau apkabinti savo artimųjų. Myliu savo kūną ne už tobulus centimetrus, o todėl, kad tai mano kūnas, kuris puikiai man tarnauja.

Taigi, mielosios, noriu jus padrašinti pradėti kilnoti svorius ir mylėti savo kūną. Stipri – šiandien reiškia seksuali! Kurkite stiprių, savimi pasitikinčių, palaikančių ir gerbiančių viena kitą moterų bendruomenę, mes visos esame gražios tokios, kokios esame. Kilnodamos svorius netapsite panašios į vyrus, tiesiog išlaikysite moterišką figūrą ir seksualiai paryškinsite raumenis, gerindamos jų tonusą. Kilnodama svorius jūs galite būti moteriška ir seksuali.

Tikiuosi, kad mano knyga paskatins jus sportuoti ir pamilti save!

Jūsių Ilka

.....

STRONG
IS NEW SEXY

.....



SPORTIŠKOS MERGINOS DIENORAŠTIS

Kodėl moterys turėtų sportuoti taip pat kaip vyrai?

Žinau, jog pagrindinė priežastis, kodėl daugelis moterų vengia treniruočių su didesniais svoriais, yra ta, kad jas baugina vyrai treniruoklių salėje. Apskritai sportuodamos esame linkusios vengti vyrų, nes visai nesinori sėstis ant treniruoklio iškart po to, kai juo pasinaudojo prakaituotas stipriosios lyties atstovas. Be abejo, rinkdamiesi svorius vyrai nuolat duoda laisvę savajam *ego*. Jie renkasi tuos didžiulius „blogiukų“ svarmenis ir per kiekvieną pakartojimą keistai inkščia, mėgindami juos pakelti, dažnai tai darydami visiškai netaisyklingai. O tada jie, žinoma, dramatiškai numeta štangą ant žemės, kad pusė salėje esančių žmonių atsisuktų pažiūrėti, kas nutiko. ***Tad kodėl moterys turėtų sportuoti taip, kaip tai daro vyrai?*** Kalbant apie treniruotes, yra keletas dalykų, kurių galėtume išmokti iš mūsų „urvinių“ vyrų.

Sportuoti kaip vyrui – reiškia, KILNOTI SVORIUS

Daugybė moterų sako norinčios turėti stangrą, tvirtą kūną, išryškinti raumenis ir atrodyti taip, kad matytųsi, jog jos nesibaido sporto salės. Tai, žinoma, yra puikūs tikslai, tačiau būdai, kuriais moterys mėgina jų siekti, yra absoliučiai niekam tikę. Negali tikėtis „stangraus“ kūno, jei netreniruoji raumenų. Siekdamas stangraus kūno moterys sportuoja pasiremdamos keista logika: „Noriu atrodyti geriau, bet nenoriu užsiauginti raumenų.“ Tad jos gaišta laiką tokioms treniruočioms, kurių metu daro daugybę pakartojimų su mažais svoriais ir tikisi, kad kūnas atrodys stangesnis. Jos sako: „Noriu išryškinti raumenis“, bet „išryškinti raumenis“ gali tik tokiu atveju, kai iš tiesų TURI raumenų.

Norint auginti raumenis, reikia kilnoti svorius. Jei svoriai, su kuriais sportuojate, yra per lengvi, raumenys neauga, ir bendra kūno išvaizda nebus geresnė, nei yra dabar, net jei ir neteksite kūno riebalų. Galbūt mergina, neturinti raumeninio audinio, atrodo liekna, bet ji nebūtinai atrodo sportiška, o jos kūnas bus stangrus. O štai mergina, turinti gerai išvystytą raumeninį audinį, visada atrodo sportiška ir turinti stangrą kūną, net ir turėdama šiek tiek daugiau riebalinio audinio. Gerai išvystyti raumenys – štai kas skiria stangrą kūną nuo paprasto liekno kūno. Sulieknėti gali bet kas, tačiau nesitreniruojęs su svoriais stangrus kūno turėti nepavyks. Turėti stangrą kūną reiškia jausti bendrą kūno tvirtumą dėl gerai išvystyto raumenyno, kuris išlieka matomas net neįtempiant jokio konkretaus raumens.

Kitas dažnai paplitęs mitas apie žmogaus fiziologiją yra susijęs su „raumenų formavimu“. Raumenų formą lemia jūsų genai, mes tik galime turėti įtakos jų dydžiui. Pavyzdžiui, jei pažvelgtume į skirtingų žmonių pilvo raumenis, pamatytume, kad vieni turi ryškų šešių „kaladėlių“ komplektą (*six pack*), labiau genetiškai apdovanoti gali pasigirti net 8 tiesiai išlygiuotų „kaladėlių“ pilvo presu, bet dauguma turi tik 4 netolygiai išdėstytas „kaladėles“. Šie skirtumai atsirado ne todėl, kad vieni treniravosi daugiau nei kiti, – mes gimstame turėdami tam tikros formos raumenis, ir viską, ką galime padaryti, tai „auginti“ ir „ryškinti“ juos treniruodamiesi, o negaudami tiesioginės apkrovos raumenys mažėja. Kitaip tariant, savo kūną neabejotinai galima formuoti didinant ar mažinant tam tikras kūno dalis, taip subalansuojant bendrą fizinę kūno išvaizdą, tačiau neįmanoma pakeisti atskirų raumenų formos.

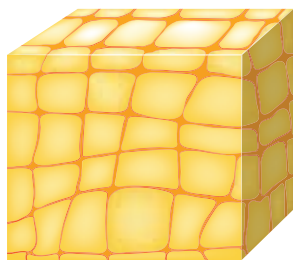
Sportuodama kaip vyras nebūtinai atrodsite kaip vyras, nes AUGINTI RAUMENIS NĖRA LENGVA

Vyrai metų metus kilnoja sunkius svorius sporto salėje, mėgindami užsiauginti raumenis, ir tik nedaugeliui, ypač jei to siekiama natūraliais būdais (jei nevartojama stimuliuojančių preparatų), pavyksta pasiekti „supermeno“ išvaizdą. Kodėl? Nes padidinti raumenų apimtį itin sudėtinga. Štai kodėl daugelis vyrų netveria džiaugsmu raumens apimčiai padidėjus net ir puse centimetro. Raumenų auginimas reikalauja sunkaus ir nuoseklaus darbo sporto salėje. Ir tai atsižvelgiant į visus su hormonais susijusius privalumus, kurių vyrai turi daugiau, palyginti su moterimis.

Štai moterys, kurių testosterono lygis iš prigimties yra labai žemas, tad raumenų auginimas virsta praktiškai „neįmanoma misija“, nuolat išgyvena, kad tik neužiaugintų per didelių raumenų ir neatrodytų stambios. Turime įsisąmoninti, kad dėl moters fiziologijos neįmanoma užsiauginti per didelių raumenų, net

jei to norėtume. Išskyrus itin retus specifinės genetikos atvejus ir nenaudojant stimuliuojančių preparatų, moteriai niekuomet nepavyks natūraliu būdu užsiauginti didelių raumenų. Treniruotės su svoriais ir raumenų auginimas iš tiesų gali smarkiai paveikti jūsų svorį, tačiau svorio mažėjimo nereikėtų painioti su riebalų mažėjimu, nes raumuo yra daug tankesnė medžiaga nei riebalai. Jei paimtume to paties svorio riebalų audinį ir raumenų audinį, riebalų tūris būtų dvigubai didesnis nei tokio paties svorio raumenų audinys. Štai kodėl sportiška mergina gali sverti tiek pat, kiek ir apkūni mergina, tačiau jų išvaizda bus nepalyginama.

Dėl šios priežasties, nuolat treniruojantis su svoriais, svarstyklių ekrane didelių pokyčių gal ir nepamatysite, tačiau smarkiai pasikeis atvaizdas veidrodyje, taip pat pastebėsite, kaip laisvėja vilkėti dėvėti drabužiai. Taip yra todėl, kad netenkant kūno riebalų tuo pat metu formuojasi raumenys, nors svoris gali likti toks pat, jūs atrodsite lieknesnė, nes sumažės apimtys. Reguliariai treniruojantis su svoriais ir kontroliuojant mitybą, galima sumažinti kūno riebalų ir auginti raumenis. Vadinas, apimtys bus mažesnės, o kūnas stangresnis – lieknesnis liemuo ir tvirtesnės rankos bei kojės.



2 kg riebalų



2 kg raumenų

Atkreipkite dėmesį, kad jei turite didelį kūno riebalų bagažą, pradėjus sportuoti su svoriais ir sveikai maitintis, bendras svoris turėtų sumažėti, nes jūsų kūnas taps tvirtesnis ir stangresnis. Merginos, kurių bendras svoris artimas idealiam kūno svoriui, pradėjusios sportuoti su svoriais, didelių pokyčių svarstyklių ekrane nepamatys, tačiau atvaizdas veidrodyje matomai pasikeis.

*Sportuoti kaip vyrui –
reiškia, DIRBTI SU DIDELIAIS SVORIAIS*

Kodėl merginos praktiškai pasiruošusios išleisti paskutinį kvapą aerobikos treniruočių salėje, neleidamos sau nei atsikvėpti, nei gurkštelėti vandens vien tam, kad per valandą padarytų viską, kas įmanoma, o jei to neužtenka, kai kurios pasilieka antrai ar net trečiaai aerobikos treniruotei iš eilės, kad jų sėdmenys, rankos ar pilvo raumenys būtų tvirtesni? Tačiau jei iš tiesų norite pagerinti savo fizinius duomenis, pastelinių spalvų „barbiškus“ svarmenis teks pakeisti į tikrus vyriškus svarmenis. Jei norite sportiško ir stangraus kūno, teks „kilnoti geležį“. Progreso nematysite net tada, kai rožiniu svarmeniu vietoj 12 pakartojimų darysite 20 – taip tikrai nepasieksite trokštamos sportiškos išvaizdos.

Raumenys auga, nes padidėja jūsų jėga, todėl turite spausti save tapti dar stipresne ir kelti dar didesnius svorius. Pavyzdžiui, jei iš pradžių kojų treniruokliu stūmėte 30 kg svorį, o dabar galite stumti 50 kg svorį, vadinasi, jūsų jėga padidėjo, o raumenys buvo priversti augti. Tačiau jei su 40 kg svoriu galėjote atlikti 10 pakartojimų, o dabar su tais pačiais 40 kg padarote 20 pakartojimų, tai tereiškia, kad padidėjo jūsų raumenų ištvermė. Dėl ištvermingesnių raumenų jūsų sėdmenys netaps apvalesni, nes raumenų ištvermė nereiškia, jog raumenys padidėjo (štai kodėl aerobikos treniruotėse niekuomet nepasieksite, kad jūsų kūnas taptų stangrus ir sportiškas). Tad šioje vietoje reikės imti pavyzdį iš vyriškosios lyties kolegų ir stengtis treniruoti savo jėgą, o tam teks kelti sunkesnius svorius. Didelių svorių nereikia bijoti, jei naudojate teisingą kėlimo techniką.



Sportuoti kaip vyrui – reiškia, LAUŽYTI TAISYKLES

Visi žinome, kad pagal įprastas kultūrizmo programas rekomenduojama atlikti tarp 12 ir 15 pakartojimų išlaikant kūno kontrolę ir teisingą techniką. Tačiau ar teko matyti, kaip patyrę kultūristai laužo šią taisyklę? Aš daugybę kartų mačiau, kaip vyrai išstumia save iš „teisingos padėties“ tik tam, kad padarytų paskutinius 1–2 pakartojimus ar net pasiektų savo asmeninį svorio kėlimo rekordą. Vyrus dažnai galima matyti kilnojant svorius nevienodu greičiu – jie dažnai linkę paskubėti antroje serijos pusėje tik tam, kad atliktų x skaičių pakartojimų. Kuo ilgiau vaikas treniruojasi, tuo labiau ima savimi pasitikėti keldamas svorį – pradeda veikti jo svorių kėlimo instinktas. O štai moterys kiekvieną pakartojimą atlieka idealiai vienodai, mėgindamos viską atlikti tobulai. Nesupraskite manęs klaidingai – gera kėlimo technika visuomet svarbu, kad išvengtumėte traumų, tačiau įgijusi patirties turite pradėti pasitikėti savo kūnu ir stumtelėti save į kitą lygmenį. Nesibaiminkite progreso. Jei esate sveika, iššūkiui kūnui tikrai nepakenks – pasiryžkite ir per kitą treniruotę pamėginkite pasiekti savo asmeninį svorio kėlimo rekordą! Jei naują svorį išmėginti nedrąsu, visada galima paprašyti savo vaikino, vyro ar salės trenerio, kad jus stebėtų. Kartais taisyklės kuriamos tam, kad būtų laužomos.

Jei sportuojate kaip vyras, turite TAPTI STIPRESNĖ

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad žmogaus jėga gerina sveikatą ir ilgina amžių. Perspektyviai buvo tiriamas vidurio amžiaus rankos suspaudimo stiprumas, gyvenimo įpročiai ir tėvų ilgaamžiškumas kaip gyvenimo trukmės prognozavimo veiksniai, orientuojantis į šimto metų amžių. Tyrimas parodė, kad vidurio amžiaus rankos suspaudimo stiprumas ir ilgaamžė motina gali prognozuoti atsparumą senėjimui, kartu su sveiku gyvenimo būdu šie faktoriai padidina ilgos gyvenimo trukmės tikimybę. Ilgiausiai gyvenę žmonės pasižymėjo didžiausiu vidurio amžiaus rankos paspaudimo stiprumu. Atitinkamai jie niekada nebuvo rūkaliai, propagavo aktyvų gyvenimo būdą ir turėjo ilgaamžę motiną. Sakoma, kad ilgaamžiai žmonės turi fiziologinį rezervą, pastebimą jau jaunystės ar vidurio amžiaus metais, dėl kurio jie yra mažiau pažeidžiami ligų, negalios ir mirties

brandžiame amžiuje. **Rankos suspaudimo jėga yra plačiai naudojamas bendro kūno stiprumo rodiklis ir fiziologinio rezervo požymis senstant, apsaugantis nuo negalios ir ankstyvos mirties.**

Štai jums gyvenimo receptas: jei norite gyventi ilgai, džiaugtis gera sveikata ir išvengti įprasto pagyvenusiems žmonėms ligų ir negalių scenarijaus, turite stengtis padidinti bendrą kūno jėgą. To pasieksite reguliariai sportuodamos su svoriais ir sporto salėje imdamos pavyzdį iš mūsų vyriškosios lyties kolegų – per kančias į žvaigždes, viskas arba nieko. Darykite tai savo sveikatos labui ir, kaip rodo tyrimai, savo vaikų labui, nes ilgaamžė motina pailgina ir savo vaikų gyvenimo trukmę.

Sportuoti kaip vyrui – reiškia, daryti MAŽIAU KARDIOPRATIMŲ

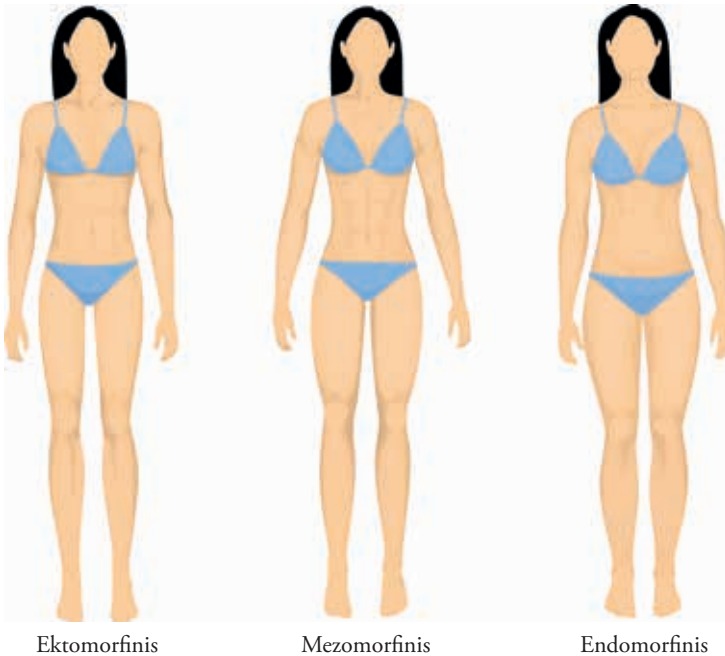
Moterys tiesiog dievina kardioreniruoklus. Jos valandų valandas praleidžia ant bėgimo takelio ar elipsinio treniruoklio, šiek tiek primindamos rate besisukančią žiurkėną. Neturėdamos aiškaus tikslo, jos paprasčiausiai tiki, kad kuo daugiau kardiopratių darys, tuo geriau atrodys. Pastebėjusios, kad išvaizda negerėja, jos stengiasi dar daugiau laiko skirti kardiopratiams, nes gal „netyčia“ jų buvo per mažai!



Šioje vietoje man norisi sušukti – STOP! Nustokite save žudyti ant bėgimo takelio! Pažvelkite į aplink sportuojančius vyrus – jie praleidžia kur kas daugiau laiko kilnodami svarmenis ir visai nedaug laiko ant bėgimo takelio. Taip yra todėl, kad vyrai jau suprato, jog neįmanoma suteikti kūnui norimos formos vien tik kardioreniruotėmis, nes iš tiesų reikia kilnoti svorius. Mergaitiškos kardioreniruotės nepadės jums suformuoti riesto užpakaliuko ir tikrai nepašalins celiulito nuo sėdmenų ir šlaunų, nesutvirtins rankų ir tikrai tikrai nepadės pasiekti stangraus kūno. Nesupraskite manęs klaidingai – sportuojant su svoriais kardiopratiams yra vieta ir laikas. Jais strategiškai papildžius sporto programą galima sėkmingai sumažinti kūno riebalų, tačiau persistengus galima net stabdyti progresą, siekiant kūno permainingų. Tad, norint sportuoti kaip vyrui, reikia sutrumpinti laiką, praleidžiamą ant kardioreniruoklių, ir daugiau laiko skirti pratimams su svoriais.

MOTERŲ KŪNO TIPAI

Jūsų kūno tipas lemia, kaip organizmas reaguoja į sportą ir mitybą. Žinant savo kūno tipą – ektomorfinis, endomorfinis ar mezomorfinis – galima strategiškai planuoti treniruočių programą ir mitybos režimą.



Ektomorfinis kūno tipas

Ektomorfinio tipo moterys paprastai būna labai lieknos. Tokia moteris bus smulkaus sudėjimo, turės smulkius sąnarius ir negausų raumenyną. Paprastai ektomorfinio kūno tipo moterys turi ilgas liesas galūnes ir negausų raumenyną. Jų pečiai būna siauri, o kūno forma dažniausiai „stačiakampė“ ar linijinė – be ryškių linkių ir plokščia krūtine. Ektomorfinio tipo moterims dėl labai greitos medžiagų apykaitos itin sunku priaugti svorio. Tai merginos, kurios tikrąja to žodžio prasme gali valgyti viską, ką nori, ir nepriaugti nė kilogramo, ir kurioms mes, likusios, dėl to pavydime. Todėl šiam kūno tipui būdinga maža masė, t. y. ektomorfinio tipo moterys iš prigimties turi labai mažai kūno riebalų ir negausų

raumenyną, yra smulkaus kūno sudėjimo ir sąnarių. Dėl nedidelio kiekio kūno riebalų, smulkaus kūno sudėjimo ir mažos masės ektomorfinio tipo moterų svoris paprastai būna mažesnis. Tokioms merginoms sudėtinga užsiauginti raumenų masės, tad jei jūsų kūno tipas ektomorfinis ir siekiate atletiškos išvaizdos, tuomet treniruotėms geriausia būtų rinktis didesnius svorius darant mažiau pakartojimų ir riboti kardiopratinimus arba jų visai nedaryti.

Pagal profesiją ektomorfinio tipo moterys dažnai būna modeliai arba bėga ilgas distancijas, pavyzdžiui, maratonus, dalyvauja kroso bėgimuose ar kitose sporto šakose, kur reikalinga ištvermė. Dėl smulkaus sudėjimo ir nedidelio svorio jos idealiai tinka modelio darbui, nes be jokių pastangų išlieka lieknos. Paprastai ektomorfinio tipo sportininkės nesilaikydamos griežtos dietos visus metus išlaiko smulkius ir gerai matomus pilvo raumenis. Šio tipo moterims patinka aktyvi veikla, pavyzdžiui, bėgimas, nes jos turi daug lėtai susitraukiančių raumenų skaidulų, sąlygojančių raumenų ištvermę. Nors, palyginti su kitais kūno tipais, ektomorfinio tipo moterys gali suvalgyti daug daugiau maisto nebijodamos priaugti svorio, paprastai jos gana išrankios maistui ir nepasižymi geru apetitu.

Sportiškos išvaizdos įžymybė, atitinkanti ektomorfinio tipo aprašymą, yra Gisele Bundchen.



Mums artimesnis pavyzdys – Lietuvos kūno rengybos (*fitnesso*) modelis, *fitnesso* trenerė, TV laidų ir renginių vedėja, tobulai atitinkanti ektomorfinio kūno tipo aprašymą, **Jolanta Leonavičiūtė**. Jolanta turi liauną figūrą ir negausų raumenyną. Ji be jokios griežtos dietos sugeba visus metus išlaikyti ryškius pilvo raumenis. Iš tiesų, Jolantos kūno tipas yra kombinuotas, vadinamas ekto-mezomorfiniu, tiksliau sakant, jam būdingi tiek ektomorfinio, tiek mezomorfinio kūno tipo bruožai. Jos kūno forma labiau primena apverstą trikampį nei liniuotę. Jos pečiai platesni nei liemu, tai rodo, kad ji nėra tipinis ektomorfinio kūno tipo pavyzdys, nes įprastai ektomorfinio tipo moterys turi labai siaurus pečius. Dėl šios priežasties Jolantai pavyks šiek tiek greičiau užsiauginti raumenų masės nei moteriai, kuri yra išimtinai tik ektomorfinio tipo.



Jolanta Leonavičiūtė

Amžius m	Ūgis cm	Svoris kg	
		prieš varžybas	po varžybų
35	175	57	60

Tipiška dienos mityba:

Tipišką dienos mitybą sudaro produktai, neturintys daug riebalų. Daug daržovių, vaisių, įvairūs grūdiniai produktai (košės), riešutai, paukštiena, žvėriena, žuvis, pieno produktai (varškė, graikiškas jogurtas), kiaušiniai ir, žinoma, kartais vienas kitas pyragaitis ar šokolado gabalėlis.

Maisto plano pavyzdys:

Pusryčiai – avižinė (ar bolivinių balandų) košė su bananu arba trys virti kiaušiniai su daržovėmis, viso grūdo duonos riekė.

Užkandis – graikiško jogurto indelis arba varškė su vaisiumi.

Pietūs – paukštiena arba žuvis, ryžiai arba griekiai, daržovės.

Užkandis – riešutai, liesas jogurtas arba greipfrutas, liesas jogurtas.

Vakarienė – paukštiena arba žuvis, daržovės, griekiai arba ryžiai, arba lęšiai.

Vakare prieš miegą – varškė arba virti trys kiaušiniai be trynių.

Varžybų periodo mityba:

Ją sudaro daug angliavandenių ir baltymų turintis maistas: ryžiai, griekiai bei kitos kruopos. Paukštiena, žvėriena, žuvis. Žinoma, daug žalios spalvos daržovių: špinatai, brokoliai, petražolės, krapai, agurkai, avokadai. Taip pat saldžiosios bulvės, kartais pomidoras bei kitos daržovės. Vaisiai į varžybų periodo mitybą neįtraukti. Išimtis: raudonieji greipfrutai. Jais galima pasimėgauti kas antrą trečią dieną. Taip pat liesa varškė, virti kiaušiniai be trynio, riešutai (kaip užkandis). Jokių riebalų gaminant maistą.