

„Respublika“, 2002 m. rugsėjo 7 d.  
Remigija Paulikaitė

*Lietuvos jaunimo ir vyrų kultūrizmo pirmenybių čempionas, nacionalinės kategorijos kultūrizmo ir fitneso teisėjas, sporto magistras, sostinės sporto klubo „Olympic Gym“ treneris-instruktoriaus **Remigijus BIMBA**: „Treneriu dirbu septynerius metus.*

Smagu dirbti su žmonėmis, kurie žino, ko ateina į sporto klubą: numesti ar priaugti svorio, siekti sporto rezultatų ar tiesiog pajudėti. Kiekvienam reikalingos skirtingos rekomendacijos, specialios treniruočių programa.

Būna žmonių, norinčių sportuoti ir namuose. Tačiau to nesiūlyčiau – pirmiausia reikėtų pasitarti su specialistu. Namuose norintiems sportuoti ten patariu būti su šeima, pailsėti, daugelis turi darbo reikalų, – užtenka treniruočių klube.

Trenerio darbas trunka ištisą parą. Žmonės skambina paklausti patarimo susirgę, patyrę traumą, išvažiuodami ilgesniam laikui į komandiruotes. kartais net, kokį patiekalą būtų geriau pasirinkti restorane.

Labai nerimauju, kai sporto salėje prasideda „sodybų tuštėjimo metas“ – vasarą. Skambinu žmonėms, kuriuos treniruoju, klausiu, kaip jiems sekasi, kada planuoja sugrįžti. Manau, kad treneris ir sportuoti atėjęs žmogus turi pasitikėti vienas kitu. Tačiau žmogus atsiveria ne iš karto. Būna, kad tik susitikus kokį penktą kartą prisipažįsta kadaise patyręs traumą ir negalįs atlikti vieno ar kito pratimo – į medicininę anketą žmonės kartais įrašo ne visas negalias. Su ilgiau treniruojamais žmonėmis susidraugauju. Žinau, kaip sekasi jų žmonoms, vaikams, draugams. Kartais sulaukiu kvietimų į šeimos šventes, tačiau intensyvus darbo ritmas lemia, kad tokių pasiūlymų dažniausiai tenka atsisakyti“.

Sekretorė Renata JURGELEVIČIŪTĖ: „Į sporto klubą atėjau maždaug prieš metus. Turėjau kvietimą čia apsilankyti ir neplanavau, kad čia pradėsiu sportuoti nuolatos.

Dabar čia lankausi beveik kiekvieną dieną. Siekiu, kad mano sportinė forma būtų dar geresnė, kad riebalų sluoksnis taptų raumenimis. Treneriui nereikia manęs ieškoti ir raginti ateiti į treniruotes – mielai po darbo dienos skubu sportuoti. Pagerėjo savijauta, gyventi tapo lengviau, atsirado daugiau energijos. Bendradarbiai pastebi, kad darbe nebe lėtai vaikščioju, o bėgioju.

Anksčiau vakarus leisdavau su draugėmis. Kur nors išeidavau arba laiką leisdavau prie televizoriaus. Laiko draugėms randu ir dabar, tačiau treniruotės tapo gyvenimo būdu.

Nesu pavyzdinga – trenerio patarimus, kaip keisti mitybos įpročius, įgyvendinu sunkiai. Man ypač sudėtinga mažiau valgyti duonos, kurią labai mėgstu.

Per treniruotes šalia esantis specialistas padeda išvengti traumų, jis gali reguliuoti krūvius ir patarti, kaip taisyklingai atlikti vieną ar kitą pratimą. Taip lengviau siekti norimų rezultatų“.