

ORIENTACININKĖ ATRAIDO FITNESĄ

REMIGIJUS BIMBA

STUDIJUOJANTI POLITOLOGIJOS MOKSLUS IR DIRBANTI NOTARO BIURE PADĖJĖJA. DIEVINANTI SALDUMYNUS, YPAČ LEDUS (VAIKINAI, NEPASIŠIUKŠLINKITE! – MERGINA DAR NETEKĖJUSI), IR LIETUVIŠKOS VIRTUVĖS PATIEKALUS, BET GALINTI ATSISPIRTI ŠIOMS PAGUNDOMS (VARŽYBŲ SINONIMAS – DIETA!). LABIAUSIAI GYVENIME NEMĖGSTANTI MELAGIŲ. TAI – PASAULIO IFBB JAUNIMO FITNESO ČEMPIONATO PRIZININKĖ IR LIETUVOS ČEMPIONĖ KRISTINA KARALIŪTĖ.

PAZINTIS



KRISTINA KARALIŪTĖ

- **GIMĖ**
1985-09-10
- **GIMIMO VIETA**
Marijampolė
- **GYVENA**
Marijampolėje
- **ŪGIS**
168 cm
- **SVORIS**
54 kg per varžybas
58 kg tarp varžybų
- **SPORTO KLUBAS**
Marijampolės Tauras
- **SVARBIAUSI PASIEKIMAI**
2007: 2 vieta Lietuvos čempionate
 I-oji vicemis konkurse *Fitness Model Lietuva*
2006: 3 vieta pasaulio jaunimo čempionate
 1 vieta Lietuvos čempionate
 1 vieta Lietuvos taurės varžybose
 1 vieta Lietuvos jaunimo pirmenybėse
 6 vieta tarptautiniame turnyre *Mis Ir misteris Baltija*
2005: 1 vieta Lietuvos jaunimo pirmenybėse



- Papasakok trumpai apie save, savo vaikystę, paauglystę.

- Gimiau Marijampolėje, čia baigiau mokyklą ir gyvenu iki šiol. Porą metų teko pagyventi Kaune, nes įstojau į Vytauto Didžiojo universitetą. Bet jau dveji metai, kaip vėl gyvenu su tėvais ir jaunesniu broliu Marijampolėje. Vaikystėje buvau nenuorama, nenustygstantis vietoje vaikas. Dabar esu ramesnė, mėgstu pastovumą. Šiuo metu pagrindinis mano tikslas yra užbaigti studijas.

- Kokiomis sporto šakomis užsiėmei?

- Išbandžiau ne vieną sporto šaką, manau, kaip ir dauguma iš mūsų. Kai buvau dvylikos, žaidžiau krepšinį, trylikos šokau pramoginius šokius, o vėliau pamėgau orientacinį sportą. Ties šia sporto šaka buvau apsistojęsi ilgiausiai – šešerius metus, nes malonu būti gamtoje, gryname ore.

- Kaip patekai į treniruoklių salę?

- Per vasaros atostogas vienas draugas pasiūlė nueiti į sporto klubą. Man ta mintis visai patiko, norėjau pabandyti, nes iki tol niekada nebuvau ten lankiusis. Taip ir likau su treniruokliais iki šiol. Tai tapo įpročiu ir gyvenimo dalimi.

- Kada nusprendėi dalyvauti varžybose? Kas pastūmėjo lipti ant scenos?

- Varžybose dalyvauti pasiūlė treneris Rinaldas Česnaitis. Iš pradžių atsisakiau, bet vėliau nusileidau. Nusprendžiau pabandyti, nes niekada nebuvau susidūrusi su šia sporto šaka. Pažiūrėjau varžybų vaizdo įrašą ir patiko: čia grožis dera su sportu. Nors kai prisimeniu savo debiutą (pirmą kartą ant scenos užlipau 2005-aisiais Lietuvos čempionate Kaune), net šurpuliukai per nugarą perbėga: labai bijojau, o salė buvo pilna žiūrovų, nemačiau ir negirdėjau nieko, dėl drebulio net stovėti buvo sunku.

- Kodėl fitnesas, o ne kultūrizmas?

- Fitnesas, manau, reikalauja mažiau pasiruošimo nei kultūrizmas, be to, man ši sporto šaka patinka labiau dėl susiformuojančio mažesnio raumenyno: moteris turi būti moteriška. Žinoma, kai kurios kultūristės tikrai nėra praradusios moteriškumo, nors ir turi didelius raumenis. Bet man priimtinesnis fitnesas.

- Kuo dabar užsiimi? Dirbi? Mokaisi?

- Šiuo metu esu penkto kurso bakalauro studijų studentė VDU, Politikos ir diplomatijos institute studijuojau politologiją, be to, dirbu notaro biure padėjėja.

- Ką planuoji baigusi mokslus? Grįši į Marijampolę ar liksi Kaune? O gal išvyksi į užsienį?

- Na, stengiuosi daug neplanuoti, bet artimiausiu metu norėčiau pabaigti bakalauro ir pradėti magistratūros studijas, nors dėl tolesnės studijų krypties iki galo dar neapsisprendžiau. Keletą mėnesių teko gyventi Ispanijoje, norėčiau kada nors ten sugrįžti, tik nežinau, ar ilgesniam, ar trumpesniam laikui. Būdama svetur, labai pasiilgstu namų.

- Ar yra tokia sportininkė, kuria tu žaviesi? Kaip manai, kuri sportininkė yra

TRENIRUOTĖS SAVAITĖS CIKLAS

Savaitės dienos	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Raumenų grupės	Nugaros, pečių, trigalvis žasto	Dvigalvis šlaunies, sėdmenų, blauzdos	Krūtinės, dvigalvis žasto	Keturgalvis šlaunies, sėdmenų	Nugaros, pečių, trigalvis žasto

TRENIRUOČIŲ CIKLO PRIEŠ VARŽYBAS PROGRAMA

Treniruočių dienos	Raumenų grupės	Pratimo pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
I.	Nugara	Vertikalaus lyno traukimas prie krūtinės sėdint	4 x 10-12
		Vieno svarmens traukimas prie pilvo pasilenkus	4 x 10
		Horizontalaus lyno traukimas prie pilvo sėdint	4 x 10
	Pečiai	Puloveris su svarmeniu gulint ant suoliuko	3-4 x 15-20
		Svarmenų kėlimas į viršų sėdint arba štangos spaudimas iš už galvos	4 x 10
	Žasto trigalvis	Svarmenų kėlimas į šalis sėdint	4 x 15
II	Šlaunų dvigalvis	Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	4 x 15
		Rankų tiesimas stovint prie treniruoklio su vertikaliu lynu	4 x 15-20
		Rankų tiesimas su svarmeniu gulint ant suoliuko	3 x 10-12
	Sėdmenys	Rankų tiesimas su svarmeniu gulint ant suoliuko	4 x 15-20
		Rankų tiesimas su svarmeniu gulint ant suoliuko	3 x 10-12
	Blauzda	Rankų tiesimas su svarmeniu gulint ant suoliuko	3 x 10-12
III	Krūtinė	Rankų tiesimas su svarmeniu gulint ant suoliuko	5 x 15-20
		Rankų tiesimas su svarmeniu gulint ant suoliuko	4-5 x 15
		Štangos pakėlimas nuo grindų tiesiomis kojomis	4 x 15
	Sėdmenys	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje	5 x 20
		Kojų lenkimas stovint treniruoklyje	5 x 30
	Blauzda	Kojų lenkimas stovint treniruoklyje	5 x 20-30
IV	Krūtinė	Pasistiebimai sėdint	3 x 20
		Pasistiebimai spaudimo kojomis treniruoklyje	3 x 20
		Pasistiebimai spaudimo kojomis treniruoklyje	3 x 20
	Žasto dvigalvis	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje	4 x 10-12
		Kojų lenkimas stovint treniruoklyje	4 x 10-12
	Blauzda	Kojų lenkimas stovint treniruoklyje	3 x 15-20
V	Krūtinė	Rankų suartinimas traukiant du lubų lynus	4 x 20-15-10-10
		Rankos lenkimas atrėmus alkūnę ant nuožulnios atramos su vienu svarmeniu	4 x 10
		Rankos lenkimas atrėmus alkūnę ant nuožulnios atramos su vienu svarmeniu	4 x 10
	Sėdmenys	Rankų suartinimas traukiant du lubų lynus	4 x 20-15-10-10
		Rankos lenkimas atrėmus alkūnę ant nuožulnios atramos su vienu svarmeniu	4 x 10
	Blauzda	Rankos lenkimas atrėmus alkūnę ant nuožulnios atramos su vienu svarmeniu	4 x 10

APIE TRENIRUOTES

1 Labiausiai man patinka aerobinio krūvio treniruotės. Ne itin mėgstu treniruoti šlaunų raumenis – po to jaučiu didžiausią nuovargį. Taip pat nemėgstu monotonijos, treniruojantis man reikia įvairovės.

2 Mielai darau pratimus pilvo raumenims stiprinti. Jūs treniruojate tris kartus per savaitę treniruočių pradžioje, kartais – prieš nugaros, pečių ir trigalvio žasto raumenų pratimus. Griežto plano neturiu, tiesiog jaučiu, kada šiems raumenims dėmesio reikia daugiau. Pilvo presą stiprinu tokiomis pratimais: pilvo raumenų įtempimai treniruoklyje sėdint (5 x 15-20; dirbu iš lėto mažindama suolelio 4 x 20, pasikėlimai gulint ant grindų 3 x max.

3 Kai nesiruošiu varžyboms, šlaunų, nugaros, pečių raumenis treniruoju kartą per savaitę. Treniruočių skaičius priklauso nuo to, kaip dažnai galiu nueiti į sporto salę: paprastai pavyksta per savaitę 4-5 kartus. Po aerobinio krūvio treniruotės dar atlieku ir pratimus, skirtus pilvo presą raumenims lavinti. Pratimus sėdmenims darau tris kartus per savaitę.



ANIJA: Lietuvos 2005-ųjų metų čempionate Kauno sporto halėje (iš kairės): Kristina Neverauskaitė, stipriausias planetos žmogus Žydrūnas Savickas ir Kristina Karaliūtė



KAS: šešerius metus Kristina bėgiojo po miškus – lankė antcinį sportą

● KRISTINOS KARALIŪTĖS ASMENINIS ARCHYVAS

KRISTINA KARALIŪTĖ

4 Ryškinti raumenis pradėdau, kai iki varžybų lieka 10 savačių.

5 Prieš varžbas aerobinio krūvio pratimus darau tris kartus per savaitę, o tarp varžybų – kartą ar du. Prieš varžbas du kartus per savaitę pozuju.

6 Ruošdamasi varžyboms, daugiau dėmesio skiriu pečiams, nugarai ir trigraviam žasto raumeniui – juos treniruoju du kartus per savaitę.

geriausia Lietuvoje ir užsienyje?

– Aš kaip ir dauguma šia sporto šaka užsiimančių merginų, galėčiau paminėti Inga Neverauskaitę, Aliną Čepurnienę ir Živilę Raudonienę. Jos yra tituluotos ir žinomos visame pasaulyje. O kuri iš jų yra geriausia, aš tikrai nežinau, nes manau, kad jau vien noras, iniciatyva ir pastangos dalyvauti šios sporto šakos varžybose parodo, jog žmogui sportas yra svarbus. Juk ir fitnesas, ir kultūrizmas reikalauja didelio pasiruošimo ir valios, tenka keisti mitybos įpročius, gyvenimo būdą.

– Ką tau reiškia fitnesas?

– Fitnesas – tai pomėgis, laiko praleidimo būdas, galbūt netgi gyvenimo būdas.

– Kiek dar ilgai planuoji dalyvauti varžybose?

Ar nustojusi dalyvauti varžybose savo gyvenimą vis tiek sieši su šia sporto šaka?

– Nežinau, kiek dar dalyvausiu varžybose, tai priklausys nuo noro, galimybių tobulėti ir aplinkybių. Bet man patinka šis sportas ir manau, kad kol turėsiu galimybes, tol jo neatsisakysiu. Bent dabar taip manau.

– Ar tave palaiko artimieji ir draugai, kai tu dalyvauji varžybose ir laikaisi griežtos dietos?

– Taip, jų palaikymas ir parama yra labai svarbūs. Mano šeima, artimieji ir draugai yra labai supratingi. Nors iš pradžių beveik visi buvo nusiteikę priešiskai, laikui bėgant, apsiprato. Taip, matyt, buvo todėl, kad nežinojo, kas tas fitnesas, juos gąsdino mintis, jog treniruotė su svarmenimis nėra moteriškas sportas. Bet dabar jie mane palaiko ir supranta, kai būna sunkus laikotarpis.

– Kokie tavo pomėgiai? Ką mėgsti veikti laisvalaikiu?

– Laisvalaikį mėgstu leisti su draugais, būti gamtoje, nors paskutiniu metu visą laisvą laiką tenka skirti mokslams. Pasibaigus varžybų sezonui, laisvo laiko būna daugiau, tada kartais patinka neveikti nieko, pabūti namuose, skirti laiko sau.

– Jaunimo varžybose nebedalyvauji. Ką norėtum savyje patobulinti, kad sėkmingai rungtyniautum tarptautinėse suaugusiųjų varžybose?

– Kiekvienas sportininkas – ne be trūkumų: vieni didesnių, kiti mažesnių. Savo trūkumus žinau, todėl norėčiau juos pašalinti ar bent jau sumažinti. Kaip ir dauguma manau, kad didžiausias mano rūpestis yra pečiai, tačiau per laiką, esant norui, galima su šia bėda susitvarkyti. Fitnesu užsiimu dar tik keletą metų, todėl kai ką pakeisti tikrai yra įmanoma.

– Kokią didžiausią nesėkmę patyrei varžybose? Koks tavo didžiausias laimėjimas?

– Užlipti ant scenos – jau yra laimėjimas. Labiausiai džiaugiuosi savo trečiaja vieta 2006-ųjų metų IFBB pasaulio jaunimo čempionate, vykusiam Italijoje. O jei kalbėsime apie nesėkmes, tai jų nepatiriau, nes kiekvienos varžybos, jeigu ir lieki be medalio, duoda patirties. Ji visais atvejais yra laimėjimas.

– Gal turi talismaną, kurį vežiesi į varžbas?

– Ne, talismanų neturiu. Netikiu tokiais dalykais: joks daiktas negali atnešti laimės.

Kiekvienas žmogus yra pats savo laimės kalvis.

- **Koks patiekalas tau patinka labiausiai?**

- Labiausiai mėgstu troškinius su įvairiais padažais, taip pat saldumynus, o ypač ledus. Jų labiausiai ir norisi dietos laikotarpiu. Taip pat tikrą lietuvišką virtuvę – žemaičių blynus, plokštainį, nors jų skanauti tenka retai.

- **Kokią žmonių savybę labiausiai vertini?**

- Man svarbiausia, kai žmogus sako tiesą, labai nemėgstu melagių. Taip pat vertinu geranoriškumą ir draugiškumą, savo nuomonės turėjimą ir sugebėjimą ją apginti.

- **Ar šiuo metu turi draugą?**

- Ne, draugo šiuo metu neturiu. Visą mano laiką atima mokslai, darbas ir sportas. Ir apie vestuves dar negalvoju, pirmiausia norėčiau baigti studijas.

- **Sakoma, kad organizmą reikia apgauti ir suvalgyti kartą per savaitę ką nors skanaus. Ar tu visą laiką laikaisi griežtos dietos ir niekad nepasmaguriauji?**

- Na, kartais pasitaiko, kad tenka save apgauti, bet stengiuosi to nedaryti, nes tai nepalengvina dietos. Pasidaro tik blogiau, nes paragavus vieną kartą tai, ko negalima, norisi ir kitą kartą.

- **Kokius pastebi pokyčius pasibaigus varžybų sezonui?**

- Pasidarau pilnesnė: priaugu apie 4 kg, jaučiuosi geriau, turiu daugiau energijos, nuotaika būna pakilesnė.

- **Kas sunkiausia ruošiantis varžyboms?**

- Paprastai varžybų laikas sutampa su sesija, tada ir būna sunkiausias laikotarpis – treniruotės ir mokslai kartu, o laikantis dietos labai sunku mokytis, nelengva susikaupti.

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

- Dauguma žmonių, kurie nėra susidūrę su fitnesu ir kultūrizmu, jų neskiria. Manau, reikėtų daugiau informacijos per žiniasklaidą, televizinių varžybų transliacijų. Tada būtų galima pamatyti iš arčiau, kokios šios sporto šakos yra iš tikrųjų.

- **Tavo nuomonė apie dopingą?**

- Neigiama, esu prieš jį nusistačiusi. Bet kiekvieno žmogaus asmeninis reikalas, kaip jis bando prasimušti sporte ir kaip pasiryžęs veikti savo sveikatą. Manau, kad sveikata didžiausias turtas ir ją reikia saugoti, o tokie dalykai jos tikrai neprideda.

- **Kokie tavo ateities planai?**

- Nieko konkretaus neplanuoju, bet ateityje norėčiau sukurti šeimą, tik nežinau, kada tai galėtų būti. Dar nesutikau to žmogaus, su kuriuo norėčiau šitą norą įgyvendinti. Svajonių ir norų turiu daug, jie susiję tiek su sportu, tiek su asmeniniu gyvenimu. Jų neįvardysiu, nes gali neišsipildyti.

- **Koks tavo gyvenimo kredo?**

- Man labai patinka frazė **Kaip tu man, taip ir aš tau**. Žinoma, ją priimu su tam tikromis išlygomis, nes kraštutinumų nemėgstu.

DIETA

Kristina Karaliūtė maitinasi 8 kartus per dieną, nes pastebėjo, kad taip greičiau pavyksta sudeginti riebalinį sluoksnį. Pagrindiniai baltymų šaltiniai: kiaušiniai, baltymai (4–6 vnt.), kalakutienos krūtinėlė (200–250 g), amino rūgštys (6–8 vnt.), liesa varškė (400 g). Angliavandenių gauna valgydama ryžius ar makaronus. Jos dietoje gausu žalių daržovių (kopūstų, agurkų, pomidorų, kt.). Per dieną išgeria 2–3 litrus vandens.

MAISTO PAPILDAI

Kristina vartoja *Universal nutrition* maisto papildus (vitaminus ir mineralus), *Daily formula*, vitaminą E, amino rūgštis *Amino Tech*, riebalus deginantį *Carb Tech*. Taip pat baltymų miltelius *Protein delite (Scitec nutrition)*, ir lenkišką *Kr Alkalyn (Fit Max)*.

MITYBA

Laikas (val.)	Valgiaraštis
7.00	2–3 kiaušinių baltymai, 50 g ryžių
10.00	baltyminis kokteilis
12.00	50–100 g kalakuto krūtinėlės, 50 g ryžių
15.00	kokteilis iš liesos varškės su vandeniu
17.00	2–3 kiaušinių baltymai, 50 g ryžių
19.00	baltyminis kokteilis
21.00	100 g kalakuto krūtinėlės, 50 g ryžių
23.00	kokteilis iš liesos varškės su vandeniu



ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS LAIKOTARPIU PRIEŠ VARŽYBAS

	2006 GEGUŽĖ	2007 GEGUŽĖ
Ūgis	168 cm	168 cm
Svoris	53 kg	54 kg
Krūtinė	90 cm	90 cm
Talija	61 cm	59 cm
Dubuo	91,5 cm	89 cm
Dvigalvis žastas	28 cm	28,5 cm
Šlaunis	52 cm	50 cm
Blauzda	34,5 cm	34,5 cm

**KAI KURIOS KULTŪRISTĖS
TIKRAI NĖRA PRARADUSIOS
MOTERIŠKUMO,
NORS IR TURI DIDELIUS
RAUMENIS. BET MAN
PRIIMTINESNIS FITNESAS.**