

PASAULIO FITNESO ČEMPIONĖ - IR... DZIUDO ČEMPIONĖ !

REMIGIJUS BIMBA

„Droviaja planetos kūno fitneso čempione“ praminta Ingriada Blagušauskaitė dėl to nė kiek neįsižeidžia: juk vos prieš dvejus metus pirmą kartą išvydusi fitneso varžybas, po metų ji, pagaliau, trenerio Rinaldo Česnaičio įkalbinta, išdriso pasirodyti scenoje. Fitneso varžybų debiutantei iškart teko rungtyniauti... pasaulio (!) čempionate, kur ji liko dešimta... Užtart 2008-ieji jau buvo jos triumfo metais. Iki šios akimirkos vedė 12 metų treniruočių. Prieš tai būta svarių, net ir tarptautinių pergalų... dziudo varžybose!

- Papasakokite trumpai apie save, savo vaikystę, paauglystę.

- Gimiau ir augau Marijampolėje. Vaikystėje ir paauglystėje buvau gana veikli ir užsispyrusi. Ištisas dienas praleidavau su metais vyresniu broliu Robertu ir draugais. Visada stengiausi lygioti jis broli, norėjau būti stipresnė ir vikresnė. Be to, labai mėgau skaityti, lankiau šokių aerobika.

- Kokiomis sporto šakomis užsiemei?

- Būdama 14-os metų svajojau lankytis kiek bokso treniruotes, tačiau, deja, merginų tuomet netreniruodavo. Todėl nusprendžiau lankytis dziudo. Sekėsi neblogai - per ganėtinai trumpą laiką tapau net tarptautinio turnyro, vykusio 1994 m. Šveicarijoje, savo svorio kategorijos nugalėtoja. Tėvai labai palaikė mano domėjimą sportu.

- Kaip patekai į treniruoklių salę?

- Brolis pradėjo lankytis sporto klubą, tad užsigiedžiau ir aš, nes labai žavėjausiu tobulu, stipriu, sportiškai atrodančiu kūnu! Tuo metu apie kultūrizmą truko žinių, todėl tévelis man uždraudė lankytis treniruotes: buvau 16-os, nepilnametė, o tévelis buvo įsitikinęs, kad tai sporto šaka tinka tik vyrams, bet ne merginoms... Tačiau rankų nenuleidau, o į treniruotes kitame miesto gale, Mokolų rajone, esanči sporto klubą nubégdavau... paslapčia. Visada imponavo stiprus sportininkai. Dažnai girdėdama vyru užduodamą klausimą "Kiek spaudži?", pagalvojau: "Iš tikro, kiek gi aš išspausčiau gulédama ant suolelio?". Bandymas su 20 kg sveriančiu štagos virbalu (be svorių!) buvo ganėtinai sunkus... Tačiau jau po kelerių metų sunkių treniruočių tapau Marijampolės miesto štagos spaudimo

čempionato su broliu Robertu nuvykome pas trenerį R. Česnaičių. Pasikalbėjome... Taip ir nusprendžiau išbandyti savo jėgas...

- Kodėl fitnesas, o ne kultūrizmas?

- Sportas - gyvenimo aistra, o fitnesas – mano ilgametės svajonės išsipildymas. Töbulos sportinės formos idealas. Manau, kad tiek fitnesas, tiek ir kultūrizmas, reikalauja didelio užsispyrimo, pastangų ir pasiaukojimo. Apie kultūrizmą nesvarstau, nes matau, jog mano pasiekimai parodė, kad būtent kūno fitneso kategorija yra teisingai pasirinktas kelias. Juo aš ir einu.

- Kuo dabar užsiimi? Dirbi? Mokaisi?

- Šiuo metu su draugu gyvenu Londono ir neakivaizdžiai studijuoju Vokietijos BSA-Akademie (kūno kultūros) akademijoje. Svajoju būti trenere, akademijos išduota trenerės licencija galioja bet kurioje Europos Sajungos šalyje. Noriu susieti savo ateitį su sportu.

- Ką planuoji veikti ateityje? Grįžti į Marijampolę ar liksi gyventi užsienyje?

- Grįžti gyventi į Marijampolę, bent jau kol kas, neplanuoju. Žinoma, svarbu yra palaikeyti artimą ryšį su šeima bei giminėmis, bet gan dažnai ir ilgenį laiką, kai rengiuosi varžybos, svečiuojosi ir gimtinėje.

- Ar yra tokia sportininkė, kuria tu žaviesi? Kaip manai, kuri sportininkė yra geriausia Lietuvoje ir užsienyje?

- Yra daug sportininkų (tieki vyru, tieki ir moterų), kuriais žaviuosi. Už jų stiprių valią, idėtas pastangas, pasiaukojimą ir pasiekus rezultatus. Man išskirtiniausia – Inga Neverauskaitė, estetišku ir sportišku kūnu.

- Ką tau reiškia fitnesas?

PAZINTIS



INGRIDA BLAGUŠAUSKAITĖ

● GIMĘ
1979-10-11

● GIMIMO VIETA
Marijampolė

● GYVENA
Londono, Anglija

● ŪGIS
166 cm

● SVORIS
59 kg per varžybas
64 kg tarp varžybų

● SPORTO KLUBAS
Marijampolės „Tauras“

● SVARBIAUSI PASIEKIMAI

2008: Apdovanota KKSD medaliu „Už sporto pergalę“

1 vieta LKF Reitinge

1 vieta pasaulio čempionate

1 vieta tarptautiniame turnyre „Grand

Prix PEPA“ (Čekija)

1 vieta Lietuvos taurėje

7 vieta Europos čempionate

2 vieta tarptautiniame Nyderlandu

„Grand Prix“

2 vieta tarptautiniame turnyre

„Loaded Cup“ (Danija)

Absoliuti turnyro „Saulės taurė“

nugalėtoja

1 vieta Tarptautinėse sporto

žaidynėse „Saulės miestas“

2007: LKF nominacija „Metų atradimas“

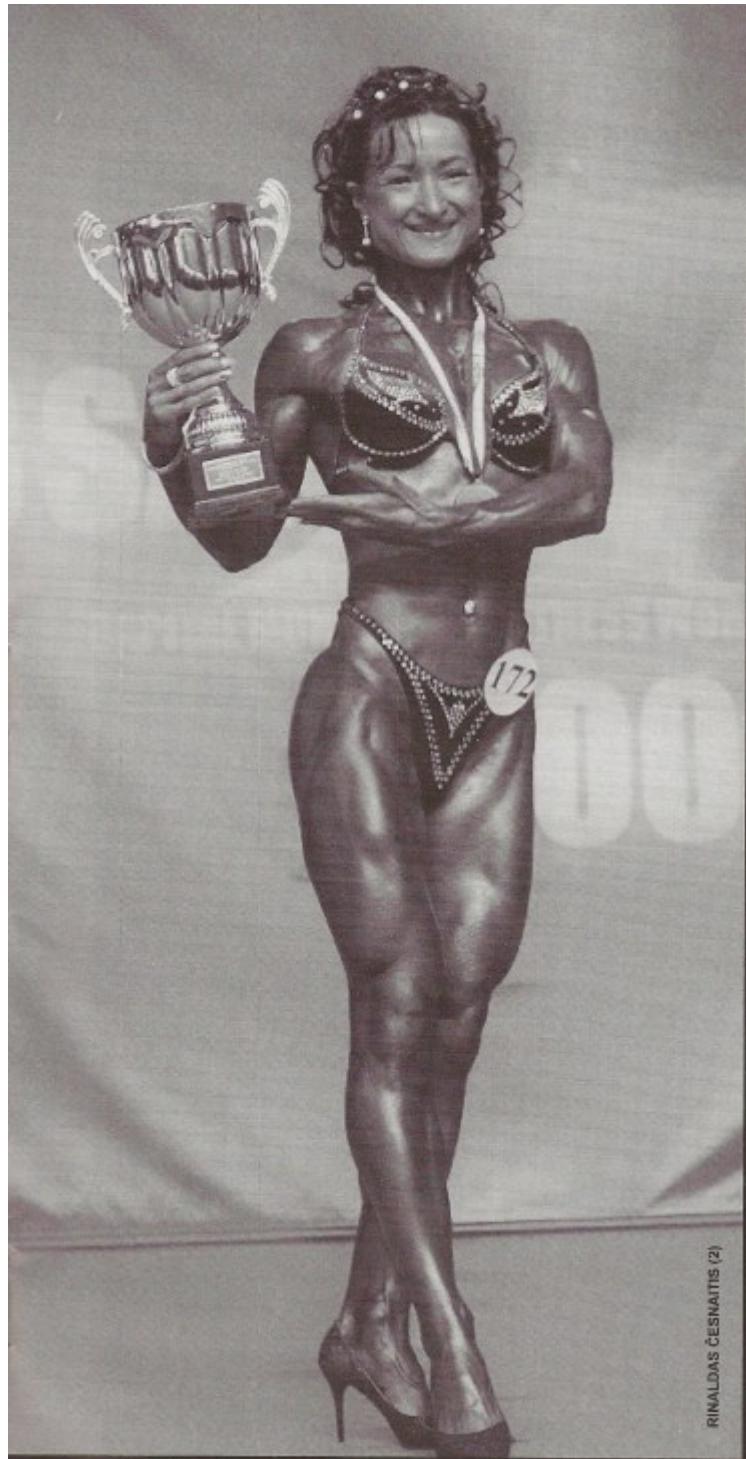
10 vieta pasaulio čempionate

1 vieta ir absoliuti nugalėtoja tar-

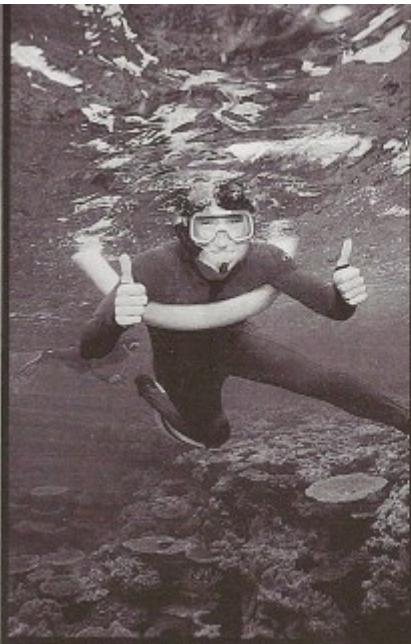
tautiniame turnyre „Grand Prix PEPA“

(Čekija)

1 vieta Lietuvos taurėje



RINALDAS ČESNAITIS (2)



INGRIDOS BLAGUŠAUSKAITĖS ARCHYVAS (5)



- Fitnesas – tai mano gyvenimo būdas, puikios savijautos ir energijos šaltinis ! Net negaléčiau išsivaizduoti savo gyvenimo be sporto.

- Kiek dar ilgai planuoji dalyvauti varžybose? Ar nustojusi dalyvauti varžybose savo gyvenimą vis tiek siesi su šia sporto šaka?

- Apie sportines karjeros pabaigą dar negalvoju. Mano galva, galiu pasiekti dar daugiau, nei dabar per tokį gana nedideli laiko tarpą. Varžybose ketinu dalyvauti tol, kol man tai teiks džiaugsmo ir pasitenkinimo. Gyvenimą būtinai bandysiu sieti su šia sporto šaka.

- Ar tave palaiko artimieji ir draugai, kai dalyvaujate varžybose ir laikaisi griežtos dietos?

- Draugų ir artimųjų palaikymo bei supratimo ruošiantis varžyboms tikrai netrūksta. Draugas Peter sudaro galimybę vykti į užsienyje vykstančias varžybas, beje, ir pats į jas važiuoja. Lietuvoje dažnai padeda pusserė Daiva, kuri mane grimuoja. Pas ją ir apsistoju būdama Marijampolėje. Ačiū jai ir jos mamai Dalytei (ji - mano krikšto mama) už ju geranoriškumą ir palaikymą!

- Kokie tavo pomėgiai? Ką mėgsti veikti laisvalaiku?

- Laisvalaikį mėgstu leisti Vokietijoje, kartu su draugo Peter (jis – vokietis, dirbantis banko brokeriu Londone) šeima bei draugais. Labai patinka keliauti, pažinti naujas vietas ir žmones. Nevengiu kartais pabūti viena ir tiesiog... nieko neveikti.

- Kokią didžiausią nesėkmę patyre varžybose? Koks tavo didžiausias laimėjimas?

- Iki šiol dar neteko patirti didelių nesėkmų, gal tik didelį ir skaudū nusivylimą teisėjų vertinimu 2008-ųjų Europos čempionate Makedonijoje. Bet po keturių mėnesių iškovočas pasaulyo čampionės titulas – didžiausias laimėjimas ir gera kompensacija už pavasari patirtas nuoskaudas...

- Gal turi talismaną, kurį vežiesi į varžybas?

- Talismano neturiu. Į varžybas „vežuosi“ gerą nusiteikimą ir pasitikėjimą savimi, kuri igavau sulaukus didelio palaikymo ir pagalbos iš savo mylimojo bei supratiningo draugo Peter. Taip pat - rūpestingos ir be galo atsidavusio šiam sportui trenerio R. Česnaičio, bei šeimos. Manau, kad be viso to nebūtų ir mano laimėjimų. Nuoširdžiai dėkoju jiems visiems !

- Koks patiekalas tau patinka labiausiai?

- Nors ir nesu mėgėja valgyti „sunkiai“ ir riebiai, bet po varžybų nickada neatsisakau krikšto mamos pagamintų žemaičių blynų ar cepelinų. Tokių skanių jokioje kavinėje negausi ! Mėgstu tailandiečių ir japonų virtuvės patiekalus. Kai laikausi dietos prieš varžybas, tai labai pasiilgstu šviežios grūdėtos duonos, daug šviežių vaisių (ypač ananaso),

TRENIRUOTĖS SAVAITĖS CIKLAS

Savaitės d.	Pirmadienis	Antradienis	Trečadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
RYTE Aerobinė treniruotė	-	1 val. (dviratis)	-	45 min. – 1 val. (steperis)	-	1 val. (bégimo takelis)	-
VAKARE Treniruotė su svoriams	Krūtinė, Pečiai, Tricepsas, Sédmenys, šlaunų išorinė ir vidinė dalys	-	Nugara, Pečiai, Bicepsas, Sedmenys	-	Kojos	-	-

ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS PRIEŠ VARŽYBAS

	2007 RUGSĒJIS	2008 GEGUŽĘ
Ogis	166 cm	166 cm
Svoris	57 kg	60 kg
Krūtinė	96 cm	99 cm
Ranka	33 cm	34 cm
Talija	64 cm	64 cm
Dubuo	84 cm	85 cm
Šlaunis	53 cm	54 cm
Blauzda	37 cm	37 cm



MITYBA IR MAISTO PAPILDAI Paskutinių mėnesių prieš 2008 metų Europos čempionatą

Laikas (val.)	Valgiaraštis ir firmos „Universal Nutrition“ maisto papildai
8.00	Prieš valgį: L-glutaminas, kre-alkalinis, riebalų degintojas „Animal Cuts“ arba „Carnitech“, 50 g ryžių ir 5 kiaušinio baltymai. Po valgio: vitaminai „Spa Pack“ arba „Daily Formula“ ir „Ca, Mg, Zn“
9.00	Aerobinė treniruotė (antradienė, ketvirtadienė, šeštadienė)
10.30	50 g ryžių ir 150 g vištienos krūtinėlės, daržovės. Po valgio: sajarių apsaugos papildas „Joint care“
13.00	200 g varškės ir 1 apelsinas
15.00	50 g ryžių ir 5 kiaušinio baltymai
17.30	50 g ryžių ir 150 g vištienos krūtinėlės, daržovės
18.30	Prieš treniruotę: Kre-Alkalinas, riebalų degintojas „Animal Cuts“ arba „Carnitech“, amino rūgštys „Amino Tech“ Treniruotė su svoriams ir po jos aerobinė treniruotė (pirmadienis, trečadienis, penktadienis) Po treniruotes: BCAA
20.00	50 g ryžių ir 150 g vištienos krūtinėlės arba žuvies, daržovės
23.00	Prieš miegą: baltyminis kokteilis „Ultra Iso Whey“, L-glutaminas



KOMANDA: Peter, Ingrida ir Rinaldas

RINALDAS ČESNAITIS (2)

APIE TRENIRUOTES

1 Raumenų grupės... Nepatinka treniruoti sėdmens, o kartais - kai buvo pilvo preso raumenų. Tiesa, kalbant apie pastaruosius, daug priklauso ir nuo nuotaikos. Labiausiai mėgstu treniruotes krūtinės, nugaro, pečių ir rankų raumenims.

2 Pratimal... Nemėgins... tamiausiai pratimali - įtūptai su svarmenimis ir visi pratimali aptapinel pilvo preso raumenų daliai. Mėgstamiausiai - štangos spaudimas gulini (plačiai - krūtinės raumenims, sisurai - tricepsams) bei rankų lenkimasis su svarmenimis bicepsams.

3 Laisvi svorių ar treniruokliai? Mano nuomone, turi duominuoti laisvi svorių (štangos, svarmenys), o treniruokliai tarkiai tik kaip priedas. Juos į savo treniruotes dažniausiai įtraukių tik prieš varžybas.

4 Pratimal, atlikimo tempas... Tarpvaržybinių laitoltarpių dominuoja bazinai pratimali, kurie atliekami lėtai ir pilna amplitude. Prieš varžybas pratimus darau greičiau, taip pat dažniausiai darau superserijas ar triserijas.

5 Aerobinis krūvis... Acrobato pobudžio pratimus darau ištisus metus, o prieš varžybas tokios treniruotės yra ir dažnesnės, ir intensyvesnės.

TRENIRUOČIŲ PROGRAMA PRIEŠ VARŽYBAS

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
Krūtinė	1. Štangos spaudimas sėdint ant nuožulnais (kampas 45°) suolelio 2. Svarmenų leidimas į šalis gulint ant suolelio 3. Sverio spaudimas pirmyn sėdint treniruoklyje 4. Rankų suartinimas traukant du lubų lynes (su D rankena)	4 x 10 4 x 10 4 x 10 4 x 15-20
Peciai	5. Svarmenų spaudimas nuo pečių sėdint 6. Svarmenų kėlimas į šalis („drop set“) 7. Svarmenų kėlimas į priekį („drop set“)	4 x 10 4 x 15 4 x 15
Tricepsas	8. Rankų tiesimas prie treniruoklio stovint 9. Štangos spaudimas siaurai suėmus	4 x 15-20 4 x 10
Sédimensys šlaunų išorinė ir vidinė dalys	10. Kojos kėlimas aukštyn treniruoklyje 11. Koju pritraukimas sėdint treniruoklyje 12. Koju atitraukimas sėdint treniruoklyje	5 x 50-100 5 x 50-100 5 x 50-100

Pastaba: 1 ir 2, 3 ir 4 pratimai atliekami superseriomis.

Nugara	1. Vertikalus lyno traukimasis prie krūtinės placių suėmus rankeną 2. Vieno svarmenų traukimasis prie pilvo pasilenkus 3. Vertikalus lyno traukimasis už galvos placią suėmus rankeną 4. Horizontali trauka sėdint treniruoklyje, suėmimas pečių plotyje 5. Puluovas su svarmeniu sulenktonimis rankomis	4 x 10 4 x 10 4 x 10 4 x 10 4 x 15-20
Peciai	6. Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus 7. Štangos trauka už nugaros	5 x 20 4 x 10-15
Bicepsas	8. Rankų lenkimasis su svarmenimis stovint (Hummer – „plaktukas“) 9. Rankų lenkimasis su EZ formos štanga stovint	4 x 15 4 x 10
Sédimensys, šlaunų išorinė ir vidinė dalys	10. Vienos kojos kėlimas atgal stovint treniruoklyje 11. Vienos kojos pritraukimas stovint treniruoklyje 12. Vienos kojos atitraukimas stovint treniruoklyje	5 x 100 5 x 100 5 x 100

Pastaba: 1 ir 2, 3 ir 4, 6 ir 7 pratimai atliekami superseriomis.

Šlaunų keturgalvis	1. Pritūpimai be svorio 2. Koju tiesimas sėdint treniruoklyje 3. Išėjstai žengiant į priekį 4. Laipiojimas ant paaukštinimo	1 x 100 4 x 15-20 4 x 15-20 1 min.
Šlaunų dvigalvis	5. Koju lenkimasis gulint treniruoklyje 6. Išėjstai žengiant atgal 7. Svarmenų atkelimas sulenktonimis kojomis 8. Spaudimas kojomis treniruoklyje, kojos plačiau nei pečiai	4 x 15-20 4 x 15-20 4 x 15 4 x 20
Sédimensys, šlaunų išorinė ir vidinė dalys	9. Vienos kojos kėlimas atgal stovint treniruoklyje 10. Vienos kojos pritraukimas stovint treniruoklyje 11. Vienos kojos atitraukimas stovint treniruoklyje	5 x 100 5 x 100 5 x 100

Pastaba: 2,3,4 ir 5,6,7 pratimai atliekami triseriomis.

gulint varžybų nugalėtoja: išspaudžiau – 75 kg, o pati svėriau gal kažkur apie 59 kg. Pritūpiu su 90 kg svorio štanga, o nuo grindų atkeliu 80 kg.

- **Kada nusprendei dalyvauti varžybose? Kas pastumėjo lipti ant scenos?**

- Jau prieš kokius 7-erius metus treneras Rinaldas Česnaitis manęs klausė, ar nenorėčiau pasirengti fitneso varžyboms, bet tada net minties tokios nebuvovo: niekaip negalėjau įsivaizduoti savęs rungtyniaujančios scenoje ! 2007m.

gegužės mėnesį buvau grįžusi į Lietuvą - tada aš jau gyvenau Londonе. Lietuvos kultūrizmo ir fitneso čempionatas vyko kaip tik Marijampolēje. Nuėjau, pažiūrėjau ir pagalvojau: aš ne ką prasčiau atrodaus! Be to, dauguma draugų, su kuriais kartu sportuojamė Londonе, be perstojo vis klausinėdavo, kodėl aš dar nedalyvavau jokiose fitneso varžybose ? Labiau už kitus šito troško mano draugas Peter, su kuriuo susipažinome viename sporto klube Vokietijoje. Tad jau kitą dieną po Lietuvos

skrudintų migdolų ...

- Kokią žmonių savybę labiausiai vertini ?
- Svarbu būti teisingu, nuoširdžiu ir geranorišku. Vertinu žmones, kurie moka džiaugtis net ir mažais gyvenimo malonumais. Labiausiai nemégstu veidmainių.
- Gal jau planuojate ir vestuves ?
- Nors su draugu Peter sutariame labai gera, bet apie vestuves ir vaikus dar negalvojame. Tiesiog džiaugiamės ir mėgaujamės gyvenimu ir ta laisve, kurią vienas kitam suteikiame.
- Sakoma, kad organizmą reikia apgauti ir suvalgyti kartą per savaitę kažką skanaus? Ar tu visalaik laikaisi griežtos dietos ir niekad nepasmaguriauji?

- Būna dienų, kai tiesiog nežmoniškai norisi to, ko negalima valgyti. Tada mintyse diskutuoju apie viso šito prasmę, kol prieinu išvados, jog neverta mesti kelio dėl takelio - tai gali tik apsunkinti grįžimą į griežtos dietos režimą. Manau, kad pasmaguriaus, dar labiau padidėtų psychologinė įtampa, kurios ruošiantis varžybos ir taip netruksta.

- Kokius pastebi pokyčius pasibaigus varžybų sezonui?

- Visų pirma, ir tai – svarbiausia, nebéra psychologinės įtampos. Dažniausiai, jau kitą dieną pasibaigus visoms varžybos, net iš namų neišeiu. Tiesiog mėgaujuosi gyvenimu be rūpesčių ir nieko neveidama. Po truputį tampa pilnesnė, atidesnė bei energingesnė. Net ir ne sezono metu , penkias dienas per savaitę, laikausi daug angliavandeniu turinčios dietos. Man tai suteikia pakankamai daug energijos, o savijauta būna tiesiog puiki !

- Kas sunkiausia ruošiantis varžybos?

- Man sunkiausia yra susikoncentruoti mokantis - trūksta atidumo.

- Ką, tavo manymu, reikėtų keisti, kad kultūrizmas ir fitnesas taptų populiareni?

- Mano galva, žiniasklaida (ypač – TV) yra veiksmingiausias būdas populiarinant šias sporto šakas. Reikėtų daugiau straipsnių ne vien tik apie varžybų rezultatus, bet ir kitomis temomis. Tai suteiktų daugiau naudingesnios informacijos. Manau, kad dauguma žmonių visiškai nenutuokia apie fitnesą ir kultūrizmą, manydam, kad tai - tik didelių svorių kilnojimais ir sveikatos gadinimais.

- Tavo nuomonė apie dopingą sporte?

- Galvoju, kad dopingo preparatai sveikatos ne vienam nepridės. Man jis nėra aktualus, nes ir be jo aš per 12 metų treniruočių pasiekiau tai, apie ką svajojau.

- Kokie tavo ateities planai?

- Visų pirma, norėčiau ir toliau tobulėti tiek sporte, tiek ir siekdama mokslo žinių. Taip pat panaudotu visas gyvenimo suteikiamas galimybes. Mąstau ir apie profesionales karjerą. Visa tai, galvoju - ateityje....

- Koks tavo gyvenimo kredo ?

- Daryk tai, kuo tiki, ir tikėk tuo, ką darai. Visa kita – energijos ir laiko švaistymas.

6 SPLIT treniruočių programos...

Tarp varžybų pagal išskaidytą (SPLIT) treniruočių programą sportuoju 2+1 (t.y. po dviejų iš eilės treniruočių, seka viena diena poilsio). Priesvaržybiniai laikotarpiai, kuris trunka 3 mėn., su svoriu sportuoju tris kartus per savaitę.

7 Svoriai bei pakartojimai...

mai ?...Tai priklauso nuo konkrečių tikslų, tačiau daugumos motorų treniruočėje turi vyravanti, tiek ir aptalinį pilvo preso raumenų dalių ir skirti didelį dėmesį mitybai

8 Pilvo presas...Kaip reikėtų treniruoti, kai pas matytusi pilvo preso rauomenys? Reikėtų reguliarai treniruoti tiek viršutinę, tiek ir apatinį pilvo preso raumenų dalių ir skirti didelį dėmesį mitybai

niruotis, kai pas matytusi pilvo preso rauomenys? Reikėtų reguliarai treniruoti tiek viršutinę, tiek ir apatinį pilvo preso raumenų dalių ir skirti didelį dėmesį mitybai

9 Didžiausias dėmesys... Kadangi kiekviename iš mūsų yra skirtinga, turėtų padėti treneris:

jis kiekvienai motoriai gali sudaryti reguliarai sportuoti, o rankų programą, atsižvelgdamas į kūno proporcijas, bei moters norus ir poreikius.

10 Patarimai... Kaip patarčiau moteriai, norinčiai padalinti savo kūno linijas?

Visu pirmu, užsibrėžti sau tikslą ir jo siekti! Todėl linkiu stiprios valios bei užsišpyrimo. Rekomenduočiau reguliarai sportuoti, o rankų sportuoti, iki galėtų padaryti 3-4 serijas po 15-20 pakartojimų. Tačiau didžiausias vaidmuo, siekiant dailių kūno linijų, teks mitybai.