



DAINIUS BARZINSKAS - KULTŪRISTAS SU ŠOUMENO GYSLELE

REMIGIJUS BIMBA

DAUGKARTINIS LIETUVOS KULTŪRIZMO ČEMPIONAS, TARPTAUTINIŲ TURNYRŲ LAUREATAS VILNIETIS DAINIUS BARZINSKAS Į KULTŪRIZMO KARUSELĘ ĮSISUKO 1991-AISIAIS. RUNGTYNIAVĘS KELIŲ KULTŪRIZMO TARPTAUTINIŲ ORGANIZACIJŲ VARŽYBOSE, IŠBANDEŠ IR „ARNOLDS SPORT FESTIVAL“ SCENĄ KOLUMBUSE (JAV), PASTARUOJU METU JAU SVAJOJA APIE IFBB PROFESIONALŲ LYGĄ. TAČIAU VIEN ŠTANGOS KILNOJIMAS NĖRA JO VIEN-INTELIS UŽSIĖMIMAS: JIS TRENIRUOJA KITUS, YRA PROFESIONALUS VAIRUOTOJAS BEI TELEVIZIJOS IR ĮVAIRIAUSIŲ REKLAMINIŲ SIUŽETŲ „LIŪTAS“. KITAIP SAKANT – ITIN LINKSMŲ „PLAUČIŲ“. GAL TODĖL, JOG VAIKYSTĖJE VALANDŲ VALANDAS LEIDO GRODAMAS PIANINU. KŪRYBINGA SIELA PRASIVERŽĖ PASIEKUS KULTŪRIZMO AUKŠTUMAS – DAINIUS YRA DAŽNAS ĮVAIRIAUSIŲ TV ŠOU AR REKLAMINIŲ KLIPŲ (IR KO TIK JIS NEREKLAMAVO!) DALYVIS.

PAŽINTIS



DAINIUS BARZINSKAS

- **GIMĖ**
1973 - 10 - 31
- **GIMIMO VIETA**
Vilnius
- **GYVENA**
Vilniuje
- **ŪGIS**
182 cm
- **SVORIS**
111 - 114 kg per varžybas
115 - 120 kg tarp varžybų
- **SVARBIAUSI PASIEKIMAI**

2009: 1 vieta kategorijoje Lietuvos čempionate ir absoliutus nugalėtojas
1 vieta kategorijoje ir absoliutus „Oslo Grand Prix“ (Norvegija) čempionas
3 vieta „Grand Prix Sweden“ turnyre Švedijoje
2 vieta „Loaded Cup“ turnyre Danijoje

2008: 6 vieta „Arnolds Sport Festival“ mėgėjų turnyre
3 vieta „Loaded Cup“ turnyre Danijoje
1 vieta kategorijoje ir absoliutus Vilniaus pirmenybių nugalėtojas
1 vieta kategorijoje turnyre „Saulės taurė“ ir absoliutus nugalėtojas

2006: 1 vieta kategorijoje Lietuvos čempionate ir absoliutus nugalėtojas
1 vieta kategorijoje turnyre „Saulės taurė“ ir absoliutus nugalėtojas
2 vieta tarptautiniame turnyre „Grand Prix Vilnius / Lithuania“
2 vieta tarptautiniame turnyre „Mis ir misteris Baltija“
1 vieta kategorijoje ir absoliutus WABBA čempionate
Apdovanotas KKSD medaliu „Už sporto pergales“

2004: 1 vieta kategorijoje Lietuvos čempionate ir absoliutus nugalėtojas
1 vieta kategorijoje turnyre „Saulės taurė“ ir absoliutus nugalėtojas

2001: 2 vieta Europos NABBA čempionate
2 vieta Europos WABBA čempionate

1995: 2 vieta Lietuvos čempionate

– Papasakokite trumpai apie save, savo vaikystę, paauglystę.

– Gimiau muzikų šeimoje, todėl natūralu, jog kai baigiau lankyti darželį, šešerių metų įstojau į M. K. Čiurlionio menų gimnaziją. Mane tėvas auklėjo labai griežtai, dažnai gaudavau lupti... (šypsosi). Bet todėl ir „nepripilo“ rūkymas ar gėrimas, mušimas silpnėsiu ir pan.. Tačiau dėl tokio auklėjimo išsivystė ir blogybės: nepasitikėjimas savimi, baimė išsakyti savo nuomonę.

Mano tėvas taip įsivaizdavo savo meilę man: kuo daugiau gausiu „beržinės košės“, tuo labiau būsiu panašus į jo įsivaizduojamą vaiką – muzikantą. Tačiau paauglystė ir hormonai darė savo – buvau judrus, nenustygtantis vietoje, todėl nenuostabu, jog sėdėti prie pianino po 4 val. per dieną nebegalėjau. Tačiau išmokau griežtos disciplinos ir užsispyrimo, tai, galvoju, padeda man ir dabar.

– Kokiomis sporto šakomis užsiiminėjote?

– Tikriausiai kaip ir daugelis kitų, lankiau futbolą, šiek tiek – kovų menus, bet niekada nesuprasdavau tokio sporto, kur reikia kuo smarkiau prilupti savo varžovą. Nors treneriai ir sakė, jog galėčiau būti geras kovotojas, tačiau man tai buvo svetima dvasiška. Komandinės sporto šakos man netiko, nes ten mažai kas nuo tavęs priklauso. Aš gi – individualistas, mėgstu viską daryti pats ir taip, kaip man atrodo geriausia.

– Papasakokit kaip patekote į treniruoklių salę?

– „Perestroikos“ metais atsirado video salona, ir viename iš jų pamačiau filmą „Commandos“ su legendiniu Arnold Schwarzenegger. Tada ir supratau, ko noriu iš gyvenimo, tik nežinojau kaip tai bus sunku.

– Kiek jums buvo tada metų, kiek svėrėte?

– Pradėjau sportuoti 17-os, o svoris buvo apie 64–67 kg.

– Kaip nusprendėte dalyvauti varžybose? Kas pastūmėjo „užlipti“ ant scenos?

– Nusprendžiau nesunkiai, į sceną niekas nestūmė, pats užlipau. Kai pradėjau treniruotis pas Eugenijų Goreliką, treneris po metų ir pasiūlė pabandyti. Kadangi pats neturėjo laiko mane ruošti varžyboms, pasiūlė kreiptis pas V. Gavrilovą. Su juo ir vykau į savo pirmąsias varžybas.

– Kada ir kaip įvyko debiutas?

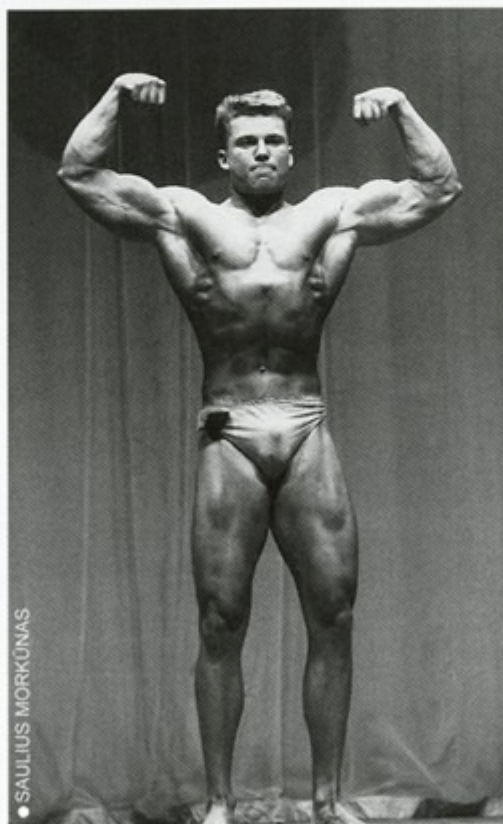
– Tai buvo Lietuvos jaunių ir jaunimo 1991 metų pirmenybės. Atsimenu tik tiek, jog jos vyko Birštone ir aš užėmiau šeštąją vietą. Kitais metais sekė dar keletas Lietuvos jaunimo amžiaus varžybų...

– Kuo dabar užsiimate, kur dirbate, mokotės?

– Deja, mokslams neturiu didelių

PRIEŠVARŽYBINIS TRENIRUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Savaitės d.	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
RYTE	Kardio Presas	Kardio Presas	Kardio Presas	Kardio Presas	Kardio Presas	-	Poilsis
VAKARE	Krūtinė Blauzda	Kojos		Nugara	Pečiai	Rankos	Poilsis



DEBIUTAI: Dainius Barzinskas vienoje iš savo pirmųjų varžybų



PIKAS: 2009 m. Dainius Barzinskas tapo „Oslo Grand Prix“ absoliučiu nugalėtoju

gabumų, taip pat ir pinigų tam skirti negaliu, nes viską aukoju sportui. Rėmėjų neturiu, tad kiek draugai padeda ir kiek sugebu užsidirbti dirbdamas treneriu bei transporto kompanijoje „Bretalita“ vairuotoju, tiek ir investuoju pasiruošimui varžyboms.

Treneriu dirbu jau nuo 1993 metų.

– Kaip pavyksta suderinti sportininko ir trenerio darbą?

– Kartais būna labai sunku. Visą dieną dirbi treniruoklių salėje, bet dar reikia ir pačiam padaryti 2 treniruotes ir 7 kartus pavalgyti. Būna, jog prieš varžybas dirbi

ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS

2008 m.

Ūgis	182 cm
Svoris	120 kg
Ranka	52 cm
Talija	90 cm
Dubuo	110 cm
Šlaunis	78 cm
Blauzda	48 cm

APIE TRENIRUOTES

1 „Myliu – nemyliau“: neišskirčiau nemėgstamų treniruoti raumenų grupių. Tai kažkiek sąlygoja patirtos traumos, kurios neleidžia jų normaliai treniruoti, bet tuo šis sportas ir nuostabus, kad gali rasti pratimų, kad gali rasti pratimų, kaip jas „apeiti“.

2 „Skauda arba... ne“: Pratimai, kur galiu kelti didelį svorį ir darant juos niekas neskauda – mano mėgstamiausi pratimai ir atvirščiai.

3 „Laisvi svoriai ar treniruokliai?“. Visą laiką buvau laisvų svorių šalininkas, tačiau mano lygio sportininkams šiandien jau sunku rasti Lietuvoje salę, kur būtų svarmenys po 50-90 kg, „hammer“ treniruokliai. Tokios ir nėra, todėl šito verčiamas laisvus svorius keičiu treniruokliais. Tiesa, rengiantis varžyboms, be abejonės, reikalingi ir geri treniruokliai: tuomet pusę treniruotės „dirbu“ būtent su jais. Tačiau vėlgi, tokios visiškai sukomplektuotos salės, Vilniuje... nėra.

4 „Atmintis“. Mano treniruotės nesikeičia vienu ar kitu laikotarpiu. Visą laiką stengiuosi daryti viską maksimaliai, kelti maksimalius svorius. Aišku, atsižvelgiant, kaip aš jaučiuosi tą dieną. Kinta tik mityba ir prisideda „kardio“ treniruotės. Niekada nedarau vienos treniruotės, tų pačių pratimų, todėl net neatsimenu, ką ir kiek dariau

5 „Aerobika“. Nesiruošdamas varžyboms paprastai darau 2-3 „kardio“ treniruotes per savaitę po 30 min, o pasiruošimo varžyboms laikotarpiu jų skaičius išauga iki šešių po 60 min.

MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

Mityba ir maisto papildų vartojimas paskutinį mėnesį prieš 2009 m. varžybas

Laikas (val.)	Valgiaraštis ir maisto papildai
6.00	Amino rūgštys, riebalų „degintojai“ / Treniruotė
8.15	Baltyminis kokteilis
9.15	15 kiaušinių baltymų, 2-3 ryžių paplotėliai
11.15	Mėsa + apelsinas
14.00	Mėsa + slyvos
17.00	Žuvis + ryžiai
18.00	Amino rūgštys, riebalų „degintojai“ / Treniruotė
20.00	Amino rūgštys, baltyminis kokteilis
22.30	Mėsa + daržovės

su klientu ir galvoji, kaip čia pačiam nenu-griuvus ant jo ar neužmigus beskaičiuojat pakartojimus! (šypsosi). Reikia išskentėti, nes niekas šito manęs juk nevertė daryti per prievartą.

- Koks, jūsų apibūdinimu, yra profesionalus treneris? Ar Lietuvoje reikalingi asmeniniai treneriai?

- Nebūtina, jog treneris būtų profesionalus sportininkas: pažįstu nemažai sportininkų, kurie tikrai geriau nebūtų treneriais. Tačiau neturint sportininko patirties, nebūsi treneriu. Tad, mano galva, profesionalus treneris yra sportininko, psichologo, dietologo, žmogaus turinčio gerą intuityją, savitvardą, puikias teorines ir praktines žinias, „mišinys“.

Asmeniniai treneriai reikalingi, tai - kaip ir bet kuri kita profesija. Aišku, bus ir apsišaukėlių, neišmanėlių, bet ir profesionalų, kurių yra tikrai nedaug.

- Ką planuojate veikti ateityje? Nemažai tautiečių šiuo metu išvyksta arba bet jau planuoja gyventi ir dirbti užsienyje. Ar neturite tokių planų, pasiūlymų?

- Planų turiu įvairių, tiek Lietuvoje, tiek ir užsienyje. Lietuva - mano gimtinė, noriu gyventi čia. Vienintelis minusas - klimatas, mėgstu šiltesnį, todėl ir norėčiau viską taip suderinti, kad vasarą gyventčiau Lietuvoje, o žiemą - šiltesniuose kraštuose. Išvykčiau

iš Lietuvos tik tokiu atveju, jeigu tai būtų susiję su sportine karjera ar su mėgstamu užsiėmimu.

- Kuriais sportininkais žavitės? Kas iš kultūristų, jūsų vertinimu, yra (buvo) geriausias Lietuvoje, užsienyje?

- Mane visą laiką žavėjo asmenybės. Tarp lietuvių tokie yra Virgilijus Alekna ir Žydrūnas Savickas, o tarp kultūristų - Lev-rone, Schwarzenegger, Coleman.

- Atsiradus klasikiniui kultūrizmui nemažai kultūrizmo, fitneso atletų pereina į jį. Koks jūsų požiūris į tai?

- Gerai, kai žmogus gali rinktis, be to, ne kiekvienam yra galimybė tapti geru kultūristu. Juolab, kad kultūrizmas be maksimalių žmogiškų pastangų reikalauja labai didelių finansinių investicijų. Kartais jaunas sportininkas turi puikius genetinius, fizinius duomenis, artistišumą, tačiau būtent finansai jam neleidžia pasiekti kultūrizmui reikalingų raumenų apimčių. Tad klasikinis kultūrizmas - puiki alternatyva atsiskleisti.

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

- Planuoju dar kokius 8 metus sportuoti profesionaliai, o paskiau - žiūrėsime.

- Ar dalyvausiant varžybose ir laikantis griežtos dietos jus palaiko artimieji ir draugai?

- Taip, turiu keletą tokių visą laiką palaikančių draugų. Šeimos nariai (ir mama - būtinai!) laikosi dietos kartu su manimi: jiems tiesiog tenka susitaikyti su tuo, jog šaldytuve - tik sveikas maistas.

- Kokie jūsų pomėgiai? Kuo mėgstate užsiimti laisvalaikio?

- Gamta ir kelionės. Taip pat - muzika ir gyvūnai. Visa tai - neatsiejama mano gyvenimo dalis. Visą laiką, kai ruošiuosi varžyboms, svajoju apie kelionę po jų. Nors ir ne visada išeina, bet kai tik yra galimybė, tai sėdame į automobilį ir kur nors važiuojame.

- Kokią didžiausią nesėkmę esate patyręs varžybose? Koks didžiausias laimėjimas, pasiekimas?

- Jeigu atvirai, tai aš tokių nesėkmių kaip ir nesu patyręs. Tik 2009-ųjų ruduo man buvo nekoks, bet aš į tai žiūriu kaip į pamoką. Dabar ją reikia gerai išmokus ateityje nebedaryti tokių klaidų. Prieš kokią dešimtmetį aš žymiai skaudžiau reaguodavau į pralaimėjimus, puldavau stačią galvą sportuoti dar daugiau, ir taip...kaupdavosi traumos. Dabar viską analizuoju ir stengiuosi elgtis protingiau. Didžiausias laimėjimas - netrukus. Dar pamatysite!

- Esate tris kartus Lietuvos absoliutus čempionas (2004, 2006 ir 2009 m.). Ką norėtume savyje patobulinti, kad dar sėkmingiau dalyvaustumėte ir tarptautinėse varžybose?

- Visai „nedaug“: „užmesti“ gal kokius 15 kg „varžybinių“ raumenų ir - viskas! Bet iš tikro tai pasiekti man yra labai sunku: visą laiką turėjau problemą priaugti svorio, o toliau bus tik sunkiau. Tačiau viskas įmanoma, tobulumui ribų nėra.

- Kaip vertinate pastaraisiais metais vykstančias intriguojančias čempionų dvikovas: Barzinskas vs Mickus ir Barzinskas vs Žuras? Ar teisėjai būna objektyvūs?

- Mano galva, jei aš esu sportininkas ir stoviu per varžybas scenoje tai ar turiu teisę vertinti, kas ir kaip atrodo? Po velniu (pakėlė balsą), tai kam tada tie teisėjai reikalingi? Suprantama, jog ir teisėjai kartais ne visada būna objektyvūs. Kiekvienas jų turi savo supratimą apie vertinimą, tačiau kai aš pats nerungtyniauju ir stebiu varžybas salėje, tikrai gerai matosi, kas ir ko yra vertas. Todėl nematau, jog įmanoma labai klysti. Bet tai - kiekvieno sąžinės reikalas. Aš noriu tikėti teisėjais ir jų objektyvumu ir kol esu scenoje, tebūnie jų, o ne mano sprendimas.

- Kokie išpūdziai iš paskutiniojo sezono: 2009 metų pavasarį dalyvavote varžybose ne tik Lietuvoje, bet ir Danijoje,

6

„Priešvaržybinius pasirengimus“. Šiai treniruočių fazei skiriu ne mažiau, nei 12 savaičių. Paprastai tiek laiko užtenka, kad įgautčiau reikiamą reljefą.

7

„Svoriai ir pakartojimai“. Esti įvairių nuomonių: mažį įrankių svorį ir daug pakartojimų arba atvirkščiai. Mano teorija: dideli svoriai ir daug pakartojimų. Visą laiką maniau, jog būtina kelti maksimalius svorius (suprantama, po kelių serijų apšilimui), tačiau ne mažiau 7-8 pakartojimų. Paprastai darau nuo 7 iki 20 pakartojimų.

8

„Rankos a la Barzinskas“. Jų apimtis nėra didelė, Lietuvoje yra turinčių ir gerokai masyvesnes. Tačiau tik todėl, kad jau keletą metų aš dėl traumų negaliu rankų raumenų treniruoti tinkamai: bazinių pratimų dideliais svoriais, todėl labiau koncentruojuosi ties raumenų išdirbimu. Kas siekia vien tik apimčių: po 3 bazinius pratimus tricepsui ir bicepsui po 4-5 serijas ir 12-6 pakartojimus.

9

„Dėmesys“. Didžiausią dėmesį vyrai turėtų skirti kojų, nugaros bei pečių raumenų stiprinimui bei vystymui. Suprantama, neapleidžiant ir kitų raumenų.

10

10 „Masė“. Raumenų masės didėjimą įtakoja treniruotė ir teisinga mityba. Sportuokite 4 kartus per savaitę, darykite tik bazinius pratimus. Po vieno raumenų grupės kas 7-8 dienas. Be abejo, daug kas priklauso nuo koncentracijos ir intensyvumo. Kiekvienam jis skirtingas - reikia rasti savąjį. Mityba - kuo natūralesnė, tuo geriau. Valgykite daug baltymų, daug angliavandenių, tačiau tik iš natūralių produktų, tai ką davė gamta, o ne žmogus „sumiksavo“. Pvz., grūdines kultūras, daržoves, vaisius, mėsą, žuvį.

Norvegijoje, Švedijoje?

- Įspūdziai geri, visur geras organizavimas, malonus priėmimas, ir ypač norėčiau padėkoti Lietuvos ambasadai Danijoje, kurios darbuotojai padėjo man tiek su nakvyne, tiek ir su transportu.

- Ko pritrūko, kad 2009 m. rudens varžybose būtų rungtyniauta sėkmingiau?

- Pirmiausia, tai neturėjau sukaupęs tiek lėšų, todėl negalėjau sau leisti pirkti visko, kas reikalinga. Taip pat eksperimentuodamas padariau keletą klaidų, dar ir pilvas stipriai „streikavo“. Gavosi prastas rezultatas...

- Esate dalyvavęs įvairių kultūrizmo organizacijų varžybose, net buvęs jose profesionaliu atletu. Kodėl palikote tų organizacijų profesionalų lygą?

- Tai buvo ištis stipri lyga (Dainius dalyvavo WABBA Europos ir pasaulio profesionalų Grand Prix turnyruose, pelnydamas atitinkamai ketvirtą ir penktą vietą - R.B.), neveltui daugelis dabartinių „Mr. Olympia“ dalyvių yra ten dalyvavę. Visą bėdą - politiką, gaila, bet čia, jos ne ką mažiau nei Lietuvos Respublikos Seime.

Kai 2008 m. nusprendžiau dalyvauti „Arnold Sports Festival“ kultūristų mėgėjų varžybose Kolumbuse (JAV), tada ir prasidėjo visa ta makalynė. Kažkas leidžia dalyvauti, kažkas - neleidžia. Bet kadangi jau buvau užsisakęs bilietus, tad spjoviau į viską ir išskridau! Ir įdomiausia, jog atvykus į varžybas, ten net išvis nebuvo jokio klausimo apie diskvalifikavimą, mane priėmė su dideliu džiaugsmu ir - pastebėjau: tokių kaip aš, buvo ir daugiau. Iš kitų federacijų buvo dar gal apie 10 atletų.

Tad, ne man spręsti, ar čia mūsų federacijos sporto „politikai“ norėjo susireikšminti, ar kas kita. Tačiau iš tikro, amerikiečiui į visa tai yra nuspėjaut. Jie - už sportininkus ir nesvarbu, kur tu esi dalyvavęs. Sumokėjai metinį NPC (60 USD) narystės mokestį ir - pirmyn! Deja, bet panašu, jog pas mus iki šiol vis dar politikuojama, siekiama parodyti savo tvirtą ranką (čia - kaip sovietiniais, komunistinių idealų laikais). Todėl tikiuosi iš naujų Lietuvos kultūrizmo federacijos rinkimų permainų, pagaliau, nenori ar negali padėti sportininkams - eik lauk iš ten. Atsirai, kas norės ir negalvos vien tik apie savo daržą. Pagaliau, be sportininkų, nebus ir federacijos.

- Ar nesusimąstėte apie IFBB Profesionalų lygą?

- Greitai įgyvendinsiu šį sumanymą.

- Koks patiekalas jums labiausiai patinka ir ko nemėgstate valgyti?

- Sunku išskirti vieną skaniausią, bet kaip kiekvienas tikras lietuvis, mėgstu cepelinus, blynus, vėdarus, makaronus su sūriu ir t.t. Nemėgstu virinto pieno ir pieniškų sriubų ir dar visko kas su mėta.

- Ką labiausiai vertinate žmonėse?

- Žmogiškumą, nemėgstu kai prisili-



CD: Grupė „Skamp“ ant vieno iš paskutiniųjų savo CD viršelių patalpo Dainiaus, patekusio į medikų globą, nuotrauką

pdoma titulų ar kitaip bandoma būti mandresniais už kitus. Man nėra svarbu, kas tu - prezidentas ar valytoja. Aš bendrauju su visais vienodai, tačiau jei jis to negali daryti dėl savo užimamų pareigų (arba bent jau taip galvoja), man jis - tuščia vieta. Pastebėjau, kad labai reikšmingais dažniausia nori būti kelių policininkai.

- Esate vedęs. Papasakokite apie savo šeimyną. Gal turite kokių tradicijų?

- Esame „kiečiausia“ šeima pasaulyje! Visada surandame kuo užsiimti, kartu pajuokaujame, vienas kitam padedame, džiaugiamės vienas kito pergalėmis, kartu liūdime dėl nesėkmių. Žodžiu, esam kaip vienas tvirtas „savičko“ kumštis. Tradiciją irgi turime, bet jos neišduosiu, kad niekas nepavogtų (šypsosi). Žmona Irina - irgi sporto srities darbuotoja, dukra Martyna ir aš - tikras „kumštis“.

- Ar leistumėte dukrai užsiiminti kultūrizmu, fitnessu, jeigu ji šito norėtų, sietų gyvenimą su sportine veikla?

- Moterių kultūrizmas man nepatinka. Mano galva, tai - nemoteriška ir netgi baisu, tačiau fitneso ar figūros atstovės man patinka. Tad jei ji rinktųsi pastarąsias treniruotes - neprieštaraučiau, bet ji - daugiau meniška natūra. Mano dukrai Martynai patinka šokiai, dainavimas, piešimas, jojimas. Tad gal taip net ir geriau.

- Ar mėgstate švęsti? Gimtadienius? Dalyvauti įvairiuose TV šou ir reklaminiuose klipuose. Gal už tai dar ir sumokama?

- Mėgstu „tūsus“, naktinius klubus ir „šokių pokius“. Švenčiu visas šventes kaip tik įmanoma įdomiau ir išradingiau. Žodžiu, reikia šventę švęst...

Sunku dabar beatsiminti kada pirmą kartą pradėjau rodytis televizorių ekrane, gal kokiais 2000-aisiais per „Radio centro“ gimtadienį. Po to viskas įsibėgėjo susipažinau su daug televizijoje besirodantių žmonių. Tad ir pradėjo kvesti tai į laidas, tai į reklaminių klipų filmavimus, tai kokiame filme epizode suvaidinti... Išties esu noriai bendraujantis ir turiu, sakyčiau, neapbrėpiamą vaizduotę, todėl tiek „durnysčių“ sugalvoju,

OSLO 2010 GRAND PRIX

17th APRIL - CHATEAU NEUF - OSLO

• NBFF



2010: Oslo „Grand Prix“ 2010 m. turnyro afišoje - Dainius Barzinskas ir rusė Elena Shportun

kad jei jas visas reikėtų įgyvendinti, oi kiek pririnktų laiko! Kartais pamąstau, gal net idėjų „banką“ atidaryti. Mėgstu humorą, todėl visos idėjos ar mintys linksmos. Gal kaip tik dėl to ir esu įdomus šou verslo žmonėms, kad nebijau atrodyti vienaip ar kitaip TV ekrane. Pavyzdžiui, pozuoti su „69 danguje“ merginomis ar leisti būti pjaustomam „Skamp“ CD albumo virseliui. Ar pareklamuot nebūtą kosmo ežį, plius ir dalyvavimas laidoje „Dar pažiūrėsim“. Vienu žodžiu, nemėgstu rimtuolių, kurie į gyvenimą žiūri kaip į prievolę ir nemoka pasijuokti iš savęs, ar iš situacijos. Man patinka džiaugtis gyvenimu ir matyt aplinkui teigiamas emocijas, teigiamai nusiteikusius žmones. Todėl niūrių ar šiaip piktas fizionomijas „įjungusių“ neprisileidžiu prie savęs. Tiesiog darau tai, kas man teikia džiaugsmą ir tikrai nesureikšminu, jog pažįstu vieną ar kitą, arba esu matomas kasdien TV ekrane. Visa tai - tik nuostabi akimirka, kurią norisi patirti vėl ir vėl. Meluočiau, sakydamas, jog tai neduoda ir tam tikros kitokios naudos: didesnės nuolaidos parduotuvių, ar už kokią paslaugą. Bet tai - irgi tik dar viena patirta gera emocija!

- Gyvuoja praktika, organizmą reikia „apgauti“ ir suvalgyti kažką skanaus kartą per savaitę? Ar visą laiką laikotės griežtos dietos ir niekada nepasmaguriaujate?

- Po varžybų tikrai nevalgau baltymų ir negeriu baltyminių kokteilių. Tradiciškai užsuku į parduotuvę, prisiperku skanėstų ir su visa šeima valgome.

– Kokius kūno pokyčius pastebite, kai baigiasi varžybų sezonas? Kaip kovojate su povaržybine „depresija“?

– Po varžybų priaugu 10-15 kg, bet trumpam. Po mėnesio sugrįžtu prie sau įprasto kūno svorio, o jei nesportuočiau, tai sukūščiau kaip „dviratis“ – tokia jau mano genetika. Depresija nekankina, net nežinau kas tai per būseną povaržybine „depresija“.

– Kas jums yra sunkiausia ruošiantis varžyboms?

– Kai negali valgyti skanėstų yra labai sunku. Ir kai matai smaguriaujančią šeimyną, o man – negalima.

– Ką jūsų manymu reikėtų keisti, kad kultūrizmas ir fitnesas taptų populiareni?

– Įrodyti visiems kitiems žmonėms, kad kultūristai yra ne tik „šlykštūs ir bezdantys raumenų kalnai“.

– Ką manote apie dopingą sporte?

– Mano požiūris yra neigiamas. Bet blogai su šia problema ir kovojama. Sportininkų, vartojančių dopingą, jau nebepakeisi, tik priversi „ryti“ dar baisesnius, kad nerastų tų, kuriuos jau suvartoja. Manychiau, reikėtų pradėti nuo jaunimo švietimo. Pirmiausia nuo tų „begalvių“ trenerių sporto salėse, kurie siūlo tai vartoti. Nors, aišku, tai – kiekvieno apsisprendimo reikalas, bet aš siūlau jų nevartoti.

– Kokie jūsų ateities planai, svajonės?

– Įveikti kvalifikacinį barjerą ir patekti į „Mr. Olympia“ turnyrą. Turiu nemažai ir kitų svajonių, bet jų atskleisti nenoriu. Paskui gali neišsipildyti. Nors šiaip jau mano svajonės pildosi!

– Tradicinis klausimas: ko palinkėtumėte skaitytojams, norintiems siekti tobulų kūno formų? Gal galite atskleisti čempionišką sėkmės formulę?

– Kad ir kas ką besakytų ir nesvarbu kaip dažnai ar įkyriai, jei savyje turi pakankamai valios ir užsispyrimo, pasieksi visko, ko tik trokšti. Toks yra mano gyvenimo kredo.



ŠOUMENAS: Dainius Barzinskas, be abejonės, šiandien yra geriausiai TV pagalba plačiai auditorijai žinomas kultūristas



SIEKIS: Viena iš Dainiaus Barzinsko svajonių – patekti į „Mr. Olympia“



„KUMŠTIS“: Taip savo šeimą – žmoną Irliną ir dukrą Martyną – vadina Dainius

Dainius Barzinskas apie jėgą

- Treniruotėje niekada nedarau maksimalių (po vieną ar keletą pakartojimų) kėlimų. Nes tai – pernelyg didelė rizika patirti traumą.
- Kai gerai jaučiuosi gulėdamas ant nuožulnaus suolelio galva aukštyn su 160 kg darau 10 pakartojimų.
- Pritūpimai su štanga ant pečių yra paskutinis pratimas kojų raumenų treniruočių programoje. Pasitaruoju metu atlieku 10 pakartojimų su 200 kg. Anksčiau tą patį pakartojimų skaičių padarydavau su 260 kg.
- Štangos atkėlimas nuo grindų (t.v. „mirties trauka“). 10 pakartojimų su 220 kg.

