

FITNESO ČEMPIONEI RAUMENYS GYVENTI NETRUKDO

REMIGIJUS BIMBA

2011-IEJI RENATAI MARCINKUTEI BUVO ITIN DOSNŪS: JI NET KETURIS KARTUS PELNĖ PERGALES VARŽYBOSE, O ĮSIMINTINIAUSIAS JOS LAIMĖJIMAS - LIETUVOS ABSOLIUČIOS ČEMPIONĖS TITULAS, KURĮ DAR PAPILDĖ IR SPECIALUS PRIZAS „UŽ DIDŽIAUSIĄ PAŽANGĄ“. TIESA, PERGALES KARTAIS LYDĖJO AŠAROS: PRIEŠ PAT EUROPOS ŽAIDYNES NAKTĮ IKI KETURIASDEŠIMTIES PAKILUSI TEMPERATŪRA VOS VISKO NESUŽLUGDĖ. TADA APMAUDO IR ĮSIUČIO AŠAROS SPORTININKĖS SKRUOSTAIS RIEDĖJO KAIP PUPOS – JUK TIEK DARBO ĮDĖTA ! BET, LAIMEI, VISKAS BAIGĖSI GERAI. RENATA - JAUNA IR VEIKLI (STUDIJS, DARBAS, TRENIRUOTĖS), KURIĄ LAIMĖJIMAI TIK ĮKVEPIA ŽINGSNIUOTI TOLYN...“VISADA – PIRMYN, KAD IR KAS BENUTIKTŲ!“, – SAKO RENATA.

TOMAS DAUBARAS



PAŽINTIS

RENATA MARCINKUTĖ

- **GIMĖ**
1985 02 10
- **GIMIMO VIETA**
Kaunas
- **GYVENA**
Kaune
- **ŪGIS**
163 cm
- **SVORIS**
55-57 kg per varžybas
63-65 kg tarp varžybų
- **SPORTO KLUBAS**
„Progresas“, Jurbarkas

SVARBIAUSI PASIEKIMAI

- 2011:** 4 vieta IFBB Tarptautinėje taurėje Londone
1 vieta Jurbarko atvirosios pirmenybėse
1 vieta (iki 164 cm) Vilniaus atvirosios pirmenybėse ir absoliuti nugalėtoja
2 vieta Baltijos šalių mače
Lietuvos čempionė (iki 163) ir absoliuti nugalėtoja, taip pat čempionate apdovanota Romo Kalinasko prizų „Už didžiausią pažangą“
1 vieta Europos sporto žaidynėse
- 2009:** 2 vieta Lietuvos čempionate
2 vieta Tauragės apskrities atvirosios pirmenybėse
2 vieta Baltijos šalių mače
2 vieta tarptautiniame turnyre „Olimp Classic Lietuva“
1 vieta Lietuvos taurėje
1 vieta (iki 60 kg) Lietuvos štangos spaudimo gulint čempionate
2 vieta (iki 60 kg) Lietuvos štangos spaudimo čempionatas be spec. aprangos
- 2008:** 3 vieta Lietuvos čempionate
- 2007:** 1 vieta (iki 163 cm) Lietuvos čempionate
4 vieta Tauragės apskrities atvirosios pirmenybėse

– **Papasakokite apie savo vaikystę, paauglystę.**
 – Nuo pat vaikystės buvau labai aktyvi, ketverių jau lankiau dailių čiuožimą. Paauglystėje visada sportuodavau, net po du kartus per dieną: treniruotė, pamokos ir tada - vėl treniruotė. Dažnai vykdavo varžybos, todėl laisvo laiko neturėjau. Visada gyvenau sportiniu režimu, todėl kitaip savęs neįsivaizduoju ir dabar. Disciplina, režimas ir dieta man nėra naujiena. Kiek pamenu, visada iš manęs reikalavo rezultato, todėl jei jau kuo užsiimu, stengiuosi tai daryti maksimaliai.

– **Kokiomis sporto šakomis užsiėmėte?**

– 14 metų - dailiuoju čiuožimu, buvau net Lietuvos rinktinėje. Paskui užsimaniau kažko neįprasto, todėl 1,5 metų lankiau kovos menus, o vėliau atėjau ir į treniruoklių salę. Mano didžiausias laimėjimas dailiajame čiuožime - „Coppa Europa“ (Europos jaunių čempionatas), kuris vyko Italijoje 2000-aisiais, kai iškovojau antrąją vietą. Taip pat esu laimėjusi „Baltic Cup“ jaunių čempionatą, dalyvavau tarptautiniuose turnyruose Čekijoje, Vengrijoje, Lenkijoje, Latvijoje, Suomijoje, Italijoje...Ir visada patekdavau į dešimtuką.

– **Kaip patekote į treniruoklių salę?**

– Norėjau numesti šiek tiek svorio ir sustangrinti kūną, buvau ką tik grįžusi iš Amerikos.

– **Koks buvo tada Jūsų svoris?**

– Svėriau apie 63-64 kg.

– **Kada nusprendėte dalyvauti fitneso varžybose? Kas pastūmėjo „lipti“ ant scenos?**

– Trenerė Dalia Mišeikienė, tuo metu dirbusi sporto klube „Jėgos sportas“ ir pati dalyvaudavusi varžybose, pasiūlė pabandyti ir man. Sakė, jog turiu gerus duomenis.

– **Kokios tai buvo varžybos ir kaip jose sekėsi?**

– Debiutavau kūno fitneso varžybose Jurbarke 2007 m. balandžio 28 d. - Tauragės apskrities kultūrizmo ir fitneso pirmenybėse dėl „Olimp“ taurės. Tada likau ketvirta.

– **Dalyvaujate ne tik fitneso, bet ir jėgos varžybose. Papasakokite apie tai.**

– Jėgos varžybos man tarsi pramoga, nes nereikia laikytis specialios dietos. Man smalsu išbandyti štangos spaudimo, pritūpimų ir kitų pratimų atlikimo techniką, pabandyti kitokį pasiruošimą varžyboms. Nors abi sporto šakos panašios, nes jas vienija štangą. Mano geriausias rezultatas spaudžiant štangą gulint ant suolo yra 65 kg.

– **Kodėl fitnesas, o ne jėgos pratimai, yra arčiau širdies?**

– Fitnesas yra kūno grožis, o jėgos varžybos, mano nuomone, nepriduoda moteriškumo.

– **Kuo dabar užsiimate?**

– Šiuo metu dirbu valstybės tarnyboje, studijuoju magistratūrą Mykolo Romerio Universitete, sportuoju ir kartais trenuoju kitus.

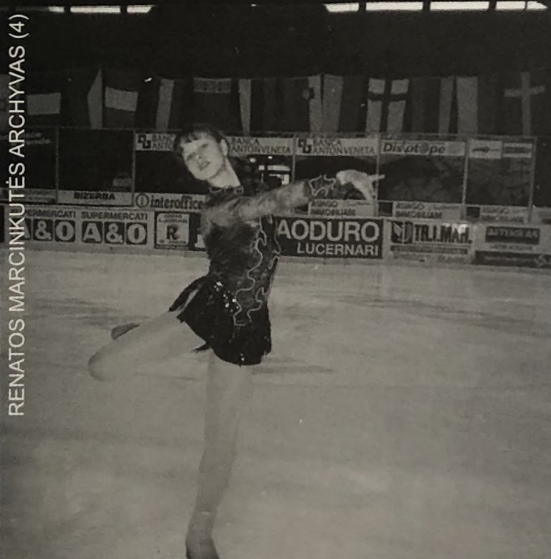
– **Ar negalvojate dirbti treniruoklių salėje trenere?**

LIETUVOS KULTŪRIZMO FITNESO ČEMPIONATAS



ARŪNAS PETRAITIS

TITULAI: Tapusi Lietuvos 2011 m. čempionato absoliučia nugalėtoja, Renata Marcinkutė buvo apdovanota ir specialiu Romano Kalinausko prizą „Už didžiausią pažangą“



RENATOS MARCINKUTĖS ARCHYVAS (4)



KARJERA: 14 metų Renata lankė dailiojo čiuožimo treniuotes, o 2007-aisiais baigė bakalauro studijas Vytauto Didžiojo universitete.

APIE TRENIRUOTES

- 1** Raumenų grupės... Labiausiai mėgsta treniuoti pečius ir rankas, o nepatinka treniuotės kojų raumenims.
- 2** Pratimai.. Mėgstamiausi iš jų yra du: pečių raumenims - štangos spaudimas iš priekio arba už galvos ir štangos atkėlimas nuo grindų. Nemėgiami - lavinantys pilvo preso raumenis.
- 3** Laisvi svoriai ar treniruokliai? Renatos nuomone, turėtų dominuoti pratimai su laisvais svoriais, nes tik tokiu būdu įmanoma raumenis gerai „išdirbti“. Treniruokliai, jos nuomone, labiau tinka pradedantiesiems.
- 4** Metodai...Pagrindinis priešvaržybinio periodo metodas - pastovus treniuočių intensyvumas ir pratimų kaitaliojimas. Tarpvaržybiniu periodu - maksimalių svorių kėlimas.
- 5** Aerobinis krūvis... Aerobinį krūvį atleka išstisus metus, tik skiriasi intensyvumas. Prieš varžybas krūvį padidina iki maksimumo, po varžybų sumažina, iki kelių kartų per savaitę. Kažkurį vieną mėnesį (vasarą arba žiemą) išvis atsisako aerobinių treniuočių: ilsisi.



– Esu dirbusi ir dabar tenka padirbėti, galvoju, jog dirbsiu ir ateityje. Tai darbas, kurį galiu dirbti už atlygį kada tik panorėsiu.

– Ką mieliau treniruoti: vyrus ar moteris?

– Moteris treniruoti mieliau, bet vyrus – įdomiau. Pastebėjau tokį keistą reiškinį – vyrus treniruoti paprasčiau, jie daugiau įdeda jėgų ir pastangų siekdami rezultato.

– Kaip apibūdintumėte gerą trenerį?

– Tai – geras psichologas ir pašnekovas. Vien metodinių žinių neužtenka. Žmones reikia užvesti, paskatinti, paguosti, jei reikia ir įkvėpti sportui. Taip pat galvoju, jog treneris ir pats turi gerai atrodyti.

– Ką planuojate veikti ateityje? Nemažai Lietuvos gyventojų šiuo metu išvyksta arba planuoja gyventi ir dirbti į užsienyje. Ar neturite tokių planų ir Jūs?

– Ir aš turiu tokių planų. Gyvenimas parodys, kaip viskas susiklostys, bet yra visokių minčių apie tai.

– Ar yra sportininkė, kuria Jūs žavėtės?

Kaip manote, kuri iš fitneso sportininkių yra (buvo) geriausia Lietuvoje ir užsienyje?

– Man visada patiko Živilė Raudonienė (Dvareckaitė) ir Inga Neverauskaitė. Tai lietuvės, kurios man yra sektinas pavyzdys. Taip pat žaviuosiu IFBB pro „Olympia Figure“ 2011 m. čempione Nicole Willkins, ji – sporto ir grožio derinys.

– Per pastarąjį dešimtmetį IFBB į varžybų programą įtraukia vis naujas rungtis. Ilga laiką buvo tik moterų kultūrizmas, vėliau atsirado fitnessas, po to – kūno fitnessas, o pernai – bikinis, atletinis fitnessas. Koks Jūsų požiūris į tai?

– Teigiamas. Kūną galima ištreniruoti kaip tik nori... Gali rinktis, ar nori daugiau raumenų ar mažiau. Nori – būk kultūristė, nori – eik į bikinį. Kiekviena dabar gali pasirinkti, kas jai yra labiau priimtina. Kategorijų įvairovė skatina dalyvių masiškumą, o tai populiarina mūsų sporto šaką. Man asmeniškai labai smagu ir labai patinka žiūrėti bikinio kategoriją, nors pati save ten sunkiai... įsivaizduoju.

– Koks Jūsų požiūris į tai, kad Lietuvos visuomenė neigiamai žiūri į raumeningas moteris?

– Iš kur tas neigiamas požiūris? Todėl, kad visuomenei brukami kiti stereotipai: „Olialia“ mergaitės tipažas, plastinės operacijos, lieknumas. Bet manau po truputį situacija pasikeis, ateityje bus propaguojamas sveikas ir sportiškas kūnas. Man asmeniškai neįdomu, ką kiti galvoja apie tai, o šiaip pažįstu daug žmonių kurie žavisi ir raumeningomis moterimis.

– Kiek metų dar planuojate dalyvauti varžybose?

– Dalyvausiu kol jausiu, kad einu į priekį ir dar galiu daug ką nuveikti.

– Kai baigsite sportinę karjerą, ar savo gyvenimą susiesite su sportu?

– Taip, nes tai geriausiai išmanau, tai man teikia malonumą.

– Ar Jus palaiko artimieji ir draugai, kai dalyvaujate varžybose ir laikotės griežtos dietos?

– Dažniausiai palaiko tie, kurie patys sportuoja. Nesportuojantys, būna, kad nelabai supranta arba nesupranta, kodėl savo noru kankiniš. Šeimos nariai palaiko ir tai džiugina.

– Kokią didžiausią nesėkmę patyrėte? Ne tik varžybose, bet ir kitoje veikloje.

– Didžiausia nesėkmė man yra traumas ir ligos. Kai ruošiesi kam nors intensyviai ir staiga esi priversta sustoti. Taip yra buvę ne tik fitnese, bet ir dailiajame čiuožime. Viena didžiausių nesėkmių patyriau ant ledo treniruotės metu. Susidūriau su kita sportininke ir jos pačiūža įsismeigė į mano kelio sąnarį. Gydytojai galvojo, jog bus labai blogai, bet, kaip matote, vaikščioju, sportuoju, dalyvauju varžybose!

– Kokios varžybos įsiminė labiausiai?

– Nelengva išskirti... Iš kiekvienų varžybų yra ką prisiminti. Vienos jų – tarptautinės varžybos Londone, kur užėmiau ketvirtąją vietą. Įsimintiniausia gal todėl, kad nesitikėjau... Buvau jauniausia dalyvė, kitos finalininkės – buvo jau virš 30 metų amžiaus ir turėjo tikrai didesnę tarptautinių varžybų „bagažą“.

– Kaip vertintumėte 2011-ųjų sezoną?

– Sėkmingi metai, daug pergalių. Ir už tai esu dėkinga treneriui Arvydui Mickui, su kuriuo sekasi bendradarbiauti. Tiesa, rudenį nepavyko, nors ir ruošiausi, sudalyvauti „Arnold Classic Europe“ turnyre Madride bei kitose varžybose: kaip jau sakiau, mane gali sustabdyti nebent liga arba trauma. Na, ir atsitiko taip, jog rimtai susirgau...

– Esate viena iš kūno fitneso lyderių Lietuvoje. Ką norėtume savyje patobulinti, kad sėkmingai dalyvautumėte tarptautinėse varžybose?

– Norėčiau dar labiau patobulinti esamas kūno formas ir išgauti dar geresnį ir gilesnį raumenų reljefą.

– Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?

– Ne, neturiu... Netikiu tokiais dalykais.

– Ką manote apie kitas kultūrizmo, fitneso

6 Laikotarpiai... Savo metinį

Treniruotės ciklą skirsto į du laikotarpius: priešvaržybą (raumenų masės) ir varžybą (reljefo). Dietos pradeda laikytis kai iki pirmųjų varžybų lieka apie 2,5 mėn.

7 Pakartojimai ir svoriai...Renata galvoja, jog moterims

nereikėtų baimintis kilnoti didesnius svorius, nes moters kūnas tiesiog nėra genetiškai sutvertas raumenų augimui. Galima rinktis optimalų viduriuką, nevengti ir nebijoti kaitaloti treniruotės. Kurį laiką galima kilnoti didesnius svorius, o paskui pereiti prie mažesnių. Ir atvirkščiai. Pvz.: viršutinei kūno daliai 4X10-12, apatinei – 4X15-20.

8 Klaidos...? Pasak Renatos, neklystančių

nėra tik iš klaidų reikia pasimokyti. Svarbiausia – suvokti savo kūną, kuris vis keičiasi. Todėl reikia bandyti įvairius metodus (ir ne vien tik prieš varžybas) ir žiūrėti, kaip reaguoja organizmas.

9 Dėmesys... Moterys, Renatos nuomone,

didžiausią dėmesį turėtų skirti apatinei kūno daliai: pilvo, kojų ir sėdmenų raumenims, nes tai daugiausiai problemų keliančios kūno vietos. Tačiau nereikėtų pamiršti ir viršutinės kūno dalies raumenyno. Pačiai Renatai labai gražu sportiškos rankos.

10 Patarimai... Norinčiai sulieknėti,

Renata patartų sistemingai ir sveikai maitintis, vartoti maisto papildus, nepiktnaudžiauti saldumynais, ir svarbiausia - sportuoti bei būti aktyviai visose gyvenimo srityse.

organizacijos? Ar teko jose dalyvauti?

– Aš prieš jas nieko blogo neturiu, bet kitose federacijose nedalyvauju ir nedalyvausiu. Kiekvienas renkasi pagal tai ko nori labiau. Vienos federacijos labiau orientuojamos į šou, kitos į sportininko parengimą ir t.t.

– **Ką labiausiai vertinate žmonėse?**

– Sąžiningumą, tikrumą, atvirumą. Labai vertinu žmones, kurie gyvenime žino ko nori ir to siekia.

– **Kokie Jūsų pomėgiai? Ką mėgstate veikti laisvalaikiu?**

– Apskritai myliu gyvenimą ir juo mėgaujuosi. Turiu tokių porą keistų pomėgių: žiūrėti siaubo filmus ir skaityti istorines knygas. Laisvalaikį leidžiu su draugais, artimaisiais, keliauju, pramogauju... Na o kai ruošiausi 2011 pavasario sezonui, atradau dar vieną savo keistą pomėgį. Dietos metu sprendavau kryžiažodžius, labai raminančiai veikdavo!

– **Ar patinka švęsti?**

– Taip, nes tada aš atsipalaiduju, susitinku su draugais ir man artimais žmonėmis.

– **Koks patiekalas Jums labiausiai patinka ir ko nemėgstate valgyti?**

– Labai mėgstu suši ir saldumynus. Nemėgstu tradicinių lietuviškų patiekalų, o taip pat mišrainių, dešrų, silkų, grybų, bulvinių patiekalų ir kt.

– **Sakoma, kad organizmą reikia apgauti ir suvalgyti kažką skanaus kartą per savaitę? Ar Jūs visą laiką laikotės griežtos dietos ir niekad nepasmaguriaujate?**

– Kartais sau leidžiu pasmaguriauti net ir Macdonalde. Visą laiką neįmanoma laikytis dietos, organizmas turi žinoti ir „blogo“ maisto skonį. Daugiausia pasmaguriauju po varžybų, o šiaip kartą per savaitę sau leidžiu suvalgyti kažką skanaus.

– **Kokius kūno pokyčius Jūs pastebite, kai baigiasi varžybų sezonas?**

– Pirmiausia, padidėja kūno svoris, todėl tenka jį kontroliuoti. Pagerėja nuotaika, nes atslūgsta įtampa. Po mėnesio ar poros kūnas tampa paklusnesnis vėl.

– **Kas yra sunkiausia, kai ruošiatės varžyboms?**

– Sunkiausia dalyvauti draugų gimtadieniuose, erzina buvimas su žmonėmis, norisi ramybės, poilsio arba išvis pabūti vienai.

– **Ką Jūsų manymu reiktų keisti, kad kultūrizmas ir fitnessas taptų populiariesni?**

– Reiktų pasitelkti į pagalbą televiziją ir spaudą. Kuo daugiau reklamuoti mūsų sportą.

– **Kokios firmos maisto papildus vartojate?**

– Vartoju įvairius maisto papildus, bet dažniausiai – „Olimp“, „Universal“ arba „MET-Rx“.

– **Dopingo kontrolė. Ką apie tai manote?**

– Mano galva – tai rimta. Dopingo kontrolė yra sveikintinas dalykas, nes padeda sukontroliuoti

TRENIRUOČIŲ PROGRAMA PRIEŠ LIETUVOS 2011 METŲ ČEMPIONATĄ

„3+1“

I DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
Pečiai	Ryte: 45-60 min. aerobinė treniruotė	
	Vakare:	
	Štangos spaudimas iš už galvos sėdint	5X10
	Svarmenų kėlimas į šalis stovint	5X10
	Svarmenų kėlimas į priekį viena ranka	5X10
Bicepsas	Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	5X10
	Rankų lenkimas su svarmenimis stovint	5X15
	Rankų lenkimas su svarmenimis Skoto suole	5X15
	Rankų lenkimas su svarmeniu nuo kelio sėdint	5X15
Presas	Susirietimai klūpint su lubų lynu	5Xmax

II DIENA

Nugara	Ryte: 45-60 min. aerobinė treniruotė	
	Vakare:	
	Vertikalaus lyno traukimas už galvos sėdint	5X15
	Horizontali trauka iki pilvo sėdint su siaura rankena, delnai pasukti vienas į kitą	5X15
	Lyno trauka palinkus į priekį viena ranka	5X15
Tricepsas	Vertikalaus lyno traukimas iki smakro su siaura rankena	5X15
	Atsilenkimai romėniškame suole	5Xmax
	Rankų lenkimas iki kaktos gulint su lenkta štangute	5X15
	Rankų tiesimas su svarmeniu už galvos sėdint	5X15
Presas	Atsispaudimai nuo suolo arba lygiagretėse	5X15
	Kojų kėlimas sienelėje	5Xmax

III DIENA

Krūtinė	Ryte: 45-60 min. aerobinė treniruotė		
	Vakare:		
	Spaudimas su svarmenimis ant kampinio suolo	5X12	
	Kojos	Puloveris su svarmeniu gulint ant suoliuko	5X12
	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	5X17	
Blauzda	Vienos kojos lenkimas gulint treniruoklyje	5X17	
	Svorio spaudimas kojomis sėdint treniruoklyje (kaitaliojant kojų padėtį) (tūpstai į priekį, rankose laikant svarmenis	5X17	
	Užlipimai ant suolo	5Xmax	
	Štangos atkėlimas tiesiomis arba truputį sulenktomis kojomis	5Xmax	
	Pasistiebimai stovint ant pakylės po 1 koją su svarmeniu rankoje	5X15-20	

IV DIENA – Laisva

--	--	--	--	--	--	--	--

TARPVARŽYBINIS TRENIRUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Diena	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
TRENI- RUOTĖ	Pečiai Blauzda Pilvo presas	Nugara Sėdme- nys	Šlaunys Pilvo presas	Tricepsas	Krūtinė Bicepsas Pilvo presas	Kardio treniruotė	Laisva diena

draudžiamų preparatų vartojimą.

- Ar turite savo hobį?
- Sportas yra mano didžiausias hobis.

- Kokie Jūsų ateities planai?

- Dideli, bet jei jus pasakyčiau galbūt nubaidyčiau. Pirmiausia, ir toliau sportuoti, nesustoti, sudalyvauti dar ne vienoje tarptautinėse varžybose. Vėliau – bus matyti.

- Ko palinkėtumėte skaitytojams, siekiantiems tobulėnų kūno formų? Gal galite jiems atskleisti ir savo čempionišką sėkmės formulę?

- Sėkmės formulė paprasta – visada judėti pirmyn, nors ir labai mažais žingsneliais. O skaitytojams palinkėčiau visada siekti savo asmeninio tobulumo!

ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS

	Tarp varžybų	Varžybose
Svoris	63-65 kg	55-57 kg
Krūtinė	98 cm	95 cm
Bicepsas	34 cm	32-31 cm
Talija	74 cm	65 cm
Šlaunis	56 cm	52 cm
Blauzda	39 cm	36 cm



ŽAIDYNĖS: Varžovės neprilygo Renatai ir Šiauliuose surengtose Europos sporto žaidynėse



TRENERIS: Už savo pasiekimus sporte Renata yra, visų pirma, dėkinga treneriui Arvydui Mickui (kairėje)



MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

Mityba ir maisto papildų vartojimas paskutinį mėnesį prieš varžybas.

Laikas	Valgiaraštis ir maisto papildai
6 val.	2 tabl. amino rūgščių, 1 tabl. „Thermo speed extreme“ (Olimp)
7 val.	5 kiaušinio baltymai, 2 pomidorai, „Animal Pack“ (Universal), žuvų taukai
11 val.	150 g vištienos krūtinėlės, 50 g ryžių, agurkai, 2 tabl. amino rūgščių „Anabolic amino“ (Olimp)
14 val.	200 g žuvies, 50 g ryžių
17 val.	200 g žuvies (tuno), 200 g salotų
18 val.	1 tabl. „Thermo speed extreme“ (Olimp), „Animal Cuts“ (Universal), 3-5 tabl. amino rūgščių „Anabolic amino“ (Olimp) Treniruotė
20 val.	3-5 tabl. amino rūgščių „Anabolic amino“ (Olimp), 5 g gliutamino „Glutamine mega caps 1400“ (Olimp), 2-3 tabl. BCAA amino rūgščių „BCAA 2000“ (Universal)
21 val.	200 g žuvies, 200 g daržovių
22 val.	5 g gliutamino „Glutamine mega caps 1400“ (Olimp), 1 tabl. vitaminų „Mga mineral pack“ (Trec nutrition)