

Sporto ar fizinio
aktyvumo veiklų
inventoriaus tipai ir
panaudojimas

1. Įvairių sporto šakų inventoriūs

- **Komandinių sporto šakų (pvz., krepšinis, futbolas) inventoriūs:**
 - ▶ Kamuoliai (įvairių dydžių ir paviršiaus tipų);
 - ▶ Aikštelių įranga: vartai, lankai, tinkleliai;
 - ▶ Sportinė apranga ir apsaugos (šalmai, antkeliai, alkūnių apsaugos);
 - ▶ Treniruotėms: kūgeliai, kliūtys, balansiniai diskai.

➤ **Individualių sporto šakų (pvz., tenisas, lengvoji atletika) inventorius:**

- ▶ Raketės, kamuoliukai, smūgiavimo sienelės;
- ▶ Bėgimo takeliai, šuolių lentos, starto blokai;
- ▶ Chronometrai, matuokliai, jutikliai (pvz., bėgimo greičiui matuoti).

➤ **Vandens sportas:**

- ▶ Plaukimo lentelės, pelekai, akiniai, kepurėlės;
- ▶ Irklavimo treniruokliai, baidarės, irklai;
- ▶ Gelbėjimo liemenės, banglenčių įranga.

2. Jėgos treniruoklių klasifikacijos

► Pagal veikimo principą:

- ▶ **Mechaniniai treniruokliai:** svertai, trosai, svoriai (pvz., „gym“ klasikiniai treniruokliai);
- ▶ **Hidrauliniai treniruokliai:** pasipriešinimas per hidraulinę sistemą - saugūs vyresnio amžiaus žmonėms;
- ▶ **Pneumatiniai treniruokliai:** oras naudojamas kaip pasipriešinimas - skirti tikslumui, reguliavimui;
- ▶ **Elektroniniai / išmanieji treniruokliai:** su jutikliais, progresijos analize, valdymu per ekraną (pvz., „Technogym“).

► **Pagal raumenų grupes:**

- ▶ Krūtinės (peck-deck, chest press);
- ▶ Nugara (lat pulldown, seated row);
- ▶ Kojos (leg press, leg curl);
- ▶ Rankos / pečiai (biceps curl, shoulder press).

3. Aerobinės ištvermės ugdymo treniruokliai

➤ Klasikiniai įrenginiai:

- ▶ Bėgimo takeliai: su kintamu greičiu, įkalnės funkcija;
- ▶ Dviračiai treniruokliai: horizontalūs, vertikalūs, „spin“ dviračiai;
- ▶ Elipsiniai treniruokliai (orbitrekai): mažesnė apkrova sąnariams;
- ▶ Steperiai: laipteliavimo imitavimas - naudinga sėdmenų, kojų treniruotei.

➤ Išmanieji treniruokliai:

- ▶ Peloton, NordicTrack: treniruotės su virtualiu treneriu, prisijungimas per Wi-Fi;
- ▶ Interaktyvūs ekranai, mobiliosios aplikacijos, matavimo jutikliai.

4. Kitų (netradicinių) fizinių aktyvumo veiklų inventorių

- ▶ **Funkcinio judėjimo ir mobilumo įranga:**
 - ▶ **TRX diržai:** treniruotės su savo kūno svoriu;
 - ▶ **BOSU kamuoliai, balansiniai diskai:** koordinacijos ir pusiausvyros lavinimui;
 - ▶ **Kettlebell'ai:** įvairiapusiam kūno stiprinimui;
 - ▶ **Smėlio maišai, šuolių dėžės.**

➤ **Kūrybinės, žaismingos veiklos:**

- ▶ **Slackline:** balansavimas ant tamprios juostos;
- ▶ **Batutai, šokliukai, kamuoliukų baseinai (sensoriniai kambariai);**
- ▶ **Fitnesso žaidimai (pvz., Just Dance, Ring Fit Adventure);**

➤ **Gamtoje naudojamas inventorius:**

- ▶ **Šiaurietiško ėjimo lazdos;**
- ▶ **Laipiojimo virvės, mobilūs skersiniai;**
- ▶ **Kūno svorio stotelės (outdoor gym).**