

DARIUS BUKŠNAITIS: "NORINT JUDĖTI PIRMYN, REIKIA RUNGTYNIAUTI SU STIPRIAUSIAIS"

REMIGIJUS BIMBA

DARIUS BUKŠNAITIS, VAIKYSTĖJE TARP BENDRAAMŽIŲ IŠSISKYRĘS ITIN SMULKIU SUDĖJIMU, IŠ PRADŽIŲ ŽAIDĖ KREPŠINĮ. TAČIAU KULTŪRIZMAS VILIOJO LABIAU IR PO DAUGIAU NEI DEŠIMTMEČIO TRENIRUOČIŲ (IŠ PRADŽIŲ NAMIE, VĖLIAU – IR SPORTO KLUBE), TAPO TIKRU „HERAKLIU“, LIETUVOS KULTŪRIZMO ČEMPIONU. STATYBOS INŽINIERIUS, IŠMANANTIS NE TIK PASTATŲ, BET IR KŪNO STATYBOS PASLAPTIS. PASIVAIKŠČIOJIMAI GAMTOJE AR PAJŪRIU, KALNAI, GRAŽIOS VIETOVĖS TRAUKIA ČEMPIONĄ LYG MAGNETAS. KAIP IR KITA AISTRA – TECHNIKA: AUTOMOBILIAI IR MOTOCIKLAI.

DARIUS BUKŠNAITIS ARCHYVAS



PAŽINTIS

DARIUS BUKŠNAITIS

- **GIMĖ**
1973 08 23
- **GIMIMO VIETA**
Šakiai
- **GYVENA**
Kaune
- **ŪGIS**
173 cm
- **SVORIS**
92 kg per varžybas
101–104 kg tarp varžybų
- **SVARBIAUSI PASIEKIMAI**

2011: 6 vieta (iki 100 kg) IFBB "Mėgėjų Mr.Olympia" Londone
Jurbarko atvirųjų pirmenybių absoliutus nugalėtojas
1 vieta (iki 95 kg) Lietuvos čempionate
2 vieta Baltijos šalių mače
2 vieta Vilniaus atvirosios pirmenybės
2 vieta Europos sporto žaidynės
2 vieta Šiaulių atvirosios pirmenybės ir turnyre „Saulės taurė“

2010: 1 vieta (iki 95 kg) Lietuvos čempionate
2 vieta turnyre „Anykščių taurė“
2 vieta tarptautinės sporto žaidynės „Saulės miestas“

2008: 5 vieta tarptautiniame turnyre „Olimp Classic Lithuania“
2 vieta (iki 85 kg) Lietuvos čempionate
1 vieta (iki 90 kg) Šiaulių apskrities pirmenybės ir turnyre „Saulės taurė“

1997–2007 metais rungtyniavo kitų organizacijų varžybose

- Papasakokite apie savo vaikystę, paauglystę.
 - Gimiau ir augau Šakių rajone. Čia lankiau darželį, baigiau Šakių vidurinę mokyklą. Vaikystėje ir paauglystėje buvau labai judrus vaikas, spėdavau ir tėveliams padėti, ir gerai mokytis ir paskui kamuolį su draugais lauke palakstyti. Šiaip kažkuo neišsiskyčiau iš kitų bendraamžių. Gal tik savo smulkiu sudėjimu ir mažu ūgiu. Tėveliai pasakodavo: einant į pirmą klasę net nerado man tinkamo mokyklinio švarko. Gal tai ir pastūmėjo mane užsiimti šia sporto šaka, kad išsiskirčiau iš kitų, o tuo pačiu ir sutvirtėčiau.

- Kokiomis sporto šakomis užsiėminėjote?

- Kaip ir visi, gan intensyviai žaidžiau krepšinį, futbolą. Bet tai buvo komandinės sporto šakos ir nuo mano įdėto darbo mažai kas priklausė. Todėl norėdamas parodyti savo pastangas ir valią pasirinkau kultūrizmą. Čia galiu atsiskleisti kaip individualybė ir daryti taip, kaip atrodo geriausia.

- Kaip patekote į treniruoklių salę?

- Buvau labai smulkus tad norėdamas bent kažkiek sutvirtėti jau namuose kilnojau geležis. Padėdavo tėtis – štangos, svarmenys, suolelis buvo savadarbiai. Pradėjęs studijuoti Kaune rimtai kibau į mokslus, žaidžiau krepšinį mokyklos rinktinėje. Bet kažkaip atsitiktinai užėjau į sporto klubą „Olimpas“. Kadangi patiko, pradėjau vėl kilnoti svarmenis. Bet iki klubo buvo labai toli, „Olimpe“ sportavau neilgai. Su draugu atradome klubą arčiau namų - „Geležiniai žmonės“. Kažką žinojau – buvau prisiskaitęs žurnaliukų, bet mano pirmoji treniruotė nebuvo vykus. Treneriui Sauliui Misevičiui vis „užkliūdavau“, nes pratimus atlikdavau nelabai taisyklingai.

- Kada nusprendėte dalyvauti kultūrizmo varžybose? Kas pastūmėjo „lipti“ ant scenos?

- Pradėjęs sportuoti „Geležinių žmonių“ klube iškart buvau pastebėtas trenerių Misevičių. Jau tada turėjau geras proporcijas, reikėjo tik padidinti raumenų apimtį, pakoreguoti atsiliekančias raumenų grupes. Po pusės metų treniruočių S. Misevičius pasiūlė išbandyti save varžybose. Man tai buvo nauja ir įdomu, dar labiau motyvavo sportuoti.

- Kokiose pirmosiose varžybose dalyvavote ir kaip sekėsi?

- Mano debiutas buvo 1997 m. NABBA Lietuvos čempionate. Startavau vyrų kategorijoje ir pelniau trečiąją vietą. Tai atpirko mano įdėtą darbą ir skatino tobulėti dar labiau.

- Kuo dabar užsiimate?

- Pastaruosius trejus metus dirbu sporto klube „Minotauras“ treneriu. Prieš tai darbavau statybų srityje, prižiūrėdavau darbą objektuose ir vadovavau plastikinių langų cechui. Mat Kauno technologijos universitete esu baigęs statybos ir architektūros specialybės studijas. Esu statybos inžinierius. Tad moku statyti ir pastatus, ir kūną.

- Kaip iš statybų inžinieriaus tapote treneriu?

- Visai netikėtai. Dar tebedirbdamas statybose,



VARŽOVAI: Varžybose Dariui Bukšnaitiui dažnai tenka varžytis su Arūnu Vandžiu (kairėje)



TRENĖRIS: Darius Bukšnaitis ir jo pirmasis treneris Saulius Misevičius (kairėje)

TARPVARŽYBINIS TRENIUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Savaitės dienos	Pirma-dienis	Antra-dienis	Trečia-dienis	Ketvirta-dienis	Penkta-dienis	Šešta-dienis	Sekma-dienis
Treniruotė	Krūtinė Tricepsas	Pečiai Šlaunies dvigalvis Blauzda	Nugara Bicepsas	Šlaunies keturgalvis Blauzda	Laisva diena	Lengva treniruotė visoms raumenų grupėms	Laisva diena

APIE TRENIUOTES

- 1** „Myliu – nemyliu“... Sprendžiant iš mano nuotraukų, tikriausiai atrodytų, jog labiausiai mėgstu treniruoti pečius ir rankas, tačiau taip buvo... anksčiau, kai ištis didesnį dėnesį skyrčiau viršutinei kūno daliai. Tačiau pastaruoju metu – prioritetas yra kojos. Todėl kaip ir neliko „nemylimų“ raumenų grupių. Kalbant apie pratimus, patinka daryti prisitraukimus, o daugiausia pastangų reikalaujantys pritūpimai nėra tarp mėgiamiausių.
- 2** Laisvi svoriai ar treniruokliai...? Mano galva, reikalinga viskas, nors aš pirmenybę teikiu laisviems svoriams. Tik rengiantis varžyboms stengiuosi laisvus svorius keisti treniruokliais.
- 3** Treniruočių metodai... Tarpvaržybiniu laikotarpiu kiekvienai raumenų grupei kartą per savaitę skiriu vieną sunkią ir vieną lengvą treniruotę. Ruošiantis varžyboms krūvis didėja – treniruojusi jau šešis kartus per savaitę.
- 4** Aerobinis krūvis... Darau jį tik ruošdamasis varžyboms. Kuo varžybos arčiau – tuo ir aerobinis krūvis didesnis.
- 5** Priešvaržybiniu laikotarpiu trukmė... Paprastai pasirėngimas varžyboms trunka 12 savaičių, nors, pavyzdžiui, prieš mėgėjų „Mr. Olympia“ užteko ir 10 savaičių.
- 6** Varžybinės formos pikas... Jei varžybinė forma „išlenda“ ne varžybų dieną, o diena po jų – tai dėl patirties stokos. Sportininkas tobulina formą apie 3 mėnesius, todėl gal bijodamas ją sugadinti, nespėja „užsikrauti“ angliavandenių.
- 7** Dėmesys... Reikėtų treniruotis įvairiapusiškai. Juokingai atrodo, kai išlavint viršutinę kūno dalį laiki ant dviejų „degtukų“ – kojų. Reikia siekti proporcingo sudėjimo.



ČEMPIONAS: Lietuvos čempionate Klaipėdoje 2010-aisiais Darius Bukšnaitis tapo kategorijos iki 95 kg nugalėtoju

Tėveliai pasakodavo: einant į pirmą klasę net nerado man tinkamo mokyklinio švarko.

ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS

	Tarp varžybų	Varžybose
Svoris	103 kg	92.5 kg
Krūtinė	125 cm	121 cm
Bicepsas	49,5 cm	47 cm
Talija	91 cm	89 cm
Šlaunis	66 cm	63 cm
Blauzda	45,5 cm	43 cm

8 Platieji nugaros raumenys...Kadangi tai yra gan didelis raumuo, jam išlavinti reikia ir daugiau, ir įvairesnių pratimų. Pagrindinių laikau prisitraukimus prie skersinio (ir prie kaklo, ir už galvos). Kitas svarbus pratimas – horizontalaus lino traukimas prie krūtinės sėdint arba šį pratimą keičiu štangos traukimu prie krūtinės gulint ant aukšto suolo.

9 Jėga...Didelių svorių nesivaikau – stengiuosi kuo geriau pajauti, kaip dirba treniruojamas raumuo. Kilnojant didelius svorius, padidėja ir traumų tikimybė. Štangos spaudimą gulint nuo krūtinės paskutinėje serijoje darau su 140 kg, analogiškai pritūpimus su štanga ant pečių – su 210 kg. Štangos atkėlimą („mirties trauką“) darau su nedideliu svoriu ir labai iš lėto. Saugau nugarą, todėl kažkiek vengiu šio pratimo.

padėjau savo geram draugui Šarūnui Raižiui įrengti sporto klubą. Pastarasis po to ir paprašė padirbėti klube treneriu (kol suburs klubo personalą). Sutikau. Iš pradžių tekdavo derinti darbus, bet kai pradėjau nebespėti, teko rinktis. Pasirinkau darbą sporto klube ir esu tuo patenkintas. Mėgstu tai, ką dirbu, yra įdomu. Dabar jaučiuosi savo „rogėse“.

- Esate treneris. Koks darbas Jums arčiau širdies: ruošti sportininkus ar mankštinti žmones sveikatos tikslais?

- Šiaip jau nėra skirtumo, visur jaučiu atsakomybę už atliekama darbą. Visada smagu matyti besisėdintį žmogų klube, nesvarbu ar jis sustiprėjo fiziškai, ar numetė svorio, ar pasiruošė varžyboms. Svarbu, kad jis įveikė sau iškeltus tikslus, o aš jam tik padėjau tai padaryti.

- Ką planuojate veikti ateityje? Nemažai Lietuvos gyventojų šiuo metu išvyksta arba bet jau planuoja gyventi ir dirbti užsienyje. Ar neturite tokių planų ir Jūs?

- Planų yra įvairių... ir Lietuvoje, ir užsienyje, tačiau norėčiau gyventi Lietuvoje. Juk Lietuva – mano gimtinė. Išvykčiau iš jos, jei tai būtų susiję su sportine karjera arba su mėgstamu užsiėmimu.

- Ar yra sportininkas, kuriuo Jūs žavėtės? Kaip manote, kuris iš kultūristų sportininkų yra (buvo) geriausias Lietuvoje?

- Man asmeniškai tai Olegas Žuras – jis buvo, yra ir...liks geriausias.

- Per pastarąjį dešimtmetį IFBB į varžybų programą įtraukė vis naujas rungtis: vyrų fitnessą, klasikinį kultūrizmą. Koks Jūsų požiūris į tai?

- Vertinu tai teigiamai, nes žmogus gali rinktis. Be to ne visi nori ir gali būti kultūristais. Kultūrizmas reikalauja daug finansinių investicijų ir maksimalių žmogiškų pastangų. Manau, kad tiek vyrų fitnessas, tiek klasikinis kultūrizmas yra puiki galimybė atsiskleisti didesniam sportininkų ratui.

- Ar nebuvo pagundų pereiti iš kultūrizmo į klasikinį kultūrizmą ar fitnessą?

- Tikrai ne, pernelyg sunkiai ir ilgai treniravausi. Nors jei tik dabar pradėčiau savo sportinį kelią, tikriausiai rinkčiausi klasikinį kultūrizmą.

- Kiek metų dar planuojate dalyvauti varžybose? Kai baigsite savo sportinę karjerą, ar savo gyvenimą susiesite su sportu?

- Išties net nežinau. Tai priklauso nuo daugelio dalykų, pradedant sveikata ir baigiant rėmėjais. Galvoju, jog sportuosiu ir tada, kai baigsiu dalyvauti varžybose (gal tik ne taip intensyviai). Ketinu ir toliau dirbti sporto klube, treniruoti žmones, o panorėjusiems padėti ruošti varžyboms. Galbūt prisidėti prie varžybų organizavimo.

- Kai rengiatės varžyboms, ar Jus palaiko artimieji ir draugai?

- Žinoma, palaiko. Ir tai suteikia papildomų jėgų

rengiantis varžyboms.

- Kokią didžiausią nesėkmę esate patyrę?

- Tokių kaip ir nebūta. Nebent išskirčiau turnyrą „Oslo Grand Prix“, kai 2010 metų balandį, dėl ugnikalnio išsiveržimo visas pasirėngimas nuėjo perniek. Buvome jau susiruošę vykti į varžybas, kai išvakarėse buvo atšaukti visi skrydžiai į Skandinaviją. Ir mano sportinė forma tada buvo ištis gera. Atsimenu, tąakt susiskambinau su treneriu Arvydu Mickumi: „Gali valgyti... liekame Lietuvoje“. Buvo apmaudu, o pasiektą formą teko „laikyti“ beveik mėnesį iki Lietuvos čempionato. 2006 m. rudenį patyriau sunkią traumą, kai plyšo krūtinės raumuo.

- Kurios iš varžybų įsiminė labiausiai?

- Visos varžybos palieka kažkokius įspūdžius, nesvarbu, laimi ar ne. Po jų analizuoji varžovus, savo trūkumus, klaidas. Išskirčiau gal 2011-uosius, kai pasiekęs formą kovo viduryje dalyvavau septyniose varžybose ir „laikiau“ formą iki pat birželio pradžios.

- Kurį laiką dalyvavote ne IFBB varžybose. Kaip ten sekėsi?

- NABBA buvo mano sportinės karjeros pradžia... Pasiekiau laimėjimų įvairaus lygio varžybose.

- Nuo 2008 m. pradėjote rungtyniauti IFBB. Sportinė forma ženkliai pasikeitė, kas tam turėjo įtakos?

- Tiesa, forma tikrai pagerėjo. Ir tai – mano naujo trenerio A. Mickaus nuopelnas. Ačiū jam! Jau 2007 m. teko nekart bendrauti su juo, o dar po metų pradėjome dirbti jau rimtai. Tais metais mano debiutas IFBB varžybose buvo neblogas: laimėjau Šiaulių atvirąsias pirmenybes, tapau Lietuvos vicečempionu, tarptautiniame „Olimp Classic“ turnyre iškovojo 5-ąją vietą. Buvau patenkintas savo rezultatais ir mūsų bendradarbiavimu. A. Mickus – ištis puikus žmogus, treneris ir sportininkas.

- Kokius įspūdžius paliko mėgėjų „Mr. Olympia“ turnyras, vykęs Londone 2011 m. pavasarį?

- Įsimintina kelionė – vien stresinės situacijos, bet tai gal tik labiau mus sujungė kaip komandą. Kalbant apie pačias varžybas, jos buvo ištis aukšto lygio. Visi sportininkai buvo geriausios formos – „ekskursantų“ nebuvo. Organizacija taip pat buvo gera. Sakyčiau, jei ne kelionė, patys geriausi atsiminimai. Aišku, labai trūko mūsų šalies atstovo tarp teisėjų.

- Esate vienas iš kultūrizmo lyderių Lietuvoje. Ką norėtume savyje patobulinti, kad sėkmingai dalyvautumėte ir tarptautinėse varžybose?

- Nelaikau savęs lyderiu. Tobulinti reikia daug ką, o labiausiai – kojų raumenis. Ištaisius figūros trūkumus, reikėtų dar labiau atkreipti dėmesį į varžybines formą. Jei į varžybas atvažiuoji nerimaudamas, stresuodamas – nesi geriausios formos. Juk kai žinai, kad padarei viską ir esi geriausios formos – jaudintis nėra dėl ko.

- Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?
- Ne, neturiu. Na nebent minkštą žaislą - asiliuką, kuris visada įsitaisęs ant mašinos galinės palangės.

- Ką galvojate apie Lietuvos kultūrizmo organizacijas?

- Mano supratimu, tokiai mažai šaliai tiek daug šios sporto šakos federacijų - akivaizdžiai per daug. Nuo to nukenčia tik sportininkai, nes federacijos taiko sankcijas ir panašiai. Buvo labai gražios varžybos 2005-aisiais, Lietuvos čempionatas, skirtas kultūrizmo 40-mečiui. Prisimenate? Štai tokių varžybų ir reikia sportininkams. Manau, kad šiai dienai Lietuvoje stipriausia IFBB, kalbu apie sportininkų pasirengimo lygį. Norint judėti pirmyn, reikia rungtyniauti su stipriausiais. 2008 metais sudalyvavau visų Lietuvoje veikiančių federacijų varžybose ir taip sužinojau savo pasirengimo lygį kiekvienoje iš jų.

- Ką labiausiai vertinate žmonėse?

- Bendrauju su visais vienodai. Man nesvarbu kokias pareigas žmogus užima, vadovas jis ar darbininkas, turtingas ar skurdžius...Vertinu žmogiškumą, bei tuos, kurie laikosi savo žodžio. Galvoju, jog tai ir yra svarbiausia.

- Kokie Jūsų pomėgiai? Ką mėgstate veikti laisvalaikio?

- Šiaip laisvalaikio mažai ir turiu. Daug jo „suėda“ darbai. Tačiau pasitaikius progai visada randu laiko išvykai į gamtą: pasivaikščioti pajūriu, pabūti miške. Taip pat dar patinka muzika ir gyvūnai. Turiu šunį labradorą, kurį kaime tėveliai prižiūri, kai būnu „pasinėręs“ į darbus.

- Ar mėgstate švęsti?

- Šventės - visada gerai. Tik kad jos - vis ruošiantis varžyboms! Todėl stengiuosi kažką išsisukti, kad kiltų kuo mažiau pagundų.

- Koks patiekalas Jums labiausiai patinka ir ko nemėgstate valgyti?

- Maistui nesu išrankus, valgau viską. Kaip ir tikriausiai visų lietuvių mėgstamiausias patiekalas - cepelinai. Ir lašinukų kaime pas tėvelius vasaros vakarais neatsisakau. Esu didelis smaližius - mėgstu tortus ir pyragus. Nepatinka virti kiaušiniai, todėl jų net ir per pasiruošimo varžyboms laikotarpį privengiu.

- Ar suvalgotė kažką skanaus kartą per savaitę? Ar vien tik griežta dieta be jokių nukrypimų?

- Griežtos dietos laikausi tik ruošdamasis varžyboms, tarpvaržybiniu laikotarpiu valgau viską. Valgyti kažką skanaus kartą per savaitę nebandžiau, bijau, kad nebesustočiau. Tada ir apie varžybinę formą galima būtų tik pasvajoti...

- Kokius pokyčius pastebite, kai baigiasi varžybų sezonas?

- Visą laik varžybinės formos neišlaikysi. Organizmas turi turėti apsauginį riebalinį sluoksnį, bet po varžybų su tuo yra sunkiausia susitaikyti. Tačiau formos praradimas yra natūralus dalykas. Todėl šito itin nesureikšminu.

TRENIRUOČIŲ PROGRAMA PRIEŠ LIETUVOS 2011 METŲ ČEMPIONATĄ

Raumenų grupės	Pratimo pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
I DIENA		
Krūtinė	Štangos spaudimas gulint nuo krūtinės	4 x 12
	Svarmenų leidimas į šalis gulint	4 x 12
Tricepsas	Atsispaudimai nuo lygiagrečių	5 x maks.
	Štangos spaudimas gulint siaurai suėmus Smith treniruoklyje	4 x 15
	Rankų tiesimas prie treniruoklio stovint su virve	4 x 15
	Atsispaudimai nuo lygiagrečių	5 x maks.
II DIENA		
Pečiai	Štangos spaudimas už galvos sėdint Smith treniruoklyje	4 x 10
Šlaunies dvigalvis	Svarmenų kėlimas į šalis stovint	4 x 10
	Štangos traukimas iki smakro stovint	4 x 15
	Svorio spaudimas kojomis kampu sėdint treniruoklyje	4 x 15
	Vienos kojos lenkimas stovint treniruoklyje	4 x 15
	Romėniška trauka su štanga rankose tiesiomis kojomis	4 x 15
Blauzda	Pasistiebigimai stovint treniruoklyje	4 x 25
	Pasistiebigimai sėdint treniruoklyje	4 x 25
III DIENA		
Nugara	Štangos traukimas prie pilvo gulint ant aukšto suolo	4 x 15
	Horizontalaus lyno traukimas prie krūtinės siaurai suėmus	4 x 15
	Vertikalaus lyno traukimas su „0—0“ rankena	4 x 15
	Prisitraukimai prie skersinio už galvos (vieną treniruotę - suėmus siaurai, kitą - plačiai)	4 x maks.
	Rankų lenkimas su štanga stovint	4 x 15
Bicepsas	Rankų lenkimas ant Scott suolo (vieną treniruotę - su svarmeniu, kitą - su štanga)	4 x 15
	Rankų lenkimas su svarmenimis „hammer“ („plaktukas“)	4 x 15
	stiliumi	
IV DIENA		
Šlaunies keturgalvis	Pritūpimai su štanga ant pečių	4 x 15
	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	4 x 15
	Įtūpstai į priekį su svarmenimis rankose	4 x 15
	Pritūpimai su štanga ant krūtinės Smith treniruoklyje	4 x 15
Blauzda	Pasistiebigimai stovint treniruoklyje	4 x 15
	Pasistiebigimai sėdint treniruoklyje (keičiant pėdų padėtį)	4 x 15

MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

Mityba ir maisto papildų vartojimas paskutinį mėnesį prieš varžybas

Laikas	Valgiaraštis ir maisto papildai
7 val.	150 g vištos krūtinėlės, daržovės, 50 g ryžių 3 kaps. BCAA, 5 g L-Glutamino, vitaminai, 2 kaps. TCM mega caps
10 val.	150 g vištos krūtinėlės, daržovės 4 Amino rūgščių kaps.
13 val.	150 g vištos krūtinėlės (150 g jautienos), daržovės, 50 g ryžių
14 val.	10 g BCAA Xplode, AAKG 7500 extreme shot 2, 1 kaps. Thermo speed extreme
15.30 val.	Treniruotė
17 val.	10 g BCAA Xplode, 2 kaps. TCM mega caps, 5 g L-Glutamino, 3 kaps. Amino Tech
18 val.	150 g vištos krūtinėlės (150 g jautienos), daržovės, 50 g ryžių
21.00	Baltyminis kokteilis, 2 kaps. TCM mega caps
22.00	5 g L-Glutamino, 2 kaps. Gold omega3, ZMA

- Kas sunkiausia rengiantis varžyboms?
- Kadangi esu saldumynų mėgėjas, todėl jų atsiskyrimas – sunkus išbandymas.

- Ką, Jūsų manymu, reikėtų daryti, kad kultūrizmas ir fitnesas taptų populiareesnė sporto šaka?

- Mano galva, mūsų šalyje sunkiai ką bepažeisi. Juk mūsų sportas – ne olimpinis. Tačiau reklamuoti šią sporto šaką būtina, transliuoti varžybas. Galbūt net pristatinti atskirus sportininkus, parodyti jų laisvalaikį, treniruotes, varžybų akimirkas.

- Kokios firmos maisto papildus vartojate? Kas Jūsų rėmėjai?

- Jau 5 metai vartuju „Olimp“ firmos produkciją. Tai – išties geri kainos ir kokybės atžvilgiai maisto papildai. Paskutiniaisiais metais prie rėmėjų iš „Olimp“ prisijungė ir „Universal“. Šių kompanijų dėka ir pasiekiau gerų rezultatų 2011 metų pavasario varžybose. Tiesa, per „Olimp“ susipažinau ir su savo dabartiniu treneriu A. Mickumi, puikiu žmogumi. Jau eilę metų mane remia UAB „Ginalas“, esu jiems labai dėkingas.

- Ką galvojate apie dopingo kontrolę?

- Kiekvienas sportininkas yra suaugęs žmogus, atsakantis už savo poelgius. Dopingas – atleto apsisprendimas, nors aš asmeniškai siūlau nevartoti. Tačiau preparatus vartojančio sportininko nepakeisi, bet tikrai galima įtakoti jaunimą, dar tik pradedantį savo sportinį kelią.

- Ar turite savo hobį?

- Tikriausiai viskas, kas susiję su automobiliais... Kai vaikystėje pradėjau su jais žaisti, taip ir „tebežaidžiu“ iki šiol.

- Koks Jūsų gyvenimo kredo?

- Daryk savo darbą dešimčiai su plusu, o visa kita – Dievo rankose. Jei kažkuo užsiimu, stengiuosi tai padaryti kaip tik įmanoma geriau, jei matau, kad nesugebėsiu – net nepradedu.

- Kokie ateities planai?

- Planų yra daug ir įvairių. Turėti savo sporto klubą, pabandyti deramai sudalyvauti Europos čempionate. Tai – tik keletas su sportu susijusių norų. Asmeninių gyvenimo planų neminėsiu, nes bijau, kad gali neišsipildyti.

- Ko palinkėtumėte skaitytojams, norintiems siekti tobulų kūno formų? Gal galite jiems atskleisti ir savo čempionišką sėkmės formulę?

- Visų pirma ir svarbiausia – ateiti į sporto salę ir pradėti sportuoti!

Jei kažkuo užsiimu, stengiuosi tai padaryti kaip tik įmanoma geriau

DARIAUS BUKŠNAČIO ARCHYVAS



“HARLEY”: Darius Bukšnaitis ir rokerių paskolintas “Harley”



ŽURNALAS: Po foto sesijos žurnalo „Jėga Panorama“ viršeliui. Iš kairės – Darius Bukšnaitis, Sandra Syčiova, fotografas Ričardas Vitkus, Audrius Tučkus ir Ingrida Varnienė



ARŪNAS PETRAITIS (2)

VIRŠELIS: „Jėga Panorama 2011-2012“ viršeliui Darius Bukšnaitis pozavo su Ingrida Varniene