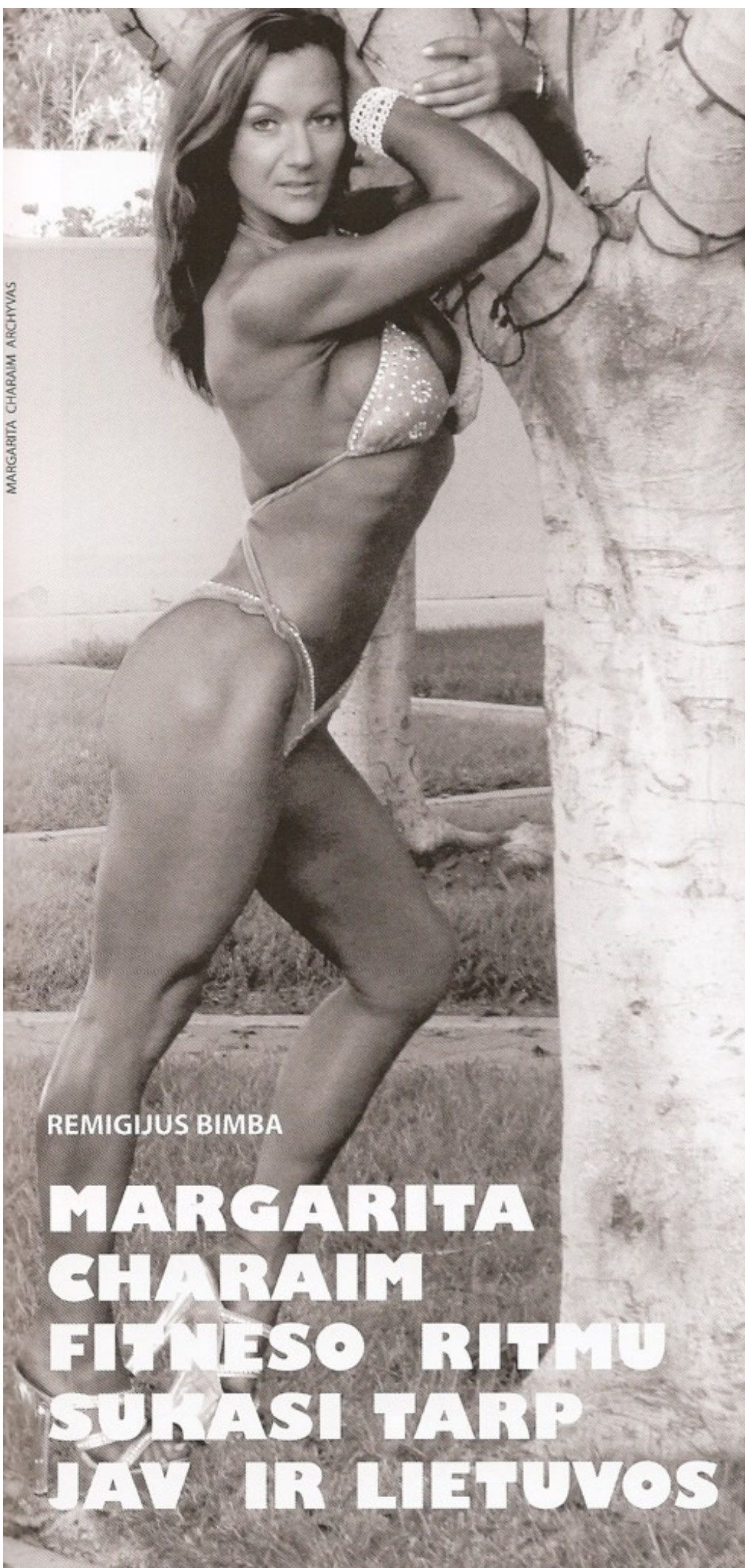


MARGARITA CHARAIM ARCHYVAS



REMIGIJUS BIMBA

MARGARITA CHARAIM FITNESO RITMU SUKASI TARP JAV IR LIETUVOS

VEIDAI

PAŽINTIS



VIRGINIJUS SENDRAUSKAS

MARGARITA CHARAIM

- **GIMĖ**
1976 04 13
- **GIMIMO VIETA**
Šiauliai
- **SPORTO KLUBAS**
Marijampolės „Taurus“
- **GYVENA**
Čikaga (JAV)
- **ŪGIS**
162 cm
- **SVORIS**
55 kg per varžybas
62 kg tarp varžybų
- **SVARBIAUSI PASIEKIMAI**

2010: Baltijos šalių mačo nugalėtoja
Tarptautinių sporto žaidynių „Saulės
miestas“ nugalėtoja
Lietuvos čempionė (iki 163 cm) ir
absoliuti nugalėtoja
5 vieta Europos čempionate (iki 163
cm)

2009: 7 vieta pasaulio čempionate
(iki 163 cm)

2008: 10 vieta pasaulio čempionate
(iki 163 cm)

2006: Lietuvos čempionė

2004: Lietuvos čempionė ir
absoliuti nugalėtoja
Lietuvos mišrių kultūrizmo porų
(kartu su Richardu Mazūru)
čempionė
2 vieta tarptautiniame turnyre
„Mis ir Misteris Baltija“

2002: 1 vieta IFF varsity fitness USA
2 vieta IFF swimsuit america
pageant

2000: 2 vieta Lietuvos čempionate

ŠIAULIETĖ MARGARITA CHARAIM 1997-AISIAIS PIRMA KARTĄ PERŽENGĖ ŠIAULIŲ SPORTO KLUBO „GYLYS“ SLENKSTĮ – GYVENTI TRUKDĖ PERNELYG APTAKIOS, TRENERIO VIDMANTO LUKIO ŽODŽIAIS, „SULTINGOS“ KŪNO FORMOS. „GELEŽINĖ“ VALIA NE TIK PADĖJO MARGARITAI ATSIKRATYTI NEREIKALINGŲ KILOGRAMŲ, BET IR IŠVEDĖ Į VARŽYBŲ SCENĄ. JAU 1998 METAIS JI DEBIUTAVO FITNESSO VARŽYBOSE. PASTARIAISIAIS METAIS CHARAIM RUNGTYNIAUJA KŪNO FITNESSO RUNGTYJE.

- Papasakokite trumpai apie savo vaikystę, paauglystę.

- Gimiau Šiauliuose, čia baigiau vidurinę mokyklą, vėliau – tuometinį Šiaulių pedagoginį institutą, rusų ir anglų kalbos mokytojos studijas. Vaikystėje buvau rami, tačiau... aktyvi. Daug laiko praleisdavau lauke, lankiau, šokius, aerobiką.

- Kokiomis sporto šakomis užsiiminėjote?

- Visada troškau būti gimnaste arba lankyti dailių čiuožimą, bet tuo metu Šiauliuose nebuvo tokių būrelių. Su drauge nuėjome į šokių būrelį, lankiau jį apie penkis metus.

- Kaip patekote į treniruoklių salę?

- Gan netikėtai: mano sesuo (irgi mokytoja) dažnai pasakojo apie vieną savo mokinę (Eglę Raščiuotę), išsiskyrusią labai dailia, sportiška figūra, valgančią nustatytu laiku ir ne bet kokį maistą. Tai mane labai sudomino. Eglė sportavo klube „Gylis“, tad į šį klubą atėjau ir aš – norėjau pagerinti figūrą.

- Koks tada buvo Jūsų svoris?

- Tuo metu svėriau 55 kg.

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

- Treneris Vidmantas Lukys iškart mane pastebėjo ir pasiūlė sudalyvauti varžybose. Nuo to laiko fitnessas tapo mano gyvenimo būdu.

- Kodėl pasirinkote fitnessą, o ne kultūrizmą?

- Fitnessas man buvo priimtinesnis.

- Kokia Jūsų nuomonė apie moterų kultūrizmą.

- Moterų kultūrizmą labai gerbiu, nes šios sporto šakos atstovės turi įdėti daugiau darbo.

- Kuo dabar užsiimate, dirbate, mokotės?

- Dirbu trenere.

- Kada išvykote iš Lietuvos?

- Iš Lietuvos išvykau 1998-aisiais.

- Kokiose šalyse teko gyventi?

- Visada gyvenau tik JAV ir Lietuvoje.

- Esate ne tik profesionali sportininkė, bet ir trenerė. Koks trenerio darbo stažas? Gal pamenate kam sudarėte pirmąją treniruočių programą?

- Dirbu trenere 12 metų. Savo pirmąją treniruočių programą sudariau moteriai, kuriai reikėjo „numesti“ nemažai svorio. Treniravau ją apie metus. Ji „numetė“ 45 kg viršsvorio.

- Kaip pavyksta suderinti sportininkės ir trenerės darbą?

- Kol kas - neblogai. Mėgstu būti sporto klube, patinka treniruoti žmones, net nepastebiu kaip greitai praeina viena treniruotės su klientu valanda. Mano galva, profesionalus treneris yra tas, kuris į kiekvieną savo klientą įdeda dalelę širdies.

- Kuo skiriasi asmeniniai treneriai Lietuvoje ir JAV?

- Skirtumas yra didžiulis! JAV niekas tau nieko nepasakys be užmokesčio už tai... Esu įsitikinusi, jog Lietuvos treneriai turi daug daugiau žinių.



PRIZAS: Margarita Charaim 2010 m. buvo apdovanota Romano Kalinausko prizų „Už didžiausią pažangą“. Prizas jai buvo įteiktas per Lietuvos čempionatą Klaipėdoje

- Ką planuojate veikti ateityje? Grįšite į Lietuvą ar liksite gyventi užsienyje?

- Pastoviai galvoju apie grįžimą į Lietuvą. Bet niekada nežinau, kur nuves gyvenimo kelias. Kol kas darbas ir namai yra JAV.

- Kuo skiriasi JAV ir Lietuvos sporto klubai?

- Amerikoje klubai yra daug didesni nei Lietuvoje, dauguma jų dirba visą parą.

- Kur geriau sportuoti: Lietuvoje ar JAV?

- Man geriau sportuoti Lietuvoje, nes pavyksta geriau susikoncentruoti. JAV į klubą žmonės ateina praleisti laisvalaikį, pabendrauti.

- Kuria sportininke žavėtės? Kas, Jūsų nuomone, yra geriausia Lietuvoje ir užsienyje?

- Labai patinka Inga Neverauskaitė. Visada žavėjaisi ja.

- Kas Jums fitnessas?

- Tai – mano gyvenimo būdas.

APIE TRENIRUOTES

1 Raumenų grupės...
Labai

patinka treniruoti nugaros raumenis, o sunkiausias treniruotes yra kojų, sėdmenų raumenų, nes darau daug pakartojimų.

2 Pratimai...
Mano

mėgstamiausi pratimai – vieno svarems traukimas prie pilvo, vertikali trauka iki krūtinės. Taip pat patinka įtūpstai. Sunkiausi pratimai yra sėdmenims. Labai nemėgstu daryti gilių pritūpimų.

3 Laisvi svoriai ir tre-

niuokliai... Mano kaip trenerės ir sportininkės patarimas – reikėtų kaitalioti pratimus: vieną dieną atliktite pratimus su laisvais svoriais, kitą – su treniuokliais. Tik taip pasiekime optimalų apkrovimą.

4 Treniruočių metodai...
Visada

treniruojusi sunkiai, stengiuosi išspausti iš savęs maksimumą. Prieš varžybas keičiasi pakartojimų skaičius, trumpėja poilsio pertraukos tarp pratimų, atlieku pratimus superserijomis.

5 Aerobinis krūvis...
Aerobinio krūvio

nevengiu išsivysiu metus. Jo pobūdis priklauso nuo metų laiko: vasarą bėgiu lauke, važinėju riedučiais, dviračiu, einu pasivaikščioti į parką. Žiemą aerobinį krūvį atlieku sporto klube. Kartais ir namuose, ne turiu lipynę. Taip pat lankau bokso treniruotes.

6 SPLIT...
Tarpveržybiniu

laikotarpiu darau įvairias treniruotes. Dažnai darau treniruotę ir visoms raumenų grupėms. Tokių treniruočių trukmė 1-1,30 val. Artėjant varžyboms treniruotę išskaidau į tris dalis. Antroje dienos pusėje darau aerobinio pobūdžio treniruotes, lavinu pilvo presą, sėdmenų raumenis.

7 Svoriai, pakartojimai,
serijos...Daugelis

moterų bijo didelių irankių svorių, nes galvoja, jog taip „užgąs“ raumenys. Tačiau tam, kad ženkliai padidėtų raumenys, reikia daug metų ir intensyviai treniruotis. Esu įsitikinusi, kad pakeisti savo kūno proporcijas galima tik intensyviai sportuojant, o tam reikia kilnoti didelius svorius. Atliktie tiek pakartojimų, kad jautumėte dirbančius raumenis. Rekomenduoju atlikti nemažiau nei 10 pakartojimų viename priėjime.

- Kiek metų dar planuojate dalyvauti varžybose? Ar baigusi sportinę karjerą ir toliau savo gyvenimą sieсите su sportu?

- Varžybose dalyvausiu tol, kol tai man teiks malonumą. Manau, kad mano gyvenimas visada bus susijęs su sportu. Net neišsivaizduoju, kad galėčiau nustoti sportuoti.

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

- Ruošiantis ir dalyvaujant varžybose visada turiu draugų ir ypač artimųjų palaikymą. Kai būna sunku, visada skambinu į Lietuvą, treneriui Rinaldui Česnaičiui. Kai dalyvaudavau varžybose Lietuvoje su manimi visada vykdavo sesuo. Ji mane grimuodavo ir palaikydavo.

- Kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai?

- Savo laisvalaikį leidžiu labai įvairiai. Kartais einu į kiną, važinėjuosi motociklu, susitinku su draugais. Bet dažniausiai praleidžiu laiką su sūnumi Artūru, kuriam dabar - treji. Mes kartu einame pasivaikščioti, žaidžiame, skaitome knygas.

- Papasakokite apie pirmąsias savo varžybas JAV?

- Tai buvo 2000 metais Ilinojaus valstijos pirmenybėse. Jose iškovoju antrąją vietą.

- Kuo skiriasi varžybos Europoje ir Amerikoje?

- Didžiausias skirtumas tame, jog dalyvaujant JAV nesijautė jokio draugiškumo, bendravimo. Kiekvienas sėdėjo savo kampelyje...

- Kokie išpūdžiai iš 2008 ir 2009 m. pasaulio čempionatų?

- Išties geri, nepakartojimi. Ir dar - įgyta patirtis. Juk teko varžytis su elitinėmis, aukščiausio lygio varžovėmis.



ČEMPIONAI: Kartu su Richardu Mazūru Margarita yra iškovojusį ir šalies mišrių porų čempionų titulą

TRENIRUOČIŲ PROGRAMA PASKUTINĮ MĖNESĮ PRIEŠ EUROPOS ČEMPIONATĄ

I DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
Krūtinė	1. Štangos spaudimas sėdint ant suoliuko 45 laipsnių kampu 2. Svarmenų plešimai į šalis gulint ant suoliuko 3. Svorio spaudimas pirmyn sėdint treniruoklyje	4x10 4x10 4x15-20
Pečiai	1. Svarmenų kėlimas į šonus stovint	4x10-15
Trigalvis žastas	1. Štangos spaudimas gulint siaurai suėmus 2. Rankų tiesimas stovint prie vertikalaus lyno su virve	4x10 4x15

II DIENA

Nugara	1. Vertikalaus lyno traukimas prie krūtinės su plačia rankena 2. Horizontalaus lyno traukimas prie pilvo su siaura rankena 3. Puloveris su svarmeniu gulint ant suoliuko 4. Vieno svarmens traukimas prie pilvo pasilenkus	4x10 4x10 4x15-20 4x10
Pečiai	1. Štangos spaudimas už galvos sėdint 2. Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	4x10 4x10
Dvigalvis žastas	1. Rankų lenkimas su štanga stovint 2. Rankų lenkimas su svarmenimis	4x15 4x15

III DIENA

Šlaunys	1. Kojų lenkimas gulint treniruoklyje 2. Pritūpimai su štanga ant pečių 3. Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje 4. Įtūpstai į priekį 5. Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje	4x15 4x15 4x15 4x15 4x15
Blauzdos	1. Pasistiebimai stovint 2. Pasistiebimai sėdint	4x20 4x20

VAKARINĖS TRENIRUOTĖS PROGRAMA:

Sėdmenys	1. Kojų pritraukimas sėdint treniruoklyje	5x100 arba max
Šlaunų vidinė ir išorinė dalys	2. Kojų atitraukimas sėdint treniruoklyje 3. Kojų mostai į šalį stovint 4. Kojų mostai į vidų stovint 5. Kojų mostai atgal stovint 6. Vienos kojos kėlimas pasilenkus	5xmax 5xmax 5xmax 5xmax 5xmax
Pilvo presas	1. Kojų kėlimas sienelėje 2. Susirietimai sėdint ant kampinio suolo 3. Susirietimai ("deginimas")	4xmax 4xmax 4xmax

8 Pilvo raumenys... Kūlturistų posakis: „Abs are made in a kitchen“ (Iliet, „Pilvo raumenys suformuojami ir „Javinami“ virtuvėje“). Su prantama, būtinos ir treniruotės, pratimus atliekant intensyviau.

9 Didžiausias dėmesys... Didžiausių dėmesį moterys turėtų skirti atsiliekantiems raumenų grupėms. Dažniausiai tai - sėdmenys, šlaunys ir pilvo presas.

10 Daiktas kūno linijos... Moterims, norintiems padailinti savo kūno linijas, būtina intensyviai ir reguliariai treniruotis, įvairiausių apkrauti raumenis. Atlikite aerobinius pratimus, kėnokite svorius ir tempkite raumenis. Labai svarbu laikytis subalansuotos mitybos.

- 2010 m. Europos čempionate buvote penkta. Ko pritrūko iki medalio?

- Net nežinau... Gal truputėlį sėkmės.

- Jei turite talismaną ar jis keliauja kartu į varžybas?

- Talismano, kurį vežčiau su savimi į varžybas neturiu. Tiesiog visada stengiuosi būti pozityvi ir optimistiškai nusiteikusi.

- Ar nevilioja IFBB Profesionalių lyga?

- Tapti IFBB profesionalė – mano svajonė.

- Koks patiekalas Jums labiausiai pa-tinka ir ko nemėgstate valgyti?

- Mėgstu daug ką. Pavyzdžiui, sušį, azijiečių virtuvę, lašišą. Taip pat man skanu pica, juodas šokoladas. Ko nemėgstu...Jau nebevalgau „sunkaus“ maisto – cepelinų, kugelių, žemaičių blynų. Atrpatau nuo jų.

- Ką labiausiai vertinate žmonėse?

- Labiausiai vertinu, kai žmogus laikosi savo žodžio, netoleruoja melo.

- Ar leisite savo atžalą užsiimti kultūrizmu, fitnessu? Kitu sportu?

- Jei mano sūnus pasirinktų kultūrizmą, aišku, tam pritarčiau ir jį palaikysiu, bet mieliau norėčiau, kad užsiimtų kita sporto šaka.

- Sakoma, jog organizmą reikia „apgauti“ ir suvalgyti kažką skanaus kartą per savaitę? Ar Jūs visą laiką laikotės griežtos dietos ir niekada šitaip nepasmaguriaujate?

- Kai ruošiuosi varžyboms visada griežtai laikausi dietos. Iš savo patirties galiu pasakyti, jog kai leidi sau nors truputėlį nukrypti, po to labai sunku sugrįžti į senąsias vėžes. Bandau save įtikinėti, jog maistas niekur nepradings.

- Kokius kūno pokyčius Jūs pastebite, kai baigiasi varžybų sezonas?

- Pasibaigus varžybų sezonui visada kažkiek priaugu svorio, bet tuo pačiu turiu ir daugiau energijos, pakilesnę nuotaiką.

- Kas Jums yra sunkiausia ruošiantis varžyboms?

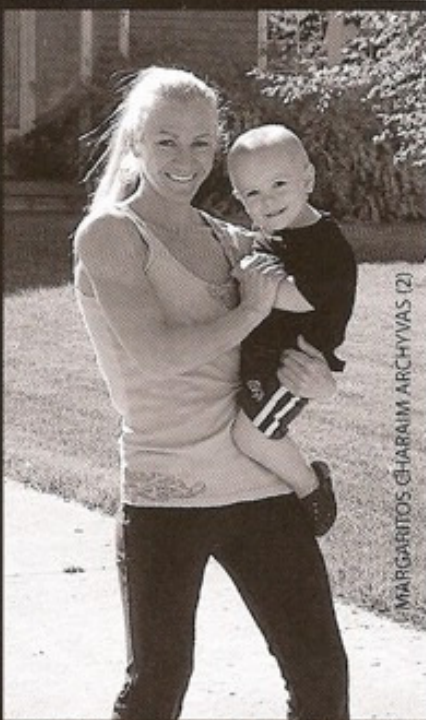
- Sunkiausia suspėti viską padaryti



ARTIMIEJI: Po varžybų Klaipėdoje su broliu ir tėvu



ČEMPIONĖ: Margarita yra pelniusi šešis šalies čempionės titulus



ATŽALA: Daug dėmesio ir energijos Margarita skiria savo penkerių metų sūnui Artūrui



HOBIS: Važinėjimas motociklu – vienas iš Margaritos mėstamų užsiėmimų

TRENIUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS PRIEŠ 2010 METŲ EUROPOS ČEMPIONATĄ

Treniruotė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
RYTĖ Treniruotė su svoriais	Krūtinė Pečiai Trigalvis žastas	Nugara Pečiai Dvigalvis žastas	Šlaunys Blauzdos	-	Krūtinė Pečiai Trigalvis žastas	Nugara Pečiai Dvigalvis žastas	Šlaunys Blauzdos
VAKARĖ Aeobinė treniruotė	30 min.	-	30 min.	-	30 min.	-	30 min.

ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS

	2009 m. pavasaris	2010 m. ruduo
Svoris	54 kg	55 kg
Krūtinė	90 cm	96 cm
Talija	60 cm	60 cm
Dubuo	96 cm	96 cm
Šlaunis	52 cm	51 cm
Blauzda	36 cm	37 cm

per dieną. Daug laiko atima treniruotės, būnu pavargusi... Turiu mažą sūnelį, kuriam reikia daug dėmesio ir energijos.

- Ką Jūsų manymu reikėtų keisti, kad kultūrizmas (ir fitnesas) taptų populiareesnė sporto šaka?

- Dabar JAV yra populiariesnis fitnesas. Per varžybas būna daug dalyvių. Vieną kartą dalyvavau varžybose, kur buvo 105 dalyvės. Masiškumas įdomus visiems.

- Kokių firmų maisto papildus vartojate?

- „Twinlab“, „Saturn supplements“, „Inkospor“.

- Kas jums siuva sportinius bikinis ir kiek tai kainuoja?

- Varžybinius bikinis siuvu Amerikoje. Profesionalai siuvėjas iš Kalifornijos „dirba man“ jau aštuoneri metai. Bikiniai yra tikrai brangūs. Vieno kaina – nuo 800 iki 1000 dolerių.

- Ką manote apie dopingą sporte?

- Manau, dopingo kontrolė yra reikalinga, kad sportininkai neturėtų privilegijų, o rungtyniautų sąžiningai.

- Koks Jūsų gyvenimo kredo?

- Stenkis gyvenime daryti tai, kas yra teisinga.

-Kokie Jūsų ateities planai?

- Gauti IFBB profesionalės kortelę.

- Ko palinkėtumėte „Jėga Panorama“ skaitytojoms, norinčioms siekti tobulėsių figūros formų? Gal galite atskleisti ir savo čempionišką sėkmės formulę?

- Linkiu siekti savo svajonių kūno, niekada nenuleisti rankų. Mano sėkmės formulė yra paprasta: nuspręsti, ko tikrai noriu, surasti būdą, kaip tai pasiekti, ir tikslo siekti tol, kol pasieksi.



VARŽOVĖS: Lietuvos 2010 m. čempionatas Klaipėdoje. Kūno fitneso kategorijoje iki 163 cm rungtyniavo (iš kairės): Edita Kaliūnienė, Odeta Vaišnorienė, Aušrinė Mikailienė, Margarita Charaim, Ingrida Varnienė ir Eva Lukytė



KALIFORNIJA: Margarita Charaim prie greitkelio, vedančio į Holivudą



TALINAS: Estijos sostinėje vykusiose varžybose Margarita atstovavo Lietuvai tradiciniame Baltijos šalių mače. Iš kairės: Ignas Petruškevičius, Kristina Jankauskaitė, Margarita Charaim, Gintarė Macijauskaitė ir Algirdas Kubilius