

MODELIS ŠTANGA

REMIGIJUS BIMBA

Lietuvos kūno kultūros akademijos studentė 22 metų kaunietė Indrė Lasmanavičiūtė – 2006 m. konkurso *Fitness Model Lietuva* laureatė. Ši savo laimėjimą mergina bent jau kol kas vertina labiausiai, nors jos trofėjų kolekcijoje yra ir svaresnių tarptautinių pergalių. Konkursas jai svarbus ne vien todėl, kad nugalėjo, kur kas malonesnis pastebėtas bei įvertintas moteriškumas. Tai neabejotinas jos trenerių, visų pirma, Irinos Misevičienės nuopelnas: ji sukūrė sceninį įvaizdį, išmokė judėti scenoje, visada moraliai palaikydavo.

Sėkmė Indrę lydėjo šiame konkurse ir 2005-aisiais: ji tapo pirmąja vicemis. Taigi per metus štanga, svarmenys ir treniruokliai ją nuo dailių ir moteriškų kūno linijų nė kiek nenutolino... Eiti pirmyn sportinkei – svarbiausia. *Viršutinės kūno dalies raumenis treniruokite drąsiai!* - moterims pataria Indrė.

NUGARA, PEČIAI IR KRŪTINĖ

R B: Daugelis moterų yra linkusios treniruoti tik šlaunų, sėdmenų ir pilvo preso raumenis, o viršutinės kūno dalies raumenims skiria mažai dėmesio. Jos yra įsitikinusios, kad treniruojant šiuos raumenis jų kūnas tampa vyriškas. Ar jos teisios? Ką joms galėtum pasakyti?

Indrė: Tai neteisinga pozicija, nes viską lemia kūno proporcijos, kurios pasiekiamos taisyklingai treniruojantis ir tinkamai pasirenkant pratimus. Be to, sportiškas kūnas nerodo vyriškumo. Lieknų panelių yra daug, bet gražių, proporcingą, atletišką kūną turi toli gražu ne kiekviena.

R B: Dar viena baimė – neva pratimai krūtinės raumenims ją sumažina. Kaip yra iš tikro?

Indrė: Nesutinku ir čia. Manau kaip tik priešingai: treniruojama krūtinė įgauna gražesnę formą. Ji pasikelia, tampa stangesnė. Sumažėja ji tik vieninteliu atveju – prieš pat varžybas, kai laikomasi griežtos dietos. Bet tai suprantama, juk prieš varžybas viso kūno raumenų apimtys sumažėja. Po to viskas vėl at-

sistato. Pavyzdžiui, aš pati krūtinei darau pratimus... su 35 kg svoriu ir nuo to mano krūtinė tikrai nesumažėjo.

R B: Kuriems raumenims moterys linkusios skirti mažiau dėmesio – nugaros ar pečių?

Indrė: Galbūt pečių, nors kalbant apie figūrą tiek vieni, tiek ir kiti minėti raumenys yra labai svarbūs. Tačiau neišvysčius nugaros raumenų, neįmanoma pasiekti ir gerų proporcijų. Todėl moterys daugiau dėmesio skiria nugarai.

Pečius mankštinti patarčiau tik baziniais pratimais: Smitho treniruoklyje sėdint ant suoliuko daryti štangos spaudimą ir atlikti analogišką pratimą su neįtvirtinta štanga (bet šis pratimas labiau tinka patyrusioms atletėms).

Nugaros raumenis treniruoti irgi reikėtų tik baziniais pratimais. Būtina pažymėti, kad nugaros raumenys yra didesni, todėl jiems yra daugiau ir įvairesnių pratimų (tinka net ir prisitraukimai prie skersinio, darant juos treniruoklyje arba padedant partneriui). Pratimai, formuojantys plačiuosius nugaros raumenis, suteikia kūniui gražesnes proporcijas.



GIMTADIENIS: Indrė (viduryje) – švenčia draugių apsuptyje

PILVO PRESAS IR RANKOS

R B: Kaip reikėtų treniruotis, kad matytųsi moters pilvo presu raumenys?

Indrė: Dažniausiai šie pratimai – ne itin moterų mėgstami, nes reikalauja didelio darbo ir tikslumo. Svarbu akcentuoti kvėpavimą, daryti 15–20 sek. pertraukas tarp kartojimų, taisyklingai atlikti pratimą ir, be abejojimo, suderinti mitybą. Taip pat reikia tolygiai treniruoti tiek viršutinę, tiek ir apatinę pilvo presu raumenų dalis. Mano pratimai tokie: susilenkimai ant preso suolo, susilenkimai su lubų lynu, kojų kėlimas aukštyne gulint ant suolo, kojų kėlimas sėdint, susilenkimai kojomis siekiant pečius.

R B: Dažnai moterys nori dailių rankų, bet nežino, kokius pratimus reikėtų daryti. Ką rekomenduotum?

Indrė: Patarčiau pratimus stiprinti ir dvigalviui ir trigalviui žasto raumenims. Pirmąjį treniruoju su štangą gulėdama, nuo atramos, atrėmusi alkūnę į sieną. Antrąjį treniruoju ant suolo ir tiesdama svarmenis atgal, atlikdama atsispaudimus nuo štangos, kai alkūnės į šalis, darydama atsispaudimus iš po štangos.... Taip treniruojantis nereikia kelti pernelyg didelių svorių.

R B: Kokia tavo nuomonė apie vadinamąją SPLIT – išskaidytą treniruočių sistemą? Nuo kada sportuojančiai moteriai tikslinga treniruotis pagal ją?

Indrė: SPLIT tinka įvairaus pasirengimo žmonėms. Svarbiausia, kad taip treniruojantis turėsime pertrauką raumenims pailsėti ir atsistatyti.

SERIJOS, KARTOJIMAI, LAISVI SVORIAI IR TRENIRUOKLIAI

R B: Dažnai tenka girdėti samprotavimus apie įrankių svorius, serijas ir kartojimus. Kiek moteriai vertėtų daryti serijų ir kartojimų treniruojant viršutinės kūno dalies raumenis? Su kokių svoriu treniruotis?

Indrė: Visų pirma, reikia atsižvelgti į moters kūno sudėjimą ir jos pačios norus bei poreikius. Viena nori numesti svorį, kita – priaugti, trečia – sustiprinti atskirus raumenis. Todėl geriausias patarėjas šiais klausimais būtų treneris: kiekviena esame individuali, todėl turėtų būti ir individualus priėjimas.

R B: Kas turėtų dominuoti treniruotėje: svarmenis, štangos ar treniruokliai?

Indrė: Mano nuomone, treniruoklių salėje turėtų vyrauti treniruotės su svarmenimis ir štangutėmis, o treniruokliai turėtų būti tik kaip priedas. Tačiau aš neįsivaizduoju sporto klubo be vieno kurio nors iš jų.

R B: Kokius reikėtų naudoti treniruočių metodus?

Indrė: Pradedant sportuoti geriausia pasikliauti trenerio sudaromomis treniruočių programomis. Ilgainiui pats atrasi sau tinkamiausius ir veiksmingiausius treniruočių metodus.

UNIVERSAL

PAZININTIS



INDRĖ LASMANAVIČIŪTĖ

• GIMĖ

1986-03-24

• GIMIMO VIETA

Panevėžys

• GYVENA

Kaune

• ŪGIS

168 cm

• SVORIS

51 kg per varžybą

54 kg tarp varžybų

• SPORTO KLUBAS

Kauno Geležiniai žmonės

• SVARBIAUSI PASIEKIMAI

2007: 1 vieta Europos WPF čempionate

1 vieta Lietuvos (WPF, WABBA, WFF, NABBA)

jaunimo pirmenybėse

2 vieta tarptautiniame turnyre *Mis ir Misteris Baltija*

2006: 1 vieta Europos WPF čempionate

1 vieta Lietuvos (WPF, WABBA, WFF, NABBA)

čempionate

1 vieta Respublikos taurės turnyre

2 vieta pasaulio WPF čempionate

Konkurso *Fitness Model Lietuva* nugalėtoja

2005: I-oji vicėmis konkurse *Fitness Model Lietuva*

• REIKIA JĖGOS? PRAŠOM! MANO GERIAUSI REZULTATAI:

išspaudžiu 40 kg štangą gulėdama ant suolo; pritūpiu su tokio pat svorio štangą ant pečių.

• DEBIUTAS VARŽYBŲ SCENOJE:

2006 m. per Kaune vykusias Lietuvos (WPF, WABBA, WFF, NABBA) pirmenybes iškovoju pirmąją vietą. Tiesa, kiek anksčiau, 2005-ųjų rudenį, dalyvavau konkurse *Fitness Model Lietuva* ir tapau pirmąja vicėmis.

• CENTIMETRAI...

Varžybose atrodžiau taip: krūtinė 88 cm, dvigalvis žastas 28,5 cm, talija 65 cm, dubuo 86 cm, šlaunis 47 cm, blauzda 33 cm.

• ... IR KALORIJS RENGIANČIUS VARŽYBOMS

400 g liesos varškės, 8 kiaušinių baltymai ir 1 trynys. 1 greipfrutas, 2 baltyminiai kokteiliai (*Isolat Universal*), 150 g vištienos krūtinėlės, agurkas.

• MAISTO DERINIMAS:

Stengiuosi maitintis sveikais, derinti maisto produktus. Jau seniai atsisakiau kiaušienos, bulvių, miltinių ir riebių patiekalų. Iš savo raciono išbraukiau grietinę, majonezą, sviestą, batoną duoną ir, savaime suprantama, tortus, bandeles ir kitus panašius kaloringus patiekalus. Būna, kad kartais leidžiu sau ir pasmaguriauti: mėgstu javainių batonėlius, varškės sūrelius, džiovintus vaisius, ledus. Bet paprastai renkuosį šviežias daržoves, vaisius, liesos varškės gaminius, kiaušinių, vištienos patiekalus, nevengiu grikių, ryžių ir kitų produktų, turinčių daug angliavandenių. Svarbu maitintis reguliariai ir saiku, nemaišyti angliavandenių su baltymais.

• UNIVERSAL MAISTO PAPILDAI:

vartaju amino rūgštis, o prieš treniruotę – **Animal Pump**.

SPLIT TREINUOČIŲ PROGRAMA

Savaitės diena	Treniruotės
1	Blauzdy, nugaros, krūtinės, pilvo raumenims
2	Pečių, šlaunų, pilvo
3	Blauzdy, dvigalvio ir trigalvio žasto, pilvo
4	Laisva diena
5	Blauzdy, šlaunų, pilvo
6	Ciklas kartojamas iš naujo



IAI: Indrės tėveliai varžybose yra dažni svečiai



KARŪNA: 2006 m. Indrė (mėlyna suknele) tapo konkurso Fitness Model Lietuva nugalėtoja

NORINT TURĖTI DAILIĄ FIGŪRĄ, REIKIA DERINTI IR MITYBĄ, IR FIZINĘ VEIKLĄ. UŽSIIMINĖKITE NE VIEN TIK SPORTO SALĖJE, SPORTUOKITE IR GRYNAME ORE: BĖGIOKITE, PLAUKIOKITE, ŠOKITE. TUOMET IR KŪNAS TVIRTĖS, IR RIEBALŲ SLUOKSNIS TIRPS.

Indrė Lasmanavičiūtė