

„Londono žinios“, 2009 11 18
Šarūnas Navickis

Londone gyvenantis dvidešimt septynerių metų lietuvis Danas Urniežius sėkmingai debiutavo šių sekmadienį vykusiose Jungtinės Karalystės kvalifikacinėse bodybuilding'o varžybose ir užėmė pirmą vietą. Ta proga jo palaikyti susirinkę lietuviai sukėlė jam tikras ovacijas, prie kurių netruko prisidėti ir patys britai.

Su Danu susipažinau Londone, treniruotės metu Muscle Works Gym'e Bethnall Green rajone, kur susirenka geriausi iš geriausių Anglijos bodybuilder'iai. Klubo įkūrėjas ir vadovas Sav Hadjikyriacou asmeniškai bičiuliaujasi su aštuoniskart „Mr. Olimpia“ titulą (aukščiausias įmanomas pasiekimas tarp profesionalių bodybuilder'ių) iškovojusiu amerikiečiu Ron Coleman, kuris šiame klube vedė seminarą, čia treniruojasi JK čempionas Gilbert Alaskadi, daug aukščiausių titulų pelnęs profesionalas John Dawodoo, taip pat pasimankštinti šiame itin vyriškame klube laiko sau garbę ir kiti tituluočiausi pasaulio atletai, kai lankosi Jungtinėje Karalystėje. Štai šioje legendinėje geležies ir didžiulių raumenų karalystėje, į kurią neįleidžiamos moterys, ir susitikau su tada dar tik būsimu čempionu pirmąsyk.

Mano dėmesį atletas patraukė ne tik išpūdingais raumenimis – kaip jau minėjau, šiame klube vien tik raumenų apimtimis nieko nenustebinsi – bet ir ta išskirtine savybe, kad treniruotės metu jis buvo taip susitelkęs į tai, ką daro, kad rodė jog gyvena kitame pasaulyje, kurio durys uždaros viskam aplink, išskyrus pačią treniruotę. Vyriškoje kompanijoje paprastai nevengiama garsiau šūktelėti ar mestelėti kokį riebesnį juokelį, tai laikoma normaliu dalyku tiek Lietuvos klubuose, tiek Amerikoje, tiek ir čia, Londone. Tačiau Danas treniruotės metu nuo viso šito aiškiai atsiriboja. „Žmogus ruošiasi varžyboms“, pamaniau, stebėdamas, kokius pratimus ir kokių stiliumi daro, dar nežinodamas, kad jis – mano tautietis. Tik vėliau, jau rūbinėje, išgirdęs šnekant lietuviškai – ach, ir malonus tai pojūtis sutikti tautietį tokiam klube, beje, jų čia treniruojasi ir daugiau – priėjau ir pasisakiau, kad ir aš iš Lietuvos. „Žinom, pažįstam“, netikėtai pasakė Danas, kai spaudėme vienas kitam ranką. Tokia buvo pažinties pradžia.

Šiandien kalbamės jau su nauju čempionu, o galbūt ir kylančia žvaigžde.

Šarūnas: Danai, pasidalink išpūdziais – kas tai per jausmas pirmąkart gyvenime išeiti į sceną ir stoti į kovą su tokiais pajėgiais atletais, kokius čia šiandien matėme?

Danas: Geras jausmas, ypač kai juos nugali (juokiasi).

Šarūnas: Ar sunkus buvo pasiruošimas varžyboms? Kiek laiko jis truko? Ar daug svorio netekai?

Danas: Per dvylika savaičių nukritau nuo 129 kg iki 109 kg.

Šarūnas: Kaip pavyko išsaugoti raumenų apimtį? Ar esi patenkintas jų kokybe?

Danas: Manau, kad viskas išėjo labai gerai. Esu be galo dėkingas savo treneriui Tomui Daubarui, be kurio vargu ar būtų taip sklandžiai viskas išėję.

Šarūnas: Kaip pats vertini pirmąjį savo pasirodymą? Ar esi patenkintas?

Danas: Taip, labai. Ačiū visiems tautiečiams už palaikymą.

Šarūnas: Tikiuosi dar ne kartą susitikti sporto salėje. Kokie ateities planai?

Danas: Kitais metais norėčiau dalyvauti Britanijos čempionate – tą teisę šiandien iškovoju – ir vėl laimėti. O sporto salėje žinoma, kad susitiksime. Atsimeni, kai sakiau „tegu nugali geriausias, nes juo aš ir būsiu“? Tai ir toliau stengsiuosi išlikti toks pat.

Šarūnas: Linkiu tau kuo didesnės sėkmės ir aukščiausių pasiekimų, Dėkui tau, kad suteiki pagrindo visai Londono ir JK lietuvių bendruomenei didžiulio savo lietuviška kilme, gera genetika ir nugalėtojams būdingu charakteriu.

Ta pačia proga šnektelėjau su dar vienu šiose varžybose atsakingą vaidmenį atlikusiu lietuviu, kurį skirtingai nei Daną Urniežių pažįstu dar nuo tada, kai abu dirbome mano įkurtame klube „Conan gym“ Kaune, iš kurio pirmosios komandos dideliu mano dėka išaugo ne viena puikiai karjerą padariusi asmenybė. **Remigijus Bimba** jau tuomet buvo vyriausiuoju klubo treneriu, jis ir dabar treniruoja tiek varžybinio lygio atletus, tiek ir visus norinčius sutvirtinti raumenis ar nusimesti vieną kitą kilogramą nereikalingų riebalų.

Šarūnas: Remigijau, šiandien teisėjavai aukšto rango lygio varžybose, ar sudėtingas tai darbas? Kaip turi elgtis profesionalus teisėjas, matydamas scenoje savo tautietį?

Remigijus: Aš teisėjauju kultūrizmo ir fitness varžybose nuo 1996 m., o 2003 m. man buvo suteikta IFBB tarptautinė teisėjo kategorija. Turinčiam patirtį nėra sunku teisėjauti nacionalinėse varžybose. Kur kas sudėtingiau teisėjauti Europos ar pasaulio čempionatuose, ypač moterų kūno fitness varžybose. Kai į sceną išeina virš 30 geriausių planetos sportininkų, tada tenka paplušėti, nes įvertinti reikia netik kūno raumenis ir proporcijas, bet ir savęs apteikimą, graciją, odos stovį, šukuoseną, veido patrauklumą. Žiūrovui atrankos varžybos visada prailgsta, nes vienos kategorijos atranka vyksta apie 40 min., bet teisėjui tas laikas prabėga nepastebimai.

Savo teisėjavimo varžybose praktikoje ne kartą teko susidurti su įvairiomis teisėjų manipuliacijomis, prašymais „patemti“ vieną ar kitą sportininką ir panašiai.

Varžybų teisėjas turi vertinti sportininkus, jų pasirengimo lygį, o ne jo iškovotus titulus, odos spalvą, tautietį ar klubo narį. Negali būti scenoje savas ar svetimas, jei jau teisėjauji, tai turi būti sąžiningas.

Šarūnas: Ir nebūna pagundos?

Remigijus: Pagundų visada būna. Kam jų nebūna? Suklumpa – silpni. Jei esi profesionalas, tai turi išlikti sąžiningas.

Šarūnas: Ko palinkėtum Danui bei kitiems lietuviams bodubuilder'iams, kurie treniruojami čia, Jungtinėje Karalystėje?

Remigijus: Visų pirma palinkėsiu, tapti Britų čempionu. Lietuvoje yra paprasčiau. Padarei „formą“ ir dalyvauji čempionate. Čia, jei nori sudalyvauti Didžiosios Britanijos čempionate turi pirmiausia sudalyvauti kvalifikacinėse varžybose. Jose turi užimti ne žemesnę nei antrą vietą. Tik tada gauni pakvietimą į Britų čempionatą.

Antra, nepamirškite ir savo krašto – Lietuvos. Jei jau padarėte „formą“, tai parodykite ją Lietuvoje. Linkiu ir Danui, ir visiems geležies broliams ne tik didelių bicepsų, bet ir sveikatos.

Šarūnas: Ar yra kokių nors skirtumų – privalumų ar trūkumų – lyginant Londono ir, sakykime, Vilniaus treniruočių sąlygas? Gal galėtum apžvelgti šią temą plačiau, juk treniruoji sportininkus ir „paprastus mirtinguosius“ tiek Anglijoje, tiek Lietuvoje?

Remigijus: Tokių didelių skirtumų ar privalumų neįžvelgiau, nors Londone gyvenu jau be veiki metų. Čia Brituose yra labai populiarios asmeninės treniruotės, asmeninių trenerių studijos. Londone gyvenantys žmonės daugiau pasinaudoja asmeninio trenerio paslaugomis nei Lietuvoje. Lietuvoje dar ne kiekviename klube sutiksi asmeninį trenerį, o čia kiekviename klube dirba tokie treneriai.

Kitas pastebėjimas, Vilniuje populiarūs sporto klubai, kurie turi baseinus, pirtis. Lietuvoje klubas, neturintis baseino sunkiau konkuruoja su tais didžiaisiais centrais. Londone, kur kas paprasčiau, čia dažnas lankytojas neužsuka į baseinus, nors į abonemento paslaugas tai įeina, persiauna avalynę ir važiuoja į namus maudytis.

Šarūnas: Lietuvių vien Londone ne mažiau, nei ketvirtis milijono, jų tarpe daugybė žmonių, kuriems reikia žinių, kaip treniruotis, maitintis, ilsėtis, kokius papildus vartoti. Galbūt dar svarbiau – kaip suderinti laiką ir pinigines sąnaudas, kad kuo greičiau pasiekti norimą rezultatą – ar tai būtų

tiesiog lieknas, gražus ir sveikas kūnas, artėjant vasarai, ar pasirengimas dar vienoms varžyboms? Kaip vertintum „Londono Žinių“ iniciatyvą turėti skyrelį, skirtą kūno priežiūrai, kur skaitytojui suteikiama informacija visais minėtais klausimais? O gal ir ne tik virtualų, bet ir tikrą lietuvišką gym‘ą metas įkurti?

Remigijus: Visus reikia šviesti, ne tik tautiečius Londone. Jei būtų tokia „Londono Žinių“ iniciatyva, tai sveikintinas dalykas. Iš ties gera idėja ir linkiu, kad šiame laikraštyje būtų skiriama daugiau dėmesio sveikos gyvensenos propagavimui.

Be abejonės klubas taptų sveikos gyvensenos propagavimo centru, kuriame galėtų sveikatos pasisemti netik tautietis, bet ir kiti Londono gyventojas, tačiau tam jau reikia investicijų.

Malonu kalbėti apie šaunius dalykus, džiuginančius lietuvių širdį ir visiškai rimtai konstatuoti, kad esame ne tik krepšinio (vis dar ?) šalis, bet ir stipriausių pasaulio vyrų, tiek galiūnų, tiek bodybuild‘erių, genetinis lopšys, o kad lietuvės moterys gražiausios pasaulyje, tai net įrodinėti nereikia!

„Londono Žinių“ skaitytojai ir toliau turės unikalią galimybę pirmieji ir vieninteliai sužinoti, kas vyksta lietuvių atletų tarpe, bet ir naudotis profesionalių specialistų patarimais ir atsakymais į jums rūpimus klausimus. Siųskite juos redakcijos adresu: info@londonozinios.com