

Alina Čepurnienė aukso medalio siekė daugiau nei dešimtmetį

Remigijus Bimba

„Jėgos sportas“, 2005 m. spalvis

Sėkmingai EBFF (Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos / European bodybuilding and fitness federation) Europos jaunimo ir veteranų kultūrizmo bei fitneso čempionate Bialystoke (Lenkija) rungtyniavusi Lietuvos komanda, vadovaujama trenerių Rinaldo Česnaičio ir Remigijaus Bimbos, tarp 20 senojo žemyno ekipų finišavo trečia. Aukso medalį kultūrisčių veteranų čempionate pelnė Alina Čepurnienė (Vilniaus „Olympia“, treneris Gediminas Adomaitis). Sidabrą jaunimo aerobinio fitneso varžybose iškovojo Giedrius Abeciūnas (Marijampolės „Taurus“, treneris Rinaldas Česnaitis). Šie medaliai – pirmieji, kuriuos pelnė mūsų atletai Europos jaunimo bei veteranų čempionatuose.

Auksinis debiutas – tarp veteranų

Bialystoke vyresnių nei 35 metų kultūrisčių absoliučioje kategorijoje Alinos Čepurnienės vėl laukė dvikova su vokiete Simone Linay. Vilnietai jai buvo pralaimėjusi gegužės pabaigoje Jaltoje (Ukraina) Europos moterų kultūrizmo čempionate, kur jos abi rungtyniavo toje pačioje – per 57 kg – kategorijoje. Tada Vokietijos kultūristė iškovojo sidabro medalį, o Alina finišavo devinta... Bet jau tada tarp kitų dalyvių išsiskyrusi kūno bei raumenyno proporcingumu ir moteriškumu, savo geriausią sportinę formą planavo pasiekti būtent Bialystoke.

Dabar revanšo siekusi A. Čepurnienė po atrankos varžybų nuo S. Linay atsiliko vos vienu tašku, bet finale vilnietai gavo daugiau aukštesnių teisėjų įvertinimų. Nors S. Linay ir pranoko vilnietai raumenų apimtimis, tačiau stokojo gilesnio raumenų reljefo. Alina – atvirksčiai: tądien demonstravo išskirtinį reljefą, todėl jos pergalė buvo visiškai pelnyta. Trečia liko kita gerai žinoma sportininkė – italė Marina Gusmini.

Vertindami šį laimėjimą, specialistai pažymėjo, jog retam sportininkui pavyksta per metus padaryti tokį ženklų progresą – „peršokti“ vieną svorio kategoriją. Mat vos prieš metus A. Čepurnienė dar rungtyniavo lengviausio svorio – 52 kg – kategorijos grupėje.

Žurnalo skaitytojus su A. Čepurnienė supažindiname iš arčiau.

ALINA ČEPURNIENĖ

Gimimo data ir vieta – 1969 m. kovo 1 d., Vilniuje.

Šeimyninė padėtis – ištekėjusi, vyras – Igoris Čepurnas.

Pareigos – sporto ir sveikatingumo cento „Olympic Gym“ (Vilnius) treniruoklių salės trenerė.

Sportuoti pradėjo – 1988 m. Pirmas treneris ir klubas – Arvydas Milvydas, „Olympia“, Vilnius.

Pirmosios varžybos – 1992 m.

Dabar atstovauja klubą – „Olympia“, Vilnius, treneris – Gediminas Adomaitis.

2005 m. geriausi antropometriniai duomenys:

Apimtys, cm	Laikotarpis	
	Tarpvaržybinis	Priešvaržybinis
Ūgis ir svoris	162 cm, 69 kg	162 cm, 59 kg
Krūtinė	99,5	92
Talija	78	69
Dvigalvis žastas	35,5	34
Klubai	97,5	92
Šlaunis	58	56
Blauzda	37,5	36

Geriausi jėgos rezultatai:

Štangos spaudimas gulint nuo krūtinės – 1x1 (85 kg), treniruojasi – 1x8, 6, 4 (62,5 kg, 67,5 kg, 72,5 kg)

Pritūpimai su štanga ant pečių – treniruojami – 1x16, 14, 12 (80 kg, 82,5 kg, 85 kg)

Štangos atkėlimas nuo grindų sulenktomis kojomis – treniruojami – 1x12, 10, 8 (82,5 kg, 85 kg, 87,5 kg)

Svarbiausi pasiekimai sporte:

Lietuvos moterų fitneso čempionė (1994 m.),

Lietuvos kultūrizmo čempionė (1995 m., 2004 m. ir 2005 m.),

Lietuvos kultūrizmo vicečempionė (1992 m.),

Lietuvos kultūrizmo porų čempionė (2001 m. kartu su Semion Berkovič ir 2005 m. kartu su Tadu Blažiu) čempionė,

Lietuvos kultūrizmo porų vicečempionė (1992 m. kartu su Aleksandru Severjanovu),

Europos moterų veteranų kultūrizmo čempionė (2005 m.),

Dalyvavo 4 kartus Europos suaugusiųjų moterų kultūrizmo čempionatuose. Geriausias rezultatas – 5 vieta (2000 m.),

Sportininkė – ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos prezidento Romano Kalinausko atminimo prizo „Už didžiausią pažangą“ laureatė (2004 m.),

2004 m. Lietuvos štangos spaudimo gulint vicečempionė (rezultatas – 82,5 kg).

Įsimintiniausia pergalė – 2005 m. Europos veteranų kultūrizmo čempionate Bialystoke (Lenkija).

Hobis – povandeninis nardymas.

Muzika – relaksacinė, „rami“.

Maistas – žuvis, ypač lašiša.

Kultūrizmas jai yra gyvenimo būdas.

Svajonė – sudalyvauti profesionalių moterų kultūrizmo čempionate „Ms. Olympia“.

Ateities planai – pakeliauti po pasaulį.

Gyvenimo kredo – „Tiše idieš, dalše budeš“.

Žurnalo skaitytojus supažindinsime su A. Čepurnienės 2004–2005 m. metiniu treniruočių ciklu (žr. 1 lentelę) ir mitybos bei maisto papildų vartojimo planu (žr. 2 lentelę).

A. Čepurnienės 2004–2005 m. metinis treniruočių ciklas

1 Lentelė

TRENIRUOČIŲ LAIKOTARPIAI						
Data	Tarpvaržybinis				Priešvaržybinis	Varžybinis
	2004 m. nuo birželio 21 d. iki liepos 11 d.	2004 m. nuo liepos 12 d. iki spalio 3 d.	2004 m. nuo spalio 4 d. iki lapkričio 28 d.	2004 m. nuo lapkričio 29 d. iki 2005 m. vasario 20 d.	2005 m. nuo vasario 21 d. iki gegužės 1 d.	2005 m. nuo gegužės 2 d. iki birželio 12 d.
Tikslas		Laimėti Lietuvos štangos spaudimo čempionatą.		Laimėti Lietuvos kultūrizmo čempionatą, EMČ ir EVČ patekti į finalinį penketuką.		
Savaitės	3	12	8	13	10	6
Pagrindiniai uždaviniai	1. Aktyvus poilsis.	1. Visų raumenų grupių bendros masės padidinimas.	1. Jėgos vystymas, 2. nugaros raumenų specializacija.	1. Visų raumenų grupių bendros masės padidinimas.	1. Riebalinio audinio „deginimas“, 2. mokytis pozuoti ir choreografijos.	1. Riebalinio audinio „deginimas“, 2. Tobulinti choreografiją ir pozavimą.
Treniruočių programa	1+1	2+1, 2+2	1+1	2+1	4+1	4+1
Savaitės mikro-ciklas	1 diena – krūtinė, dvigalvis žąstas, pilvo presas. 2 diena – laisva. 3 diena – šlaunų keturgalvis ir dvigalvis, blauzda. 4 diena – laisva. 5 diena – pečiai, trigalvis žąstas. 6 diena – laisva. 7 diena – nugarą, blauzda. 8 diena – laisva.	1 diena – šlaunų keturgalvis ir dvigalvis, blauzda. 2 diena – pečiai, trigalvis žąstas. 3 diena – laisva. 4 diena – krūtinė, dvigalvis žąstas, pilvo presas. 5 diena – nugarą, blauzda. 6 diena – laisva. 7 diena – laisva.	1 diena – nugarą 2 diena – laisva. 3 diena – pečiai, krūtinė, trigalvis žąstas, šlaunų keturgalvis ir dvigalvis 4 diena – laisva. 5 diena – nugarą 6 diena – laisva. 7 diena – laisva.	1 diena – pečiai, trigalvis žąstas, pilvo presas. 2 diena – nugarą, blauzda. 3 diena – laisva. 4 diena – krūtinė, dvigalvis žąstas, pilvo presas. 5 diena – šlaunų keturgalvis ir dvigalvis, blauzda. 6 diena – laisva.	1 diena – pečiai, trigalvis žąstas, pilvo presas. 2 diena – nugarą, blauzda. 3 diena – krūtinė, dvigalvis žąstas, pilvo presas. 4 diena – šlaunų keturgalvis ir dvigalvis, blauzda. 5 diena – laisva.	1 diena – blauzda, šlaunų keturgalvis ir dvigalvis, pilvo presas 2 diena – krūtinė, nugarą, pilvo presas 3 diena – blauzda, šlaunų keturgalvis ir dvigalvis, pilvo presas 4 diena – pečiai, dvigalvis ir trigalvis žąstas, pilvo presas 5 diena – laisva

2 lentelėje pateikiama Alinos mitybos ir maisto papildų vartojimo planas bei treniruočių grafikas.

Mitybos ir maisto papildų vartojimo planas bei treniruočių grafikas

2 Lentelė

TRENIRUOČIŲ LAIKOTARPIAI	
Tarpvaržybinis	Varžybinis
Maisto papildai	
<p>Kreatinas 100 % („Saturn Supplements“, Creatine monohydrate) – 5 g ryte ir 5 g vakare su vynuogių sultimis.</p> <p>NO2 („Saturn Supplements“) – ryte 5 g ir apie 15 val. 5 g (prieš valgį 30 – 45 min.) užgeriant 1 stikline vandens.</p> <p>Tribestan 250 mg („Sopharma PLC“) – ryte 1 tabletė ir prieš treniruotę viena tabletė. Jei nėra treniruotės, tada vakare.</p> <p>Vitaminai ir mineralų kompleksas („Saturn Supplements“, Vitagen arba Women’s perfect blend) – 3 kartus per dieną po 1 tabletę (ryte po pirmojo valgio, per pietus, vakare).</p> <p>ZMA – 4 tabletės prieš miegą.</p> <p>Joint-aid („Saturn Supplements“) – po 2 kapsules 2 kartus per dieną</p> <p>Proteinai („Universal“, ultra whey pro arba „Saturn Supplements“, Advanced whey) – ryte ką tik atsikėlus ir iškart po treniruotės.</p> <p>Proteinai („Olimp“, Egg protein – kiaušinio baltymas) – prieš miegą.</p>	<p>Amino rūgštys („Universal“, Amino tech) – 8 tabletės ryte prieš valgį ir 8 tabletės iš kart po treniruotės.</p> <p>L-karnitinas („Universal“, Carni tech) – 4 valgomieji šaukštai. 2 prieš aerobinę ir 2 prieš treniruotę su svoriais.</p> <p>Super fat burner („Vitalife“) – 1–2 tabletės su maistu</p> <p>L-glutaminas („Vitalife“) – 5 g po treniruotės.</p> <p>Vitaminai ir mineralų kompleksas („Vitalife“, Mega 100) – 1 kapsulė ryte po valgio.</p> <p>Vit. C – 1,5 g.</p> <p>Ca Mg Zn – 2 kapsulės.</p> <p>Vit. E – 400 I.U. po treniruotės.</p>
Mitybos planas	
<p>8.00 val. proteinas – whey + 1–2 vaisiai.</p> <p>8.30 val. angliavandeniai (100 g) + varškė (200 g, 0,5% riebumo).</p> <p>11.30 val. angliavandeniai (100 g) + jautiena (150 g) + daržovės.</p> <p>13.00–14.30 val. treniruotė su svoriais.</p> <p>14.30 val. proteinas – whey + 1–2 vaisiai.</p> <p>15.00 val. angliavandeniai (100 g) + jautiena (150 g) + daržovės.</p> <p>18.00 val. angliavandeniai (100 g) + jautiena (150 g) arba žuvis (250 g) + daržovės.</p> <p>21.00 val. 6 kiaušinio baltymai (1–2 tryniai) + 2 riekutės duonos „Rugelis“.</p> <p>apie 23.00 val. proteinas – (kiaušinio baltymas) prieš miegą.</p>	<p>Aerobinė treniruotė (40–60 min.).</p> <p>8.00 val. ryžiai (50 g) + 8 kiaušinio baltymai.</p> <p>11.00 val. ryžiai (50 g) + vištos krūtinėlė arba stirniena (150 g).</p> <p>12.30–14.00 val. – treniruotė su svoriais.</p> <p>14.00 val. ryžiai (50 gr.) + žuvis (200 g)</p> <p>17.00 val. žuvis (200 g) arba vištos krūtinėlė arba stirniena (150 g) + agurkai.</p> <p>20.00 val. žuvis (200 g) arba vištos krūtinėlė arba stirniena (150 g) + agurkai.</p> <p>23.00 val. varškė (200 g, 0,5% riebumo).</p> <p>P.S. Vandens – 4,5–5 litrai per parą.</p>

Pateiksiu varžybinio ciklo A. Čepurnienės treniruočių programą (žr. 3 lentelę).

Savaitės mikrociklas

3 Lentelė

Treniruočių dienos	Raumenų grupės	Pratimo pavadinimas	Priėjimai ir serijos	Svoris (kg)	Poilsis (sek)
I Diena	Blauzda	Pasistiebimai stovint su treniruokliu	3/20	70	40
		* Pasistiebimai sėdint su treniruokliu	3/20	30	40
		* Pasistiebimai gulint svorio spaudimo treniruoklyje	3/20	40	
	Šlaunų keturgalvis	Pritūpimai su štanga ant pečių	3/20	70	60
		** Kojų stūmimas svorio spaudimo treniruoklyje	3/30	30	40
	Sėdmenys	** Įtūpstai	3/20	–	
	Šlaunų keturgalvis	** Kojų tiesimas sėdint	3/30	10	
	Šlaunų dvigalvis	„Mirties“ trauka sulenktomis kojomis	3/15	65	60
* Kojų lenkimas gulint		3/20	35	40	
	* Trauka „Sumo“ su svarmenimis	3/20	25		
	Pilvo presas	Susirietimai gulint „deginimas“	3/50	–	30
II Diena	Krūtinė	Svarmenų spaudimas gulint nuo krūtinės	4/10	25	40
		Svarmenų plėšimai sėdint ant nuožulnaus suoliuko 30 °	4/10	17	40
	Nugara	Prisitraukimai prie skersinio	3/10	–	40
		Štangos traukimas pasilenkus	3/10	50	40
	Nugaros apatinė dalis	„Mirties“ trauka sulenktomis kojomis	3/10	80	40
		„Hiperextension“ treniruoklis	3/20	–	30
	Pilvo presas	Kojų kėlimai gulint ant nuožulnaus suolo	3/20	–	30

		Kojų kėlimai gulint ant suolo	2/50	–	30
	Šoninis pilvo presas	Lenkimasis į šalis gulint šonu „Hiperextension“ treniruoklyje	3/20	–	30
III Diena	Blauzda	Pasistiebimai gulint svorio spaudimo treniruoklyje	3/20	40	40
		* Pasistiebimai sėdint su treniruokliu	3/20	30	40
		* Pasistiebimai stovint su treniruokliu	3/20	65	
	Šlaunų dvigalvis	„Mirties“ trauka sulenktomis kojomis	3/12	65	60
		*Kojų lenkimas gulint	3/20	35	40
		* Trauka „Sumo“ su svarmenimis	3/20	25	
	Šlaunų keturgalvis	Pritūpimai su štanga ant pečių	3/20	70	60
		** Kojų stūmimas svorio spaudimo treniruoklyje	3/30	30	40
	Sėdmenys	** Įtūpstai	3/20	–	
Šlaunų keturgalvis	** Kojų tiesimas sėdint	3/30	10		
	Pilvo presas	Susirietimai gulint „deginimas“	3/50	–	30
IV Diena	Pečiai	Svarmenų spaudimas sėdint	3/12	17	40
		Svarmenų mostai į šalis stovint	3/10-12	5	40
		Svarmenų mostai į šalis pasilenkus	3/10	10	40
	Dvigalvis žąstas	Rankų lenkimas su štanga (virbalas – tiesus)	4/10	22	40
		Rankų lenkimas su svarmenimis sėdint „Skoto“ suole	4/10	22	40
	Trigalvis žąstas	Prancūziškas spaudimas gulint su EZ štanga	4/10	30	40
		Rankų tiesimas prie treniruoklio stovint (rankena tiesi – delnais iš apačios)	4/12	15	40
	Pilvo presas	Kojų kėlimai gulint ant nuožulnaus suolo	3/20	–	30
		Kojų kėlimai gulint ant suolo	2/50	–	30
	Šoninis pilvo presas	Lenkimasis į šalis gulint šonu „Hiperextension“ treniruoklyje	3/20	–	30

Pastaba. * – supersetas, ** – trisetas.

Aerobinę treniruotę dažniausiai atlikdavo su stacionariu dviračiu ryte (ant tuščio skrandžio arba vakare) prieš paskutinį valgį. Priešvaržybiniu laikotarpiu tokia treniruotė trukdavo 20 min. (kas antrą dieną). Po to ši treniruotė kas savaitę pailginama po 2 minutes. Varžybiniu laikotarpiu aerobinę treniruotę atlikdavo kiekvieną dieną nuo 40 iki 60 minučių. Kada trenirudavo kojų raumenis – aerobinės treniruotės trukmė – tik 40 min., o kitomis dienomis – 60 min.

Tempimo pratimus darydavo po kiekvienos treniruotės, trukmė – apie 20 min.

Pozavimas vykdavo 4 kartus per savaitę, po 1 valandą.

36-ių metų Europos veteranų kultūrizmo čempionę sutikome jos darbo vietoje sporto ir sveikatingumo centre „Olympic Gym“ (Vilnius). Ten mes pasišnekučiavome apie varžybas, kultūrizmą, gyvenimą.

Remigijus Bimba. Alina, kodėl pasirinkai būtent kultūrizmą?

Alina Čepurnienė. Nuo 12-os metų, du metus lankiau akrobatines gimnastikos treniruotes. Po to apie metus – lengvąją atletiką, tačiau varžybose nedalyvaudavau. Į treniruoklių salę atėjau, kai man jau buvo 19 metų. Pradėjau sportuoti, kad sulieknėčiau, apie varžybas net negalvojau. Mano vyras Igoris, tada pats sportavo klube „Olympia“, todėl ir pasiūlė. Beje, iš pradžių jis mane nuvedė į kitą klubą. O kai padariau pažangą – numečiau keletą kilogramų, pakvietė sportuoti į „Olympia“. Savo figūrą buvau patenkinta, o kilnoti štangą patiko vis labiau ir labiau. Ilgainiui ėmiau vis rimčiau domėtis šiuo sportu. Po kelerių metų treniruočių išbandžiau savo jėgas ir kultūrizmo varžybose.

R.B. Kokie prisiminimai apie debiutą varžybe?

A.Č. Labai geri. Debiutuodama Lietuvos čempionate Alytuje 1992 m. iškovočiau antrąją vietą 52 kg svorio kategorijos grupėje. Tais laikais tai jau buvo pasiekimas, nes Lietuvos čempionate būdavo trys kategorijų grupės (52 kg, 57 kg ir virš 57 kg), dalyvaudavo labai daug dalyvių. Pastaraisiais metais liko vien tik absoliuti kategorija, o dalyvių skaičius kasmet mažėja.

Alytuje rungtyniavau ir kultūrizmo porų varžybose, kur kartu su amžintąjį atilsį Aleksandru Severjanovu irgi iškovočiau antrąją vietą. Toks sėkmingas debiutas, manau, turėjo įtakos mano tolesnei motyvacijai ruoštis ir kitoms varžyboms.

R.B. 1993 m. Vengrijoje pirmą kartą dalyvavai Europos moterų čempionate. Jame Natalija Murnikovienė ir Olegas Žuras tapo pirmaisiais Europos čempionais iš Lietuvos. Tau sekėsi kur kas kukliau, tada nepatekai į stipriausiųjų 15-ą...

A.Č. Per daug nenusiminiau: mačiau savo trūkumus, ką reikia daryti, kad toliau tobulėčiau ir grįžusi namo iškart kibau į darbą. Nepasakiau: „daugiau nebedalyvausiu“. Net atvirksčiai, atsirado dar didesnis stimulas sportuoti.

R.B. Į varžybų sceną sugrįžai po penkerių metų pertraukos. Pasiilgai varžybų?

A.Č. Laikas greitai bėga. Gyvenome kartu su tėvais, o norėjosi gyventi atskirai, savame bute. Todėl kurį laiką ir nebedalyvavau varžybose – reikėjo užsidirbti pinigų. Padėjau savo vyrui, bet treniruočių nepraleisdavau. Didžiausia pertrauka būdavo tada, kai dviem savaitėms su Igoriu išvažiuodavome atostogauti, tada leisdavau sau nespportuoti. Po atostogų vėl į salę bėgdavau.

R.B. Esi dalyvavusi keturiuose Europos čempionatuose. Kokias moterų kultūrizmo tendencijas išskirtumei?

A.Č. Vis didėjančią konkurenciją kokybine prasme, nes dalyvių nebedaugėja, net mažėja. Sportininkų raumenys dideli, bet reljefiški, nors 10 metų kultūrisčių formos buvo kiek dailesnės. Girdėjau, kad kitais metais Europos čempionate teliks tik 2 kategorijos (52 kg, virš 52 kg) – apmaudu, jog moterų kultūrizmas ritasi žemyn. Kita vertus, sportininkės, bent jau mėgėjų čempionatuose nestokoja moteriškumo.

R.B. Kokie įspūdžiai iš šių metų Europos čempionatų Jaltoje ir Bialystoke?

A.Č. Jaltoje man kai kas nepatiko. Visų pirma, pasigedau paslaugumo – aptarnavimas restorane tragiškas. Ridikėliai sukirmiję, buteliukuose likusį mineralinį vandenį supilstydavo į vieną ir pastatydavo... Antra, ir pati varžybų organizacija ne be priekaištų. Mūsų niekas nepasitiko, todėl teko važiuoti už savus pinigus iš Simferopolio iki Jaltos, nors organizatoriams iš anksto ir buvo pranešta apie atvykimą. Neapsieita be kuriozų ir išvažiuojant. Sutarėme laiką, laukiame, o transporto nėra. Teko ieškoti organizatorių ir prašyti. Trečia, varžybas stebėjo labai mažai žiūrovų. Atrankinėje dalyje, salė buvo tuščia, tik teisėjai ir dalyviai. Ne ką daugiau ir per finalus..

Bialystoke viskas vyko kur kas sklandžiau ir organizacija, ir aptarnavimas. Nesklandumų kaip ir nepastebėjau.

R.B. Ar tikėjaisi iš Bialystoko parsivežti aukso medalį?

A.Č. Ne... Tikrai ne. Be to, mūsų komanda, vykusi į šias varžybas, nuo pat kelionės pradžios buvo labai geras ir draugiškas kolektyvas. Tiek devyni rinktinės sportininkai, tiek komandos vadovai. Ypač jaučiau Rinaldo Česnavičio ir Alos Gusevos palaikymą. Viskas buvo super.

R.B. Grojant Lietuvos himną laikei trispalvę...

A.Č. ...Širdis virpėjo, vos nepabiro ašaros. Sunku išsakyti žodžiais. Tai – viena iš geriausių mano gyvenimo akimirkų ir jos niekada nepamiršiu. Jaučiausi, savo šalies patriotė, lyg ginčiau šalį...

R.B. Niekada nebuvo kilusių pagundų palikti moterų kultūrizmą ir dalyvauti fitneso ar kūno fitneso varžybose?

A.Č. Tokių abejonių nekilo. Niekados apie tai net neesu galvojusi. Nes man prie širdies – tik kultūrizmas, o fitnesas mano nuomone – grožio konkursas. Tikras sportas – būtent kultūrizmas. Tiesa, 1994 m., esu dalyvavusi fitneso varžybose ir jas laimėjusi, nors, tiesą pasakius, kad tai fitneso varžybos sužinojau tik po to, kai užkabino medalį ir pranešė.

R.B. Kokia tavo nuomone apie dopingą moterų sporte?

A.Č. Ką ten moterys gali vartoti draudžiamo. Juk jų raumenys maži, dominuoja moteriškumas. O maisto papildus vartoja visos sportininkės, ne išimtis esu ir aš.

R.B. Ką reikėtų daryti, kad kultūrizmas – ir vyrų, ir moterų taptų patrauklesnis visuomenei?

A.Č. Daugiau šou elementų per varžybas. Vertėtų trumpinti varžybų programą, daryti mažiau „sulyginimų“. Nes dabar susidaro toks įspūdis, jog mes rungtyniaujame ne žiūrovams, vien tik sau. Tik išsidalijame medalius. Žiūrovų salėse būtų tikrai daug.

R.B. Kokie tavo raumenys išvystyti geriausiai ir kokie – silpniausiai?

A.Č. Geriausiai išvystyti – šlaunų keturgalvis bei blauzda, o mano silpnoji vieta – pečių juostos raumenys.

R.B. Mėgiamiausi ir mažiau mėgstami pratimai?

A.Č. Myliu visus pratimus, o ypač – skirtus kojoms. Tiesiog laikiu tos treniruotės. Nepatinka svarmenų mostai į šalis pasilenkus, tačiau vis tik juos darau, nes yra labai veiksmingi.

R.B. 2004 m. dalyvavai Lietuvos štangos spaudimo gulint čempionate. Kokie įspūdžiai iš šių varžybų? Kas buvo tavo varžovės?

A.Č. Tikėjau didesnės konkurencijos, nes debiutuodama tapau antra. Važiuodama į varžybas net negalvojau, kad galiu būti prizininke. Nors mano rezultatas (82,5 kg) ir buvo geresnis, tačiau laimėjo kita kultūristė Daiva Žarovienė iš Kauno, nes ji buvo 7 kg lengvesnė už mane. Vien šį sportą kultivuoti man nepatiktų, jame labai mažai dinamikos, tačiau kaip „priedą“ prie kultūrizmo, raumenų auginimo laikotarpiu galima panaudoti.

R.B. Ar per savo sportinę karjerą esi patyrusi traumų?

A.Č. Ne.

R.B. Po laimėjimo Europos čempionate pradėjai dirbti treniruoklių salės trenere sporto ir sveikatingumo centre „Olympic Gym“. Ką galėtum pasakyti apie savo kolegas treniruoklių salėje, klubo klientus?

A.Č. Klientai šiek tiek nustebino – jie labai mažai ką žino apie fitnessą, nesidomi mityba, sveika gyvensena. Treniruoklių salėje kas antras turi sveikatos problemų. Vienam stuburas iškrypęs, kitą vargina – viršsvoris, trečią – aukštas kraujo spaudimas ir t.t. Lankytojai kompleksuoti, labai suvaržyti, nesugeba treniruoklių salėje atsipalaiduoti. Todėl ir reikalingi treneriai, kurie su klientais dirbtų ir psichologiškai – kiekvienam žmogui, treneris turi rasti tinkamą „raktą“, priėjimą.

Kolektyvas draugiškas. Mane visi gerbia. Iškart panirau į centro atmosferą. Jaučiu, kad čia esu kaip „žuvis vandenyje“.

R.B. Ar planuoji rudenį dalyvauti pasaulio moterų kultūrizmo čempionate Santa Susnoje (Ispanija)? Kaip pavyks suderinti darbą ir sportą?

A.Č. Manau, jog jei jau ko labai sieki, tai ir gauni. Svarbiausia, kad darbas būtų mėgstamas. Trenerės darbas man mielas, juolab, „Olympic Gym“ yra mano pirmoji, seniai išsvajota, darbovietė.

R.B. Ar tavo vyras neprieštaruoja, kad dalyvauji kultūrizmo varžybose?

A.Č. Esu ištėkėjusi 17-a metų. Vyras sako: „Aš tavęs neišsivaizduočiau be šio sporto“. Nors kažkur „giliai“ jaučiu, jog gal jis norėtų, kad aš bučiau ne sportininkė, o tvarkyčiausi namie ir daugiau laiko praleisčiau su juo. Tačiau Igoris mane palaiko ir visada padeda. Net maistą visą superka, nereikia nė prašyti. Jis turi daug kantrybės, kitas jau senai būtų neištvėręs. Juk aš retai būnu namie – darbas, treniruotės, varžybos. Igoris visada tiki, kad aš būsiu pirma.

R.B. Ar dažnai tenka atostogauti?

A.Č. Dažniausiai nėra kada išvažiuoti. Jei vieną savaitę per metus ištrūkstame paatostogauti, tai jau labai gerai. Be treniruočių aš jaučiuosi prastai. Vasarą su vyru ir draugais mėgstame nardyti Lietuvos ežeruose. Nors tokių akimirų būna ne tiek jau daug. Turime du šuniukus – Jorkšyro terjerus Martą ir Bonifacijų – juos labai myliu ir prižiūriu, rūpinuosi.

R.B. Ką galėtum palinkėti jaunoms sportininkėms, kurios ką tik pradėjo sportuoti?

A.Č. Kantrybės, nuoseklumo, valios ir didelio noro visada eiti pirmyn. Jūs turite išsiruošti į pačią ilgiausią savo gyvenimo kelionę, tai – kelionė savęs pažinimo link! O toms, kurios abejoja ar dar tik planuoja, patarčiau: išsiruoškite tuoj pat, neatidėdamos „kitam vakarui, kitai dienai, savaitei ar mėnesiui“.

R.B. Ačiū už pokalbį. Palinkėsiu ir toliau sėkmingai dalyvauti varžybose, sėkmės darbe.

A.Č. Dėkoju.