



**SPORTO AR FIZINIO AKTYVUMO
DAUGIAFUNKCINIO
INVENTORIAUS TIPAI**

1. DAUGIAFUNKCINIAI JĖGOS TRENIRUOKLIAI

KAS TAI?

- DAUGIAFUNKCINIAI JĖGOS TRENIRUOKLIAI – TAI ĮRENGINIAI, LEIDŽIANTYS ATLIKTI DAUGYBĘ SKIRTINGŲ JĖGOS IR IŠTVERMĖS PRATIMŲ VIENAME ĮRENGINYJE. JIE DAŽNIAUSIAI NAUDOJAMI TIEK NAMŲ SĄLYGOMIS, TIEK PROFESIONALIOSE SPORTO SALĖSE.

POPULIARIAUSI TIPAI:

- **„SMITH“ TRENIRUOKLIAI** – SU ŠTANGA, JUDANČIA TIK VERTIKALIAI (SAUGUMUI PADIDINTI).
- **KABLIUKŲ (CABLE CROSSOVER) SISTEMOS** – LEIDŽIA ATLIKTI VIRŠ 50 SKIRTINGŲ PRATIMŲ.
- **PILNO KŪNO TRENIRUOKLIAI („HOME GYM“ STILIAUS)** – TURI KELIAS TRENIRUOKLIO STOTIS: KOJOMS, RANKOMS, KRŪTINEI, NUGARAI.
- **REGULIUOJAMOS SVORIŲ SISTEMOS (FUNCTIONAL TRAINERS)** – SU LYN AIS IR RANKENOMIS ĮVAIRIEMS KAMPAMS.

PRIVALUMAI:

- TAUPO VIETĄ.
- SUTEIKIA GALIMYBĘ TRENIRUOTI VISĄ KŪNĄ.
- TINKA VISŲ LYGIŲ SPORTININKAMS.
- SAUGŪS NAUDOTI – YPAČ PRADEDANTIEMS.

2. DAUGIAFUNKCINIAI DIRŽAI (FUNKCINIO TRENIRAVIMO DIRŽAI, PVZ. TRX)

APIBRĖŽIMAS:

- DAUGIAFUNKCINIAI DIRŽAI – TAI PAKABINAMI DIRŽAI SU RANKENOMIS IR KILPOMIS, LEIDŽIANTYS NAUDOTI KŪNO SVORĮ KAIP PASIPRIEŠINIMĄ ĮVAIRIEMS PRATIMAMS.

NAUDOJIMO PRINCIPAS:

- DIRŽAI KABINAMI PRIE DURŲ, SIENOS, STULPO AR MEDŽIO, O TRENIRUOTĖS METU KŪNO PADĖTIS KEIČIA PRATIMO SUDĖTINGUMĄ.

NAUDA:

- AKTYVINA GILUMINIUS RAUMENIS.
- GERINA KOORDINACIJĄ IR PUSIAUSVYRĄ.
- LAVINA JĖGĄ, MOBILUMĄ, IŠTVERMĘ.
- LENGVAI TRANSPORTUOJAMI, TINKA SPORTUI LAUKE IR VIDUJE.

POPULIARIAUSI BRENDAI:

- **TRX**
- **DECATHLON TRAINING STRAPS**
- **P3 TRAINER**
- **AUSTER**

3. DAUGIAFUNKCINIO INVENTORIAUS PARUOŠIMAS VEIKLOMS UŽDAROJE IR ATVIROJE ERDVĖJE

UŽDARA ERDVĖ (SALĖ, NAMŲ SPORTO ZONA):

- **VIETA:** TURĖTŲ BŪTI PAKANKAMAI ERDVĖS, KAD BŪTŲ GALIMA ATLIKTI VISO KŪNO JUDESIOUS.
- **SAUGUMAS:** REIKALINGAS NESLYSTANTIS PAGRINDAS (GUMINĖ DANGA AR KILIMĖLIAI).
- **INVENTORIAUS IŠDĖSTYMAS:** ERGONOMIŠKAS – KAD GALIMA BŪTŲ JUDĖTI APLINK, BE TRUKDŽIŲ.
- **VENTILIACIJA / APŠVIETIMAS:** GERAS ORO SRAUTAS IR NATŪRALI ARBA ŠVELNI DIRBTINĖ ŠVIESA.
- **SANDĖLIAVIMAS:** LENTYNOS AR KABLIAI DIRŽAMS IR PRIEDAMS.

ATVIRA ERDVĖ (LAUKAS, PARKAS, STADIONAS):

- **TINKAMOS VIETOS:** MEDŽIAI (DIRŽAMS TVIRTINTI), TRENIRUOKLIŲ ZONOS, LAUKO STACIONARŪS ĮRENGINIAI.
- **MOBILUMAS:** DAUGIAFUNKCINIAI DIRŽAI – PUKUS PASIRINKIMAS DĖL LENGVO TRANSPORTAVIMO.
- **ORO SĄLYGOS:** REIKĖTŲ TURĖTI ATSARGINĮ PLANĄ ESANT LIETUI AR VĖJUI (PAVĖSINĖS, UŽDENGOTOS ZONOS).
- **GRINDINIO TIPAS:** VEJA, SMĖLIS, GUMA – TURI BŪTI NESLIDI IR SAUGI.
- **PAPILDOMA ĮRANGA:** KILIMĖLIAI, APSAUGINIAI APVALKALAI, SVORIŲ DĖKLAI.

4. ŠIUOLAIKIŠKI SPRENDIMAI TRENIRUOTĖMS SU DAUGIAFUNKCINIU INVENTORIUMI

- **MOBILIOS PROGRAMĖLĖS:** TRX APP, NIKE TRAINING CLUB, FREELETICS – SIŪLO TRENIRUOTES SU TURIMU INVENTORIUMI.
- **VIRTUALŪS TRENERIAI:** TRENIRUOTĖS PER ZOOM, YOUTUBE ARBA PRENUMERATOS PLATFORMOS.
- **QR KODAI INVENTORIUJE:** NUSKANAVUS – GAUNAMA INSTRUKCIJA ARBA TRENIRUOČIŲ PLANAS.
- **MODULINIS DIZAINAS:** KAI KURIE TRENIRUOKLIAI GALI BŪTI IŠARDOMI AR PAPILDOMI NAUJAIS MODULIAIS.
- **TVARUMAS:** GAMINAMI IŠ PERDIRBAMŲ MEDŽIAGŲ, TURINTYS ILGAAMŽES DETALES.

5. IŠVADOS / REKOMENDACIJOS

- **DAUGIAFUNKCINIS INVENTORIUS** – TAI ŠIUOLAIKIŠKAS, LANKSTUS IR EFEKTYVUS BŪDAS PALAIKYTI FIZINĮ AKTYVUMĄ.
- **PASIRINKIMAS PRIKLAUSO** NUO INDIVIDUALIŲ TIKSLŲ, APLINKOS IR MOBILUMO POREIKIO.
- **SVARBIAUSIA:** KOKYBIŠKAS PARUOŠIMAS IR SAUGUMAS – TIEK VIDUJE, TIEK LAUKE.