

2010-04-19, „Tiesa“,  
Aurelija SAVICKIENĖ

**Remigijus Bimba – patyręs kultūrizmo vilkas, šiuo sportu užsiimantis beveik dvidešimt metų. Jis ne tik tapo Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionu, bet ir išgarsėjo kaip puikus asmeninis treneris, kurio vardą linksniuoja įvairių šalių sportininkai.**

**Remigijus keletą pastarųjų metų praleido užsienyje. Dirbo Rusijoje, Norvegijoje, Anglijoje, tačiau galiausiai apsisprendė grįžti į tėvynę. Kai pasiryžo išvykti iš Londono, niekas nesuprato, kodėl garsus treneris grįžta ten, iš kur daugelis bėga. Ar nepasigailėjo kultūrizmo žvaigždė tokio sprendimo?**



– Prieš kiek laiko išvykote iš Lietuvos?

– 2007 metų spalį išvažiavau į Maskvą – nusprendžiau, kad noriu dirbti treneriu svetur. Rusiją pasirinkau, nes nenorėjau nutolti nuo savo šalies. Tačiau ten nėra lengva gauti darbo vizą. Pastebėjau, kad net dalis rusų trenerių dirba neoficialiai – pagal susitarimą, kai jiems sumokamas procentas nuo asmeninių treniruočių. Aš turėjau tik turistinę vizą, ją vis prasitęsdavau. Tačiau norėdamas gyventi Rusijoje, turi deklaruoti gyvenamąją vietą, prisiregistruoti, taip pat laukia aibė kitų biurokratinių formalumų...

Pokalbio dėl darbo metu darbdavys visada klausia, ar turėsi kur gyventi. Ir iš tikrųjų, gyvenamoji vieta Rusijos sostinėje yra didelė problema. Gerai, kad turėjau draugų, pas kuriuos apsistočiau kelioms savaitėms. Man nepatiko ir tai, kad privalėjau tvarkyti gausybę dokumentų. Juk norisi ramiai dirbti, o ne visą laiką galvoti apie popierius.

Tačiau patys rusai draugiškai priima užsieniečius. Čia treneriais dirba baltarusiai ir ukrainiečiai.

– Rusijoje ištvėrėte neilgai?

– Pabuvau tik pusmetį. Kaip tik tuomet Norvegijoje vyko tarptautinės kultūrizmo ir kūno rengybos varžybos „Grand Prix Oslo“. Ten mano auklėtinis nuskynė pergalę. Laimėjo ne tik savo kategorijoje, bet ir tapo absoliučiu turnyro nugalėtoju, o jo laisvoji programa buvo įvertinta geriausiai.

Kaip tik tuomet varžybas stebėjęs mano draugas pasiūlė pasilikti ir įsidarbinti Norvegijoje. Pažadėjo surasti, kur apsistoti (ten gyvendamas nuomojasi namą). O kadangi aš ir pats jau norėjau pakeisti šalį, tad sutikau keltis į Skandinaviją.

Norvegijoje norėjau tik perprasti sveikatingumo klubų sistemą, sužinoti šio darbo subtilybes ir palyginti trijų šalių (Lietuvos, Rusijos ir Norvegijos) trenerio darbo specifiką.

– O kaip ir kodėl atsidūrėte Londone?

– Po pusmečio Norvegijoje, man paskambino bičiulis, daugiau kaip dešimt metų gyvenantis Londone, ir pakvietė atvykti. Jis patikino, kad Londone yra didelė lietuvių bendruomenė, ir darbo tikrai turėsiu, nes apstu norinčių padailinti kūno linijas.

Anglijoje tas pats pažįstamas padėjo susitvarkyti dokumentus. Čia, aišku, viskas paprasčiau, nes Lietuva – Europos Sąjungos narė. Tačiau vis tiek reikėjo žinoti, kur eiti, į ką kreiptis...

– Ar nebuvo sunku kaskart taikytis prie naujų sąlygų?

– Emigruodavau lengvai, nes niekada nesiedavau gyvenimo su viena šalimi, žinodavau, kad čia būsiu trumpai. Mano tikslas – ne „užsikabinti“ ir gyventi nuolatos užsienyje, o tik kuriam laikui išvažiuoti iš Lietuvos, pakeisti aplinką, pasižiūrėti, kaip dirbama svetur, pasisemti naujų žinių ir patirties.

– Ir kokius skirtumus pastebėjote?

– Pavyzdžiui, rusai vertina trenerį kaip specialistą tik tada, jei jis yra sportininkas ar bent jau anksčiau sportavo ir skynė pergales. Jiems svarbu ir tai, ar turi aukštosios kūno kultūros mokyklos diplomą.

Tuo tarpu norvegai reikalauja jų šalies sertifikatų ir diplomų. O anglai turi savo požiūrį: sveikatingumo klubuose turi dirbti treneris, nesusijęs su profesionaliuoju sportu. Negali jiems net užsiminti, kad esi treniravęs sportininkus ar pats sportavęs, nes neišduoda trenerio licencijos. Jei rusams tai yra privalumas, anglams – minusas. Mat anglo supratimu, treneris, ruošiantis sportininkus, gali pakenkti žmonėms, kurie į klubus ateina tik gerinti sveikatos, o ne siekti sportinių aukštumų. Britams apskritai labai svarbu saugumas ir žmonių sveikata.

Aš taip pat turiu savo nuomonę šiuo klausimu. Norint gaminti kokybiškus masinio vartojimo automobilius, būtina dalyvauti „Formulės-1“ varžybose. Tik tokiu būdu klientams galima pasiūlyti ne tik geriausią įrangą, bet ir efektyviausią metodiką. Kūno modeliavimo prasme kultūrizmo metodika neturi sau lygių.

– Kaip sekėsi įsitvirtinti Didžiojoje Britanijoje?

– Kad galėčiau ten dirbti asmeniniu treneriu, kreipiausi į pripažintą organizaciją REP, kuri išduoda trenerio licencijas. Teko pristatyti į anglų kalbą išverstus studijų diplomus ir seminarų sertifikatus, patvirtintus notaro. Ši komisija peržiūrėjo mano dokumentus, atsižvelgė į darbo stažą, pasiekimus ir suteikė aukščiausią, trečią lygį, kuris man leido dirbti asmeniniu treneriu.

Licencija galioja metus. Reikia reguliariai kelti kvalifikaciją, t. y. lankyti seminarus ir surinkti tam tikrą kreditų kiekį, kad išlaikytum savo lygį.

Anglams visiškai nėra svarbu, ar esi baigęs aukštąją kūno kultūros mokyklą – ne taip, kaip Lietuvoje, kai reikia mokytis ketverius metus, nes kitaip negalėsi dirbti sporto ar sveikatingumo klube. Manau, britų sistema tuo yra pranašesnė, nes norint tapti instruktoriumi, pakanka kelis mėnesius lankyti specializuotus REP kursus.

– Londone dirbote tik asmeniniu treneriu?

– Taip. Mano klientai džiaugėsi pasiekimais, nes jiems suteikdavau žinių, kaip tai padaryti, ir juos treniruočiau, todėl „reklama“ apie mane plito „iš lūpų į lūpas“. Didžioji dalis klientų buvo lietuviai. Kiti – slavai ir anglai. Dažniausiai ateidavo norintys „sudeginti“ riebalų perteklių, moterys, norinčios po gimdymo atgauti kūno formas.

Asmenines treniruotes vesdavau centriniame ir rytiniame Londone. Pastarajame daugiausiai gyvena lietuvių.

– Ar lengvai vyrai įsileisdavo į namus nepažįstamą vyriškį, ateinantį treniruoti jų žmonių?

– Jei savo paslaugas būčiau reklamavęs skelbimuose, manau, būtų buvę kitaip. O dabar apie mano treniruotes sužinodavo vieni iš kitų, todėl su nepatenkintais vyrais nesusidūriau. Klientai mane rekomenduodavo savo giminaičiams, draugams, kaimynams.

Be to, Londone labai daug parkų, oro sąlygos palankesnės nei Lietuvoje, todėl dažnai mankštindavomės gryname ore.

– Kodėl vis dėlto nutarėte grįžti į Lietuvą?

– Vos tik atvykęs į Londoną jau žinojau, kad kita mano šalis bus Lietuva. Jei kam nors tai pasakydavau, niekas netikėdavo. Visi teigėdavo, kad niekur neišvažiuosiu, nes kas čia atvyksta, tas pasilieka ir tampa Didžiosios Britanijos gyventoju. Jei Norvegijoje dirbantys lietuviai taupo, tai Anglijoje jie tiesiog gyvena: ką uždirba, tą išleidžia. Per tą laiką, kurį buvau Londone, nesutikau nė vieno lietuvių, kuris saktų, kad grįš namo. Manau, kad tai nelabai geras ženklas Lietuvai, nes išvykstančių daugiau nei sugrįžtančių. Be to, lietuviai kuo puikiau Anglijoje kuriasi, jei turi stabilesnes pajamas, ima kreditus. Ir prisiriša prie šios šalies.

– O Jūs ar nebijojote grįžti į Lietuvą tuo metu, kai daugelis iš jos kaip tik bėgo?

– Savimi pasitikiu. Pasitikėjau ir tuo metu, kai man visi aiškino, kad blogu laiku grįžtu, kad neturėsiu darbo. Mano draugai, gyvenantys įvairiose šalyse, ir dabar manęs klausia, ką aš veikiu Lietuvoje. Kartais ir pats suabejodavau, gal tikrai Lietuvoje taip blogai, o gal tik eilinį kartą lietuviai piešia situaciją juodom spalvomis, nes jie iš principo dejuoja net tada, kai gerai gyvena. O aš net neplanuoju kitur gyventi, tik Vilniuje.

– Ko gero, grįžti paskatino ir Lietuvoje gyvenanti Jūsų mergina?

– Taip, be abejo. Ji ir taip metus manęs laukė, nors dažnai skraidydavome vienas pas kitą.

– Lietuvoje gyvenate tik pora mėnesių. Kuo užsiimate?

– Darau tą patį, ką ir prieš išvykdamas į užsienį – esu asmeninis treneris. Ir nors mane visi gąsdino, kad nebus klientų, seni ryšiai dar nenutrūko, todėl ir norinčių sportuoti nebuvo sunku susirasti. Aišku, jei neturėčiau darbo stažo, įdirbio, gal ir būtų sunkiau, tačiau kai turi patirties bei savimi pasitiki, o dar ir moki parduoti paslaugas, tai iš bado nemirsi. Nors mane daugelis bandė tuo gąsdinti...

Dosjė

**Remigijus Bimba** turi kūno kultūros mokytojo specialybę (specializacija – kultūrizmas), taip pat apsigynė sporto magistro laipsnį.

Nuo 1995 m. skynė laurus įvairiose kultūrizmo varžybose.

Dar studijų metais pradėjo dirbti treneriu. Vėliau tapo IFBB (Tarptautinės kultūrizmo federacijos) ir EBFF (Europos kultūrizmo federacijos) teisėju. Nuo šių metų yra Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos Teisėjų kolegijos pirmininkas.

Remigijus turi penkiolikos metų asmeninio trenerio patirtį, kurią panaudoja ne tik dirbdamas Lietuvoje, bet ir užsienyje.

2003–2006 m. **R. Bimba** dirbo Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos nacionalinių rinktinių vyriausioju treneriu. Jo auklėtiniai yra tapę įvairių varžybų nugalėtojais.

**Remigijus** turi Lietuvos kultūrizmo federacijos trenerio licenciją, o pernai įgijo Didžiosios Britanijos 3 lygio REP („The Register of Exercise Professionals“) asmeninio trenerio sertifikatą.