



Personalija – Viktorija Volodkovič
ir Andrius Talačka sporto klube
RE.FORMATAS

Viktorijos Volodkovič ir Andriaus Talačkos asmeninio archyvo. Dariaus Kirvelos. Vyginto Serėikos vs-foto.lt ir East Labs nuotraukos

Remigijus BIMBA

2022 m. Lietuvos absoliutus vyrų kultūrizmo čempionas Andrius Talačka už geriausią metų progresą apdovanotas Romano Kalinausko (1941–1998) atminimo prizų Už didžiausią pažangą per metus.

A. Talačkos sportinis kelias prasidėjo nuo dziudo. Išbandęs kultūrizmo treniruotes, nutarė dalyvauti naujokų kultūrizmo varžybose. Pelnyta 12 vieta suteikė impulsą dar stipriau treniruotis. Kultūristas yra iškovojęs du bronzos medalius Europos čempionate ir vieną bronzos medalį pasaulio čempionate. 2023 m. kultūristas planuoja sugrįžti į varžybų sceną. A. Talačkai kultūrizmas yra gyvenimo būdas, turin- gas laisvalaikis, geresnė savijauta, sveikata ir sveika liga, kurios būtų sunku atsikratyti.

SVARBIAUSI PASIEKIMAI

2016

Vilniaus taurė, 2 vieta, naujokų kultūrizmas
Lietuvos taurė, 2 vieta, naujokų kultūrizmas

2018

Lietuvos čempionatas, 2 vieta, mišrios poros (kartu su Martyna Binderyte)

2019

Lietuvos čempionatas, 2 vieta, mišrios poros (kartu su Laima Pletinskaja)
Lietuvos čempionatas, 3 vieta, vyrų kultūrizmas iki 85 kg
Latvijos čempionatas, 1 vieta, vyrų kultūrizmas

2020

Lietuvos čempionatas, 2 vieta, mišrios poros (kartu su Julita Ciūnyte)
Latvijos čempionatas, 1 vieta, vyrų kultūrizmas
Europos čempionatas, 3 vieta, vyrų kultūrizmas per 90 kg
Europos čempionatas, 2 vieta, mišrios poros (kartu su Julita Ciūnyte)
Lietuvos taurė, 1 vieta, veteranų kultūrizmas
Lietuvos taurė, 3 vieta, vyrų kultūrizmas
Lietuvos taurė, 2 vieta, mišrios poros (kartu su Julita Ciūnyte)
Pasaulio čempionatas, 3 vieta, vyrų kultūrizmas iki 95 kg

2021

Pasaulio čempionatas, 3 vieta, mišrios poros (kartu su Julita Ciūnyte)

2022

Lietuvos veteranų pirmenybės, 1 vieta, veteranų kultūrizmas



Andrius
TALAČKA

Andrius Talačka sporto klube RE.FORMATAS

Tarptautinis turnyras *Tauragės mero taurė*, 1 vieta, vyrų kultūrizmas.

Lietuvos čempionatas, 1 vieta, vyrų kultūrizmas iki 95 kg, absoliutus vyrų kultūrizmo nugalėtojas, Romano Kalinausko (1941–1998) atminimo prizo Už didžiausią pažangą per metus laureatas

Europos čempionatas, 2 vieta, vyrų veteranų kultūrizmas (40–45 m., per 90 kg)

Europos čempionatas, 3 vieta, vyrų kultūrizmas iki 100 kg
Europos čempionatas, 1 vieta, mišrios poros (kartu su Julita Ciūnyte)

A. T.:
Kultūrizmas – gyvenimo būdas, turiningas laisvalaikis, geresnė savijauta, sveikata ir sveika liga, kurios būtų sunku atsikratyti.

PIRMOSIOS KULTŪRIZMO VARŽYBOS

Pirmosios kultūrizmo varžybos, kuriose dalyvavau, buvo Lietuvos čempionatas, vykęs Kėdainiuose 2016 m. balandžio 23 d. Kultūrizmo naujokų kategorijoje varžėsi 15 dalyvių. Iškovojo 12 vietą. Su liūdesiu prisimenu šias varžybas, nes pelnyta vieta manęs netenkino, tačiau, kita vertus, tai buvo motyvacija judėti toliau ir įrodyti sau, kad galiu pasiekti aukštesnių rezultatų.

ĮSIMINTINA PERGALĖ

Įsimintiniausios varžybos – 2020 m. Europos čempionatas. Šios varžybos buvo ypatingos. Tuomet kultūrizmo kategorijoje per 95 kg iškovojo 3 vietą. Tai buvo pirmos varžybos, kuriose atstovavau Lietuvai. Be to, teko labai pasistengti, kad patekčiau į kategoriją iki 90 kg. Tačiau, nuvykus į Europos čempionatą, treneris Rinaldas Česnaitis nusprendė, kad man geriau dalyvauti sunkesnėje svorio kategorijoje. Tuo metu mano svoris buvo 89,9 kg. Teko atsigerti vandens ir registruotis svorio kategorijoje iki 95 kg. Po regist-

racijos sužinojau, kad mano kategoriją sujungė su 100 kg kategorija ir kategorija per 100 kg. Žinoma, likau labai nusiminęs ir nusivylęs, bet treneris mane nuramino, liepė gerai užsikrauti ir dalyvauti. Užsikrauti laiko turėjau 3 dienas. Nuo 89,9 kg mano kūno svoris pakilo daugiau nei 7 kilogramais. Varžybų scenoje stovėjau, sverdamas 97 kg. Iškovojo 3 vietą. Be abejo, labai džiaugiausi. Šias akimirkas vis dar prisimenu su šypsena.

APIE SAVE

Mėgau sportą nuo pat paauglystės. Į kultūrizmą atėjau iš dziudo sporto šakos. Pasikeitus gyvenimo sąlygoms, neturėjau galimybės toliau kultivuoti imtynių. Susidomėjau ir pradėjau lankyti kultūrizmo treniruotes. Labai džiaugiuosi, kad ne tik atradau kultūrizmą, bet ir pasiekiau rezultatų.

KULTŪRIZMAS MAN YRA

Kultūrizmas – gyvenimo būdas, turiningas laisvalaikis, geresnė savijauta, sveikata ir sveika liga, kurios būtų sunku atsikratyti.

Ūgis

172 cm

SVORIS / per varžybas

100 kg

SVORIS / tarp varžybų

107–108 kg

Gimimo data / 1980-11-26

Treneris / Rinaldas Česnaitis

Gyvena / Vilnius

Marijampolės sporto klubas / TAURAS



A. Talačka su mama, 1987 m. Alytus, pirmosios klasės užbaigimo proga



Sporto klube Taurus treniruotės metu, 2016 m., kovas

Krūtinė / 126 cm

Liemuo / 83–84 cm

Liemuo per varžybas / 80 cm

Dvigalvis žasto raumuo / 49 cm

Šlaunis / 76 cm

Blauzda / 45 cm



Su šeima

2022 m. treniruočių programa raumenims auginti

RAUMENŲ GRUPĖ	PRATIMO PAVADINIMAS	SERIJOS / PAKARTOJIMAI
I DIENA		
Krūtinės ir pilvo raumenys	Apšilimas. Tempimo pratimai	10 min.
	Štangos spaudimas sėdint ant nuožulnaus suolelio	4 x 15, 12, 8, 6
	Svarmenų leidimas į šalis gulint	4 x 15, 12, 8, 6
	Štangos spaudimas gulint ant nuožulnaus suolelio žemyn galva	4 x 15, 12, 8, 6
	Rankų pritraukimas traukiant du lubų lynus	4 x 15, 12, 10, 10
	Atsispaudimai nuo lygiagrečių	4 x 15
Kojų raumenys	Rankų pritraukimas sėdint Peck-dec treniruoklyje	4 x 15
	Atsispaudimai nuo grindų	2 x maks.
	Kojų kėlimas sėdint ant suoliuko	3 x 30
II DIENA		
Kojų raumenys	Apšilimas. Tempimo pratimai	10 min.
	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	5 x 15, 12, 10, 10, 10
	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje	5 x 15, 12, 10, 10, 10
	Pritūpimai su štanga Smith treniruoklyje	8 x 15, 15, 12, 10, 8, 10, 12, 15
	Kojos lenkimas stovint treniruoklyje	5 x 15
	Romėniškoji trauka su svarmenimis	4 x 15
Rankų raumenys	Įtūpstai rankose laikant svarmenis	4 ratai



Pirmosios varžybos. 2016 m. Lietuvos čempionatas, 12 vieta

Svorio spaudimas viena koja sėdint treniruoklyje		4 x 15
Kojų pritraukimas ir atitraukimas sėdint treniruoklyje*		4 x 20
Pasistiebimai stovint treniruoklyje ir pasistiebimai stovint ant pakyls be svorio*		4 x 15
III DIENA		
Apšilimas. Tempimo pratimai		10 min.
Pečių, rankų ir pilvo raumenys	Štangos spaudimas nuo sprando sėdint Smith treniruoklyje	4 x 15, 12, 10, 8
	Skridinio kėlimas į priekį	4 x 20
Rankų raumenys	Štangos spaudimas nuo krūtinės sėdint Smith treniruoklyje	4 x 15, 12, 10, 8
	Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	4 x 12
Rankų raumenys	Štangos traukimas prie smakro stovint (platus suėmimas)	4 x 12, 10, 10, 8
	Svarmenų kėlimas į šalis stovint	4 x 15, 15, 12, 10
Rankų raumenys	Rankų su štanga lenkimas stovint (21**)	3 x 21
	Rankų tiesimas traukiant treniruoklio rankeną (virvę) žemyn	3 x 15, 12, 10
Rankų raumenys	Rankų su svarmenimis lenkimas stovint	3 x 12, 10, 8
	Rankos su svarmeniu tiesimas stovint	3 x 15
Rankų raumenys	Rankų lenkimas treniruoklyje sėdint	3 x 15, 12, 10
	Rankų su štanga tiesimas gulint	3 x 15, 12, 10
Rankų raumenys	Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos	3 x 25



2020 m. Lietuvos čempionato laisvosios programos poza

A. T.:
Mėgau sportą nuo pat paauglystės. Į kultūrizmą atėjau iš dziudo sporto šakos. Pasikeitus gyvenimo sąlygoms, neturėjau galimybės toliau kultivuoti imtynių. Susidomėjau ir pradėjau lankyti kultūrizmo treniruotes. Labai džiaugiuosi, kad ne tik atradau kultūrizmą, bet ir pasiekiau rezultatų.

A. T.:
Išimintiniausios
varžybos – 2020 m.
Europos čempionatas.
Šios varžybos buvo
ypatingos. Tuomet
kultūrizmo kategorijoje
per 95 kg iškovoju 3
vietą. Tai buvo pirmos
varžybos, kuriose
atstovavau Lietuvai.

IV DIENA		
	Apšilimas. Tempimo pratimai	10 min.
Nugaros raumenys	Treniruoklio D rankenos traukimas atsiklaupus	4 x 15, 12, 10, 8
	Treniruoklio rankenos traukimas link pilvo	4 x 15, 12, 10, 10
	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus delnais nuo savęs	4 x 15, 12, 10, 8
	Štangos su T rankena traukimas pasilenkus	4 x 15, 12, 10, 8
	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus siaurai (neutraliai)	4 x 15, 12, 10, 8
	Vieno svarmens traukimas pasilenkus	4 x 15, 12, 10, 8
	Prisitraukimai prie skersinio suėmus delnais nuo savęs (padedant prisitraukti)	4 x 15, 12, 10, 10
	Štangos atkėlimas nuo grindų	4 x 15, 12, 10, 10

Treniruočių programa priešvaržybiniu laikotarpiu, rengiantis 2022 m. Europos čempionatui

Treniruotė RAUMENŲ GRUPĖ	PRATIMO PAVADINIMAS	SERIJOS / PAKARTOJIMAI
I DIENA		
8–9 val. (rytinė treniruotė)	Aerobinė treniruotė ir tempimo pratimai (nevalgius)	1 val.
Krūtinės raumenys (vakarinė treniruotė)	Apšilimas. Tempimo pratimai	10 min.
	Štangos spaudimas sėdint ant nuožulnaus suolelio ir svarmenų leidimas į šalis gulint*	5 x 15–20



Julita Ciūnytė ir Andrius Talačka 2022 m. Europos mišrių porų čempionate iškovojo aukso medalius

	Rankų pritraukimas traukiant du lubų lynus ir atsispaudimai nuo lygiagrečių*	5 x 15–20
	Rankų pritraukimas sėdint <i>Peck-dec</i> treniruoklyje ir atsispaudimai nuo grindų*	5 x 15–20
	Kojų kėlimas kabant ant skersinio	3 x 30

II DIENA		
8–9 val. (rytinė treniruotė)	Aerobinė treniruotė ir tempimo pratimai (nevalgius)	1 val.
Kojų raumenys (vakarinė treniruotė)	Apšilimas. Tempimo pratimai	10 min.
	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	5 x 15–20
	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje	5 x 15–20
	Pritūpimai <i>Smith</i> treniruoklyje (pėdos plačiau nei pečių plotis)	5 x 15
	Kojos lenkimas stovint treniruoklyje	5 x 15–20
	Romėniškoji trauka su svarmenimis	5 x 20
	Įtūpstai rankose laikant svarmenis	4 ratai
	Svorio spaudimas viena koja sėdint treniruoklyje	5 x 15–20
	Kojų pritraukimas ir atitraukimas sėdint treniruoklyje*	4 x 20
	Pasistiebimai stovint treniruoklyje ir pasistiebimai stovint ant pakyls be svorio*	4 x 20

III DIENA		
8–9 val. (rytinė treniruotė)	Aerobinė treniruotė ir tempimo pratimai (nevalgius)	1 val.

IV DIENA		
8–9 val. (rytinė treniruotė)	Aerobinė treniruotė ir tempimo pratimai (nevalgius)	1 val.

IV DIENA		
Krūtinės raumenys (vakarinė treniruotė)	Apšilimas. Tempimo pratimai	10 min.
	Štangos spaudimas nuo sprando sėdint <i>Smith</i> treniruoklyje	4 x 15–20
	Skridinio kėlimas į priekį	4 x 15–20
	Štangos spaudimas nuo krūtinės sėdint <i>Smith</i> treniruoklyje	4 x 15–20
	Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	4 x 15
	Štangos traukimas prie smakro stovint (platus suėmimas)	4 x 15–20
	Svarmenų kėlimas į šalis stovint	4 x 15–20
	Rankų su štangą lenkimas stovint (21**)	4 x 21

Treniruotė RAUMENŲ GRUPĖ	PRATIMO PAVADINIMAS	SERIJOS / PAKARTOJIMAI
	Rankų tiesimas traukiant treniruoklio rankeną (virvę) žemyn	4 x 15–20
	Rankų su svarmenimis lenkimas stovint	4 x 15–20
	Rankų su svarmeniu tiesimas stovint	4 x 15
	Rankų lenkimas treniruoklyje sėdint	4 x 15–20
	Rankų su štangą tiesimas gulint	4 x 15–20
	Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos	3 x 30

V DIENA		
8–9 val. (rytinė treniruotė)	Aerobinė treniruotė ir tempimo pratimai (nevalgius)	1 val.
Nugaros raumenys (vakarinė treniruotė)	Apšilimas. Tempimo pratimai	10 min.
	Treniruoklio D rankenos traukimas atsiklaupus	5 x 15–20
	Treniruoklio rankenos traukimas link pilvo	5 x 15–20
	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus delnais nuo savęs	5 x 15–20
	Štangos su T rankena traukimas pasilenkus	5 x 15–20

* Naudojamas treniruotės intensyvinimo būdas *supersertas*, kai atliekami du pratimai vienas po kito be pertraukų.
** Naudojamas treniruotės intensyvinimo būdas 21, kai atliekami 7 sutrumpinti pakartojimai, keliant svorį iš apačios iki 90 laipsnių kampo, 7 sutrumpinti pakartojimai, keliant svorį nuo 90 laipsnių kampo iki maksimalaus raumens susitraukimo, ir 7 pakartojimai visa amplitūde.



2020 m. Lietuvos čempionato per 90 kg kategorijos finalininkai. Iš kairės: Remigijus Olišauskas (3 vieta), Tomas Kudelis (1 vieta), Andrius Talačka (4 vieta) ir Giorgi'is Mačavariani'is (2 vieta)

	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus siaurai (neutraliai)	5 x 15–20
	Vieno svarmens traukimas pasilenkus	5 x 15–20
	Prisitraukimai prie skersinio suėmus delnais nuo savęs (padedant prisitraukti)	5 x 15–20

VI DIENA		
Kojų raumenys (vakarinė treniruotė)	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	10 min.
	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje	5 x 15–20
	Pritūpimai <i>Smith</i> treniruoklyje (pėdos plačiau nei pečių plotis)	5 x 15
	Kojos lenkimas stovint treniruoklyje	5 x 15–20
	Romėniškoji trauka su svarmenimis	5 x 20
	Įtūpstai rankose laikant svarmenis	4 ratai
	Svorio spaudimas viena koja sėdint treniruoklyje	5 x 15–20
	Kojų pritraukimas ir atitraukimas sėdint treniruoklyje*	4 x 20
	Pasistiebimai stovint treniruoklyje ir pasistiebimai stovint ant pakyls be svorio*	4 x 20
VII DIENA – POILSIS		

A. T.:
Jei pradėjai ridenti
statinė, tai ridenk ją iki
galo. Jei pradėjai kažką
daryti, turi ir užbaigti,
kad ir kaip sunku bebūtų.
Šiuos žodžius aš vis
kartuju, kai man būna
sunku.

A. T.:
Nė vienas negimėme su
dideliais raumenimis...
Teisingai iškelti tikslai,
užsispyrimas, valia,
darbštumas, kasdieninė
rutina ir tikslingas
darbas gali Jus nuvesti
ten, kur net niekada
nesvajojote.

MITYBA IR MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMAS LIKUS VIENAM MĖNESIUI IKI 2022 M. EUROPOS ČEMPIONATO

TRYS SAVAITĖS IKI VARŽYBŲ

Pirmadienis ir antradienis: 6 valgymai.
12 val. (po aerobinės treniruotės) suvalgo 200 g vištienos, kiaušinį ir 150 g agurkų.
Tą patį valgo 14 val., 16 val., 19 val., 21 val. ir 23 val. (po treniruotės).
Išgeria 5 l vandens. Nevartoja druskos.
Nuo trečiadienio iki sekmadienio: 6 valgymai.
12 val. (po aerobinės treniruotės) suvalgo 150 g vištienos, kiaušinį ir 100 g ryžių.
Tą patį valgo 14 val., 16 val., 19 val., 21 val. ir 23 val. (po treniruotės).
Išgeria 5 l vandens. Nevartoja druskos.
VIENA SAVAITĖ IKI VARŽYBŲ
Pirmadienis: *duobė* (nevalgoma angliavandenių), 6 valgymai.
12 val. (po aerobinės treniruotės) suvalgo 200 g vištienos, kiaušinį ir 150 g agurkų.



2022 m. Romano Kalinausko (1941–1998) atminimo
prizo Už didžiausią pažangą per metus laureatas

Tą patį valgo 14 val., 16 val., 19 val., 21 val. ir 23 val. (po treniruotės).
Išgeria 7 l vandens. Suvartoja 5 g druskos.
ANTRADIENIS: *duobė*, 6 valgymai.
12 val. (po aerobinės treniruotės) suvalgo 200 g vištienos, kiaušinį ir 150 g agurkų.
Tą patį valgo 14 val., 16 val., 19 val., 21 val. ir 23 val. (po treniruotės).
Išgeria 6 l vandens. Suvartoja 5 g druskos.
TREČIADIENIS: 6 valgymai.
12 val. (po aerobinės treniruotės) suvalgo 150 g vištienos, kiaušinį ir 100 g ryžių.
Tą patį valgo 14 val., 16 val., 19 val., 21 val. ir 23 val. (po treniruotės).
Išgeria 5 l vandens. Suvartoja 5 g druskos.
KETVIRTADIENIS: 7 valgymai.
12 val. (po aerobinės treniruotės) suvalgo 150 g vištienos, kiaušinį ir 100 g ryžių.
Tą patį valgo 14 val., 16 val., 18 val., 19 val., 22 val. ir 24 val.
Išgeria 4 l vandens. Suvartoja 5 g druskos.
PENKTADIENIS: 7 valgymai.
9 val. (nedaro aerobinės treniruotės) suvalgo 150 g vištienos, kiaušinį ir 100 g ryžių.
Tą patį valgo 11 val., 13 val., 15 val., 18 val., 22 val. ir 24 val.
Išgeria 3 l vandens. Suvartoja 5 g druskos.
ŠEŠTADIENIS: *užkrova* (valgoma daugiau angliavandenių), 8 valgymai (likus dienai iki varžybų padidina ryžių kiekį ir prideda 1 papildomą valgymą).
8 val. (nedaro aerobinės treniruotės) suvalgo 150 g vištienos, kiaušinį ir 150 g ryžių.
Tą patį valgo 10 val., 12 val., 15 val., 17 val., 19 val., 21 val. ir 23 val. (paskutinis valgymas prieš miegą – pica).
Išgeria 1,5 l vandens. Suvartoja 5 g druskos.
SEKMADIENIS: varžybų diena.
7 val. suvalgo 150 g vištienos, kiaušinį ir 150 g ryžių.
Tą patį valgo 9 val., 11 val., 13 val., 15 val. 17 val. (po kiekvieno valgymo vartoja gliukozę (po 0,5 pakelio)).
Negeria vandens. Suvartoja 5 g druskos.

MAISTO PAPILDAI

Vitaminų ir mineralų kompleksas (kas antrą dieną po 1 pakelį);
Omega 3 riebalų rūgštys (kiekvieną dieną);
Vitaminas C (kiekvieną dieną);
Vitaminas D (kiekvieną dieną);
Magnis ir vitaminas B6 (kas antrą dieną);
Geležis (kas antrą dieną);
Glutaminas (po aerobinės treniruotės ryte 5 g ir po treniruotės su svoriais vakare 5 g);
BCCA ir aminorūgštys (ryte per aerobinę treniruotę ir vakare prieš treniruotę);
Prieštreniruotiniai papildai (vartoja pagal poreikį prieš vakarinę treniruotę);
Kolagenas (ryte ant tuščio skrandžio) ir obuolių actas (du šaukšteliai su virintu (atvėsintu) vandeniu));
Fermentai skrandžio veiklai pagerinti (vartoja tik tuomet, kai jaučia skrandyje sunkumą). ■

Remigijus BIMBA

Viktorija Volodkovič – Metų atradimas! *Bikinio fitneso sportininkei V. Volodkovič 2022 m. buvo labai dosnūs. Pirmas startas varžybose tapo lemiamas, po kurio pasipylė pergalių serija.*

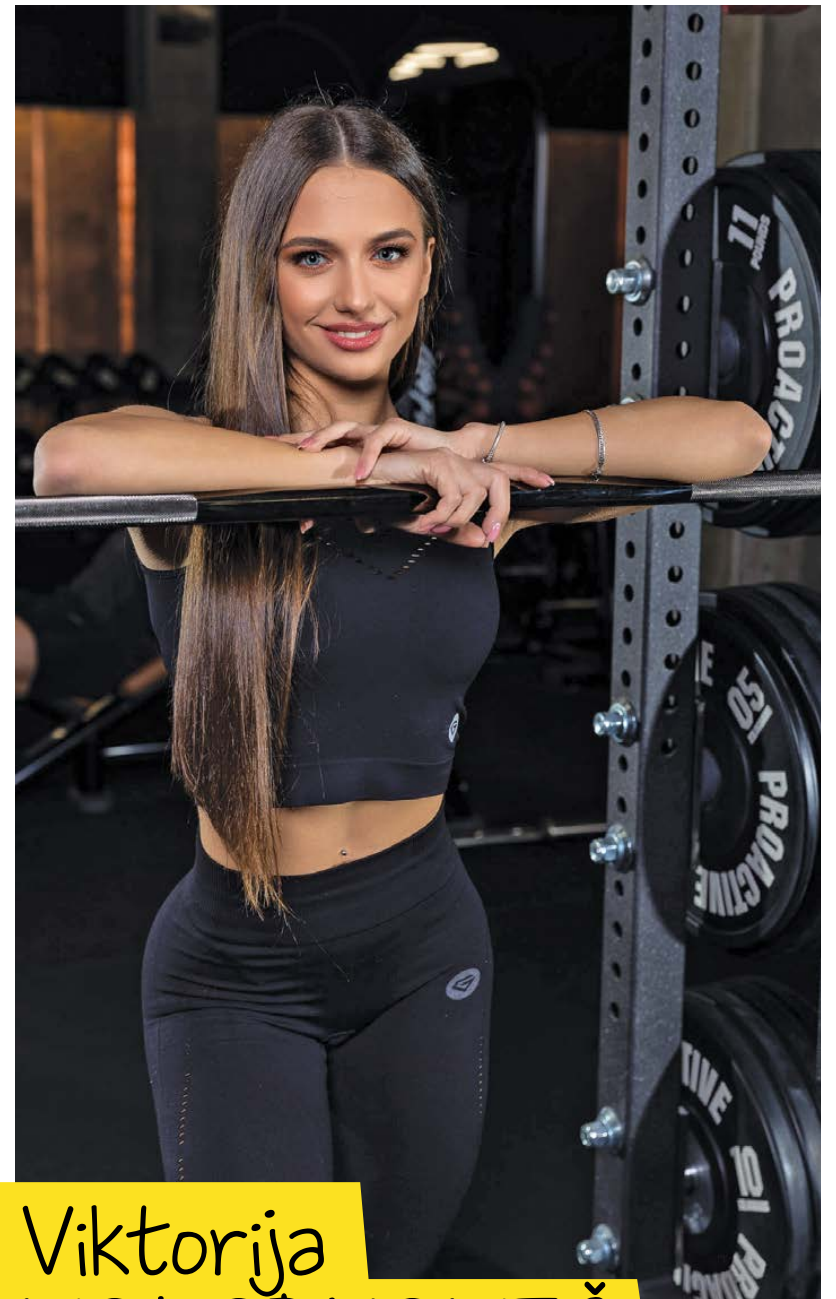
Sportininkė debiutuodama varžybose ne tik laimėjo Lietuvos jaunimo bikinio fitneso pirmenybes, bet ir tapo absoliučia Lietuvos moterų bikinio fitneso čempione. Puikiai sekėsi tarptautinėse varžybose. Europos čempionate iškovojo absoliučios jaunimo bikinio fitneso čempionės titulą, o tarp suaugusiųjų moterų pelnė sidabro medalį. Taip pat laimėjo varžybas Latvijoje, Estijoje, Čekijoje ir Ispanijoje. Pastarojoje šalyje vykusiam tarptautiniame turnyre *Arnold Classic Europe* pasiekė net 4 pergales. Dėl finansavimo trūkumo V. Volodkovič negalėjo nuvykti į pasaulio čempionatą, kuris vyko Pietų Korėjoje. Sportininkė planuoja pasaulio čempionate dalyvauti ateityje.

SVARBIAUSI 2022 M. PASIEKIMAI

- Lietuvos jaunimo pirmenybės, 1 vieta, bikinio fitnesas
- Tarptautinis turnyras *Tauragės mero taurė*, 1 vieta, bikinio fitnesas
- Lietuvos čempionatas, 1 vieta, bikinio fitnesas iki 169 cm ir absoliuti bikinio fitneso nugalėtoja
- Latvijos čempionatas, 1 vieta, jaunimo bikinio fitnesas ir 1 vieta, suaugusiųjų bikinio fitnesas
- Europos jaunimo čempionatas, 1 vieta, bikinio fitnesas (21–23 m., iki 160 cm) ir absoliuti bikinio fitneso nugalėtoja
- Europos čempionatas, 2 vieta, bikinio fitnesas iki 160 cm
- Arnold Classic Europe*, 1 vieta, jaunimo bikinio fitnesas iki 164 cm ir absoliuti bikinio fitneso nugalėtoja
- Arnold Classic Europe*, 1 vieta, moterų bikinio fitnesas iki 160 cm ir fitneso poros (kartu su Dariumi Kirvela)
- Tarptautinis turnyras *Valio Profeel*, taurės varžybų absoliuti bikinio fitneso nugalėtoja
- Lietuvos taurės varžybos, 1 vieta, jaunimo, moterų bikinio fitnesas (169 cm), fitneso poros (kartu su Dariumi Kirvela) ir absoliuti bikinio fitneso nugalėtoja

PIRMOSIOS KULTŪRIZMO VARŽYBOS

Pirmosios mano varžybos vyko 2022 m. balandžio 10 d. Tauragėje. Tą dieną teko dalyvauti net dvejose



Viktorija
VOLODKOVIČ

Viktorija
Volodkovič
sporto klube
RE.RORMATAS

varžybose – Lietuvos jaunimo pirmenybėse ir tarptautiniame turnyre *Tauragės mero taurė*. Neslėpsiu, buvo nedrąsu, nežinojau, ko tikėtis, kojos drebėjo, kaip niekada. Tačiau užlipusi į sceną jaučiau ne tik nevaldomą jaudulį, bet ir supratau, kad man labai patinka būti scenoje, mėgavausi kiekviena akimirka ir negalėjau nustoti šypsotis. Jauki Tauragės kultūros centro salė, artimųjų ir draugų palaikymas, nuoširdžiausios emocijos ir pirmosios pergalės – šios varžybos paliko pačius šilčiausius prisiminimus. ▲

ISIMINTINA PERGALĖ

Sunku išskirti vieną įsimintiniausią pergalę, kiekviena iš jų yra ypatinga, savaip saldi. Atsimenu, prieš Lietuvos čempionatą, kuris vyko Kėdainiuose 2022 m. balandžio 23 d., sakiau treneriui, kad turiu blogą nuojautą. Iškovojau pirmą vietą savo ūgio kategorijoje ir turėjau dar porą valandų laukti absoliučios kategorijos. Tada man atrodė, kad tai yra beprasmiška, vis tiek nelaimėsiu (kiekvienose varžybose labai abejoju savimi). Prieš rezultatų paskelbimą stovėjome su treneriu prie scenos, jau visiškai nesijaudinau, buvau rami, pavargusi ir tikrai nesitikėjau išgirsti savo numerio. Išgirdusi, kad kviečia 28 numerį, dar kelis kartus patikrinau, ar tikrai tai mano numeris, apsikabinome su treneriu, negalėjau patikėti, jog tapau absoliuti Lietuvos čempionato nugalėtoja. Iki šiol netikiu.

APIE SAVE

Kalbėti apie save nėra lengva, todėl paprašiau artimiausios draugės pagalbos. Draugė mane apibūdino

taip: „Esi šviesi, pozityvi, atkakli, siekianti užsibrėžtų tikslų, jeigu kažką pradėjai, tikrai nenuleisi rankų, dėsi visas pastangas, kad pasiektum savo tikslą, padarysi tai su šypsena ir neprisipažinsi, kad buvo sunku.“ Jeigu nežinočiau, apie ką ji kalba, vis tiek atpažinčiau save. Iš tikrųjų esu kovotoja, maksimalistė ir perfekcionistė, užsispyrusi, reikli sau – šios savybės niekada neleidžia atsipalaiduoti, tačiau labai padeda siekiant tikslų. Taip pat visada stengiuosi išlikti pozityvi, nepasiduoti, tikiu, kad nėra to blogo, kas neišeitų į gerą. Turbūt dėl šios priežasties daug kas galvoja, kad man viskas lengvai sekasi.

FITNESAS MAN YRA

Fitnesas, anksčiau buvęs mano aistra, hobiu, dabar jau tapo mano gyvenimo būdu. Subalansuota mityba, reguliarios treniruotės, aktyvus laisvalaikis yra neatsiejama mano gyvenimo dalis. Tai nereiškia, kad visą laiką laikausi griežtos dietos ir kasdien sportuoju. Tarp varžybų leidžiu sau ir desertu pasimėgauti, ir pailsėti nuo treniruoklių salės prie jūros. Manau, labai svarbu – balansas.

Ūgis

159,5 cm

SVORIS / per varžybas

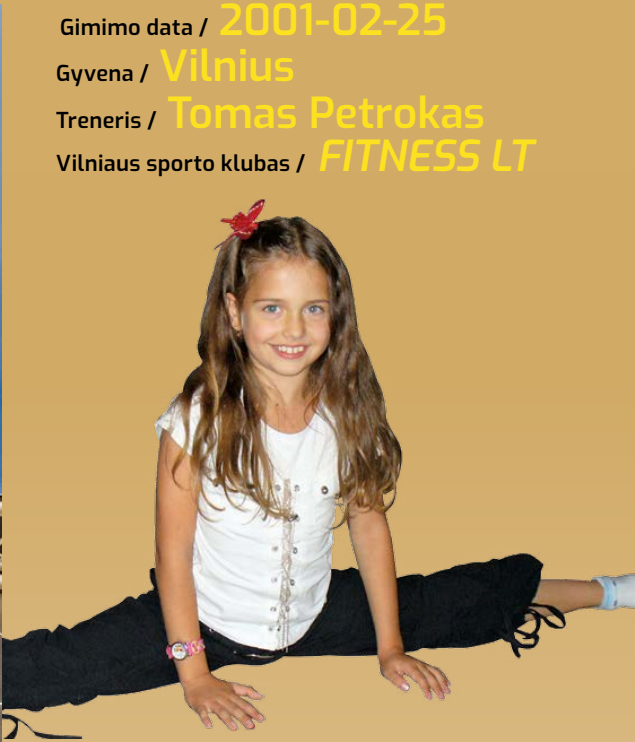
46 kg

SVORIS / tarp varžybų

50–51 kg



Su draugais ir šeimos nariais



Viktorija Volodkovič 8 metų amžiaus

Gimimo data / 2001-02-25
Gyvena / Vilnius
Treneris / Tomas Petrokas
Vilniaus sporto klubas / FITNESS LT

Treniruočių programa rengiantis 2022 m. Europos čempionatui

I DIENA: PEČIŲ, DVIGALVIAI ŽASTO, TRIGALVIAI ŽASTO IR PILVO RAUMENYS		
1	Svarmenų kėlimas į šalis sėdint	4 x 15
2	Svarmenų spaudimas nuo sprando sėdint	4 x 15
3	Vieno svarmens kėlimas į šalis stovint	4 x 15
4	Štangos spaudimas <i>Smith</i> treniruoklyje	5 x 30 s (30 s atlieku pratimą, 30 s – poilsis)
5	Svarmenų kėlimas į priekį stovint	4 x 15
6	Rankų atitraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 15
7	Rankų su svarmenimis lenkimas stovint	3 x 15
8	Rankų tiesimas traukiant treniruoklio rankeną žemyn	3 x 15
9	Susirietimai gulint ant kilimėlio	4 x 20

II DIENA: KETURGALVIAI ŠLAUNIES IR BLAUZDŲ RAUMENYS		
1	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	4 x 20
2	Romėniškoji trauka su štanga	4 x 20
3	Pritūpimai su štanga	4 x 15
4	Sissy pritūpimai treniruoklyje	4 x 15
5	Pritūpimai <i>Hack</i> treniruoklyje	4 x 15
6	Įtūpstai einant per salę	5 x 50
7	Kojų pritraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 15
8	Pasistiebiai treniruoklyje	4 x 15

III DIENA: NUGAROS RAUMENYS		
1	Prisitraukimai	4 x 20
2	Vieno svarmens traukimas pasilenkus	4 x 20
3	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus delnais nuo savęs	4 x 15



Viktorija Volodkovič su savo treneriu Tomu Petroku

4	Vienos treniruoklio rankenos traukimas link pilvo	4 x 15
5	Vilkysba su štanga gulint ant suoliuko	4 x 15
6	Štangos atkėlimas nuo grindų	5 x 50
7	Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	4 x 15
IV DIENA: DVIGALVIAI ŠLAUNIES RAUMENYS		
1	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje	4 x 15
2	Romėniškoji trauka su štanga	4 x 20
3	Svorio spaudimas kojomis sėdint treniruoklyje	4 x 15
4	Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje	4 x 15
5	Pasilenkimai romėniškoje kėdėje	4 x 15
6	Kojų atitraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 15
7	Įtūpstai atgal	5 x 50

Mityba likus 1 mėnesiui iki 2022 m. Europos čempionato

Laikas (val.)	Maistas
07.00	40 g grikių, 1 kiaušinis ir 3 kiaušinių baltymai, 1 avokadas
11.00	40 g ryžių, 150 g vištienos krūtinėlės, daržovių salotos
15.00	40 g ryžių, 150 g vištienos krūtinėlės, daržovių salotos
19.00	150 g jūrinių lydekų, 100 g kalafiorų
22.00	1 kiaušinis ir 3 kiaušinių baltymai



Treniruotėje

V. V.:
Fitnesas tapo mano gyvenimo būdu. Subalansuota mityba, reguliarios treniruotės, aktyvus laisvalaikis yra neatsiejama mano gyvenimo dalis.

V. V.:
Planuoju tęsti savo kelionę šiame sporte ir būtinai (anksčiau ar vėliau) pasirodyti pasaulio čempionate.

Remigijus Bimba. Papasakokite, kaip patekote į treniruoklių salę.

Viktorija Volodkovič. Į treniruoklių salę atėjau 16–17 metų kartu su mama. Jau tada mano tikslas buvo sveikas, sportiškas, raumeningas kūnas, todėl iškart įsigijau metinį abonementą. Iki šiol dažnai sportuoju dviese su mama.

Andrius Talačka. Pirmuosius žingsnius į treniruoklių salę žengiau paauglystėje. Būdamas 13–14 metų pradėjau kultivuoti dziudo. Tuomet buvo privalomos 1–2 treniruotės per savaitę jėgai ir raumenims lavinti. Tad teko į rankas paimti štangą.

R. B. Kiekvieno sportininko dienos tvarkė yra labai įtempta. Papasakokite, kokia jūsų dienos tvarkė.

V. V. Savo dienos tvarkę pavadinčiau ne sportininkės, o labiau studentės. Esu 3 kurso medicinos studentė, be to, dirbu vaikų animatore. Dažnai mano darbo diena atrodo taip: atsikeliu 6 val., nuo 8 iki 12.30 val. – paskaitos, iškart po jų – treniruotė. Vakaraus dirbu vaikų šventėse, gaminu maistą kitai dienai, ruošiuosi atsiskaitymams. Derinti studijas ir darbą su pasirodymu varžyboms nėra lengva, todėl dažnai nukenčia miegas.

A. T. Dienos tvarkė tikrai labai įtempta. Mano rytas prasideda nuo rytinės mankštos ir tempimo pratimų. Vėliau – pusryčiai ir darbai. Kas 2–3 val. maitinuosi. Gana sudėtinga, tenka derinti. Valgau darbo metu. Paskui einu į treniruotę, kuri dažniausiai prasideda vakare apie 19–20 val. Jos trukmė 1,5–2 val. Grįžęs namo, gaminu maistą ir susiruošiu kitai dienai. Einu miegoti vėlai – apie 24 val., o kartais



Pirmosios varžybos. Tauragės mero taurės varžybų prizininės. Iš kairės: Živilė Augustytė, Viktorija Volodkovič ir Deimantė Šiaulytė

– 1 val. nakties. Keliuosi 8 val. ryte ir pradėdau savo dieną. Žinoma, visuomet po darbų prieš vakarinę treniruotę stengiuosi 30–60 min. pamiegoti, kad turėčiau daugiau jėgų treniruotėje.

R. B. Ar turite dar užsiėmimų, kurie jums labai patinka?

V. V. Labai mėgstu keliauti, pamatyti, sužinoti, atrasti kažką naujo, patinka pakeisti aplinką, išeiti iš komforto zonos ribų. Žinoma, kelionės į varžybas nėra poilsinės ar pažintinės, bet ir jos būna įdomios, suteikia daug malonumo. Taip pat man patinka gaminti. Šeima kartais juokauja, kad mano aistra – gaminti, o jų – ragauti. Net ir laikydamasi varžybinės dietos, kai leidžiamų maisto produktų tikrai nėra daug, mėgstu eksperimentuoti virtuvėje ir pasigaminti kuo įvairesnį bei skanesnį maistą.

A. T. Patinka šokti. Teko apie 5 metus šokti Lotynų Amerikos šokius. Kuo labiau gilinausi į profesionalų kultūrizmą, tuo sunkiau buvo viską derinti. Todėl šiuo metu pagrindinis laisvalaikio užsiėmimas liko tik kultūrizmas.

R. B. Ar turite mėgstamiausią kultūrizmo ir (ar) fitneso sportininką?

V. V. Neturiu, žaviuosi visais varžybose dalyvaujančiais sportininkais.

A. T. Žinoma, kaip ir daugumai labai patiko Arnold'as Schwarzenegger'is, Ronnie'is Coleman'as, Jay Cutler'is, nes jie buvo ir yra tikros kultūrizmo žvaigždės. Mane visuomet žavėjo Lietuvos sportininkas Tomas Bendoraitis, kurį sekiau ir žavėjauosi jo kūno proporcijomis ir pasiektais rezultatais. Šis sportininkas mane motyvavo. Jo dėka ryžausi pirmą kartą 2016 m. dalyvauti naujokų kultūrizmo kategorijoje.

R. B. Kaip manote, kuris iš kultūrizmo ir (ar) fitneso sportininkų (yra ar buvo) geriausias Lietuvoje?

V. V. Kiekvieną sezoną šio sporto atletų veidai keičiasi. Nežinau, ar įmanoma išrinkti vieną geriausią iš geriausių. Be to, vertinti sportininkus yra teisėjų darbas. Aš pasitikiu varžybų rezultatais ir kiekvienų metų pabaigoje skelbiamais sportininkų reitingais.

A. T. Man geriausias Lietuvos sportininkas yra Olegas Žuras. Jis – Lietuvos kultūrizmo legenda. Mano manymu, O. Žuras paliko didžiausią pėdsaką Lietuvos kultūrizmo istorijoje.

R. B. Prieš keletą metų IFBB suskilo. Dabar yra dvi profesionalų lygos – IFBB Elite Pro ir IFBB Pro League, pasukusios skirtingomis kryptimis. Jei pereisite į profesionalų lygą, kurioje lygoje norėtumėte dalyvauti?

V. V. Kadangi šiame sporte esu neseniai, dar nespėjau išsiaiškinti šių lygų privalumų ir trūkumų. Be to, manau, kalbėti apie profesionalų lygą per anksti, nes dar turiu daug ką nuveikti kaip mėgėja.

A. T. Kiek daugiau žinau apie IFBB Elite Pro, todėl, jei jau taip nutiktų, kad reikėtų rinktis, tai pasirinkčiau IFBB Elite Pro lygą.

R. B. Aktyviai sportuojantieji, ypač sportininkai, labai daug vartoja maisto papildų. Kokie maisto papildai yra patys veiksmingiausi jums?

V. V. Esu už tai, kad kuo daugiau organizmui reikiamų medžiagų gautume iš maisto, todėl mano maisto papildų sąrašas nėra ilgas: BCAA, glutaminas, omega 3 riebalų rūgštys, kalis, magnis, žiemą – vitaminas D. Kitus vitaminus ir mineralus renkuosi pagal kraujo tyrimų rezultatus ir gydytojo rekomendacijas.

A. T. Maistas yra pagrindas, o maisto papildai – tik papildai, padedantys organizmui „surinkti“ trūkstamas medžiagas, kurių nepavyksta gauti iš maisto. Maisto papildai, padedantys man pasiekti geriausių rezultatų, yra šie: BCCA, EAA, aminorūgštys, proteinas iš pieno išrūgų izoliato, glutaminas, prieštreniruotiniai papildai, omega 3 riebalų rūgštys, Kre-Alkalyn, vitaminų ir mineralų kompleksas, virškinimo fermentai (Gastroval).

R. B. Dopingas sporte ir sportininkų kontrolė. Kasmet ši kontrolė vis griežtėja. Nuo 2021 m. sausio 1 d. įsigaliojo naujas Pasaulinis antidopingo kodeksas. Ką manote apie tai?

V. V. Mano mėgstamiausias klausimas, kurio dažniausiai sulaukiu ne aš pati, bet mano treneris, komanda, draugai, šeima. Esu prieš visas draudžiamąsias medžiagas ir metodus, naudojamus ne sveikatos sutrikimų gydymo tikslais. Džiaugiuosi, kad dopingo kontrolė griežtėja, užtikrinamos vienodos varžybų sąlygos ir sąžininga konkurencija.

A. T. Kaip ir visur, taip ir sporte reikalinga kažkokia kontrolė, kad būtų daugiau ar mažiau lygybės tarp sportininkų. Tad, mano nuomone, antidopingo komisija, kaip ir visi, tiesiog dirba savo darbą.

R. B. Kaip manote, koks bus kultūrizmas ir (ar) fitnesas ateityje?

V. V. Šiuo metu fitnesas Lietuvoje yra gana populiarus, tačiau, mano manymu, tai labiau pramoginis, nei profesionalus sportas. Pasirošti ir dalyvauti varžybose gali kiekvienas norintis, nepriklausomai nuo pasirodymo lygio, genetinių duomenų, atsidavimo šiam sportui. Ateityje, manau, konkurencija didės, ir fitnesas taps sudėtingesnė, profesionalesnė sporto šaka.

A. T. Sunku pasakyti. Lietuvos kultūrizmo ateities prognozė – prasta, nes Lietuvoje ši sporto šaka jau ne tokia populiari, kaip anksčiau, o kultūristų vis mažėja ir mažėja...

R. B. Sportininko sėkmę varžybose lemia daug veiksnių. Kokia jūsų sėkmės formulė?

V. V. Kalbant apie sėkmę, man labai patinka Benjaminio Disraelio žodžiai: *The secret of success is constancy to purpose*. Manau, kiekvienas sportininkas sutiktų, kad siekiant tikslo labai svarbus yra pastovumas.

A. T. Tikrai, taip. Ši sporto šaka vertinimo atžvilgiu labai sudėtinga – subjektyvi. Sunku išmatuoti. Viskas vertinama vizualiai. Mano manymu, daug kas priklauso nuo teisėjų profesionalumo. Paprastumas, šypsena ir laisvumas scenoje tikrai daug lemia... Gal tai ir yra mano sėkmės formulė.

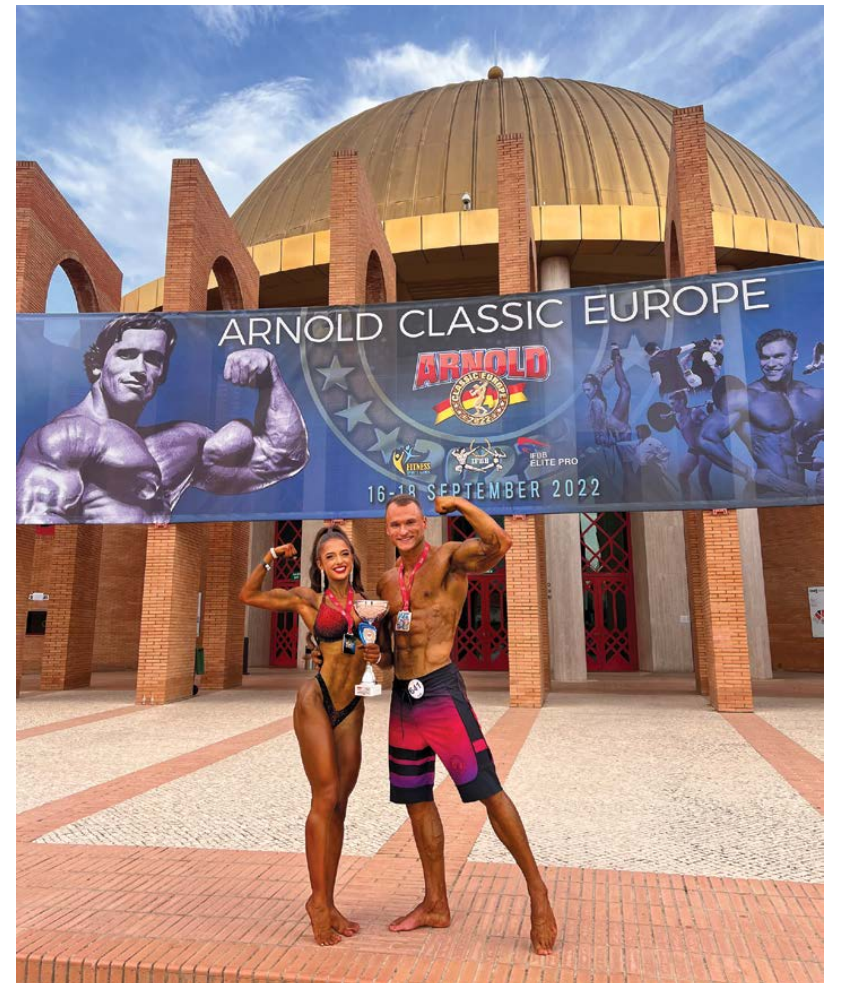
R. B. Jei laivas neturi kapitono, tai toks pasi-plaukiojimas gali kainuoti laive esančių žmonių

gyvybę ir laivo nuskandinimą. Sporte yra tas pats. Sportininkas be profesionalaus trenerio priežiūros patenka į aklavietę, o dažniausiai ir sužaloja savo sveikatą, netgi miršta.

V. V. Tomas Petrokas – žmogus, kuriuo tikiu ir visiškai pasitikiu. Jis ir treneris, ir mitybos specialistas, ir psichologas, ir geras draugas. Tomas yra atsidavęs savo darbui, kantrus, rūpestingas, visada išklauso ir visada turi ką patarti, patirties ir profesionalumo jam netrūksta. Per varžybas jis jaudinasi dėl kiekvieno sportininko labiau už pačius sportininkus, nors bando tai paslėpti. Jis neleidžia abejoti tuo, ką darau, tiki manimi labiau, nei aš pati, moka palaikyti ir motyvuoti. Visos mano pergalės iš tikrųjų yra MŪSŲ.

A. T. Žinoma, treneris šiame sporte yra labai svarbi figūra, kuri tikrai daug lemia, siekiant tikslo. Manau, svarbu yra ir pačiam viskuo domėtis, save analizuoti ir tartis su treneriu. Be to, mano galva, svarbiausia dalis yra pozavimas, kūno proporcijų analizė, treniruočių programa, maisto papildų parinkimas, maistas. Visa tai suderinus su treneriu, galima judėti tikslo link, o jei kas neaišku, tartis ir analizuoti.

R. B. Kokių dar turite pagalbininkų, kai sportuojate, ruošiatės varžyboms ir varžybose?



Viktorija Volodkovič su Dariumi Kirvela Arnold Classic Europe Sevilijoje (Ispanija)

Koks jūsų gyvenimo kredo?

V. V.: Stengtis aplenkti ne kitus, o pačią save.

V. V. Tėvai ir draugai yra mano didžiausias palaikymas ir pasiruošimo, ir varžybų metu. Visada stovėdama scenoje ieškau jų veidų salėje, matau, kaip jaudinasi, džiaugiasi kartu su manimi, tiki manimi, ir negaliu nesišypsoti. Kai laimėjau Europos jaunimo čempionatą, dar nespėjau nultipti nuo scenos, o mano telefonas jau sprogo nuo jų skambučių. Iš laimės verkė mama, geriausia draugė ir trenerė.

A. T. Turiu vieną draugą, pagalbinką Juozą Šimilevičių, kuris taip pat ne kartą yra dalyvavęs kultūrizmo varžybose. Jis turi patirties ir daug domisi kultūrizmu. Su J. Šimilevičiumi drauge sportuojame. Jis duoda man vieną kitą patarimą. Esu jam dėkingas.

R. B. Pasakokite plačiau apie savo treniruotes. Pagal kokią treniruočių programą sportavote, kai rengėtės 2020 ir 2022 m. Europos čempionatui?

V. V. Keturias dienas treniravausi su svoriais (pirma diena – pečių, krūtinės, trigalviai žasto raumenys; antra – keturgalviai šlaunies raumenys; trečia – nugaros ir pilvo raumenys; ketvirta – dvigalviai šlaunies ir sėdmenų raumenys), vieną dieną išėjau. Aerobinių treniruočių beveik neturėjau. Nemažai laiko skyriau pozavimui.

A. T. 2020 m. mano treniruotes sudarė 3 etapai: raumenų masės auginimo, raumenų masės išdirbimo ir pasirengimo varžyboms. Kiekvienas etapas turėjo savo treniruočių programą. Pvz., raumenų masės auginimo periodu treniravausi 4 dienas per savaitę, t. y. sportuodavau kas antrą dieną (4 x 10, 8, 6, 6). Raumenų masės išdirbimo laikotarpiu treniravausi 5 dienas per savaitę (4 x 15, 15, 12, 10). Pasirengimo



Viktorijos Volodkovič pergalės euforija

varžyboms metu sportuodavau 6 dienas per savaitę (4 x 20). Naudojau treniruočių intensyvinimo būdą *supersetą*. Taip pat šiuo laikotarpiu atlikdavau aerobinį krūvį ryte arba po vakarinės treniruotės.

2022 m. buvau pakankamai užauginęs raumenų masę. Norėjosi raumenis dar labiau išdirbti. Tad mano treniruotes sudarė tik 2 etapai: raumenų masės išdirbimo ir pasirengimo varžyboms.

R. B. Dalyvavote dviejuose Europos čempionatuose – 2022 m. jaunimo ir suaugusiųjų. Kokie įspūdžiai?

V. V. Kai pamačiau, kokio ilgio yra scena Europos čempionate, apėmė jaudulys, atrodė, tokio lygio varžybose viskas yra 100 kartų sudėtingiau, baisiau. Tačiau vėliau supratau, kad skirtumas nuo ankstesnių varžybų – tik daugiau žingsnių iki scenos vidurio. Jaunimo ir suaugusiųjų čempionatai nesiskyrė vienas nuo kito, išskyrus dalyvių skaičių, suaugusiųjų kategorijoje buvo didesnė konkurencija. Iš tikrųjų varžybų dieną prisimenu blogai, buvo labai daug emocijų, nuovargio, laukimo, nespėjau pasimėgauti dalyvavimu. Norėčiau pakartoti šią patirtį dar kartą.

R. B. Dalyvavote dviejuose pasaulio čempionatuose 2020 ir 2021 m. Kokie įspūdžiai?

A. T. Įspūdžiai iš pasaulio čempionatų yra tikrai teigiami. Kol nepasirodai tokiose varžybose, tol nežinai, koks tavo paties pasirengimo lygis. Mano manymu, kiekviena patirtis aukšto lygio varžybose sportininkui suteikia motyvacijos, parodo ne tik jo pasirengimo lygį, bet ir visus trūkumus bei tobulėjimo galimybes.

R. B. Pagal kokią treniruočių programą sportuojate tarpvaržybiniu laikotarpiu, kai auginate raumenis?

V. V. Dvi dienas sportuoju, vieną ilsiuosi arba darbo dienomis sportuoju, savaitgalis – laisvas.

A. T. Tarpvaržybiniu laikotarpio treniruotės būna daug sunkesnės. Serijų skaičius išlieka toks pat, bet pakartojimų skaičius mažėja, nes didėja įrankių svoriai. Tarpvaržybiniu metu stengiesi kūnui duoti daugiau įvairesnio maisto, daugiau kalorijų, daugiau angliavandenių. Jėgų būna daug daugiau, ir treniruotes galima padaryti daug sunkesnės. Kūnas būna tam paruoštas, o kalorijų perteklių tiesiog reikia paversti energija.

R. B. Maistas – vienas iš svarbiausių veiksnių, siekiant geriausių rezultatų. Papasakokite plačiau, kaip maitinatės, augindami raumenis ir ruošdamiesi varžyboms.

V. V. Ruošiantis varžyboms, mityba – griežta: viskas (baltymai, riebalai, angliavandeniai) iš anksto paskaičiuota, visada žinau, kada, kiek ir ko turiu suvalgyti. Artėjant varžyboms, angliavandenių kiekis mažėja. Valgau 5–6 kartus per dieną. Maisto produktų sąrašas trumpas: ryžiai, griekiai, vištiena, žuvis, kiaušiniai, avokadas, daržovės. Ar skanu? Tikrai taip. Kai esi alkanas, viskas skanu, o alkį jaučiu beveik visą laiką. Augindama raumenis, valgau daugiau, įvairiau ir skaniau, tačiau visada stengiuosi

rinktis sveikesnius patiekalus, suvartoti pakankamai baltymų ir „gerųjų“ riebalų. Po varžybų tampu smaliže, todėl neatsisakau ir saldumynų, kiekvieną dieną leidžiu sau suvalgyti desertą.

A. T. Auginant raumenis, visuomet reikia atsižvelgti į savo kūno masę, gauti atitinkamą kiekį baltymų, angliavandenių, riebalų, skaidulų, vitaminų, mineralų ir maisto papildų, kurių tiesiog negauni pakankamai iš maisto. Raumenų auginimo laikotarpiu stengiuosi gauti kuo daugiau kalorijų, todėl turiu suvalgyti daug maisto. Per dieną valgau 6 kartus kas 3 valandas. Maistas būna įvairus. Tai avižos, kiaušiniai, ryžiai, bulvės, daržovės, vištiena, jautiena, žuvis, makaronai, varškė, riešutų sviestas ir kt.

R. B. Kokios pagrindinės klaidos, kurias kultūristai ir (ar) fitneso sportininkai daro sportuodami?

V. V. Pastebėjau, kad kai kurios moterų bikinio fitneso kategorijos dalyvės mėgsta *sutaupyti ant šukuosenos, makiažo*, tačiau fitneso varžybose tai yra svarbi įvaizdžio dalis, taip pat vertinama teisėjų.

A. T. Mano manymu, pati didžiausia kultūristų klaida yra ta, kad jie neskiria pakankamai laiko apšilimui ir tempimo pratimams. Tempimo pratimai, manau, yra viena iš svarbiausių treniruotės sudedamųjų dalių. Šie pratimai padeda apsisaugoti nuo traumų, pagerinti raumens elastingumą, judesio amplitudę ir skatinti raumenų augimą.

R. B. Koks jūsų gyvenimo kredo?

V. V. Stengtis aplenkti ne kitus, o pačią save.

A. T. Jei pradėjai ridenti statinę, tai ridenk ją iki galo. Jei pradėjai kažką daryti, turi ir užbaigti, kad ir

kaip sunku bebūtų. Šiuos žodžius aš vis kartoju, kai man būna sunku.

R. B. Kokie jūsų ateities planai?

V. V. Planuoju tęsti savo kelionę šiame sporte ir būtinai (anksčiau ar vėliau) pasirodyti pasaulio čempionate.

A. T. Patobulinti savo kūno linijas. Planuoju praleisti 2022 m. rudens sezoną. Turėsiu laiko padirbėti prie savo trūkumų. Grįšiu su naujomis jėgomis į 2023 m. pavasario ir rudens sezonus.

R. B. Ką palinkėtumėte skaitytojams, norintiems siekti išlavinti kūno raumenis?

V. V. Dailios kūno linijos turbūt yra kiekvienos moters siekiamybė. Manau, visų pirma turime mėgautis procesu. Jūs neprivalote sportuoti treniruoklių salėje, jeigu Jums tai nepatinka. Yra daugybė kitų būdų palaikyti aktyvumą ir raumenų tonusą (kitos sporto šakos, komandiniai žaidimai, šokiai). Taip pat patarčiau vengti greito poveikio dietų, svarbu keisti gyvenimo būdą, kasdienius įpročius į sveikesnius. Žinau, kad visos norime greitų rezultatų, tačiau pokyčiai reikalauja kantrybės. Esu tikra, kad visos įdėtos pastangos visada atsiperka su kaupu. To Jums ir linkiu.

A. T. Skaitytojams noriu priminti, kad mes – kultūristai – nė vienas negimėme su dideliais raumenimis, idealiomis kūno proporcijomis, sceniniu įvaizdžiu... Teisingai iškelti tikslai, užsispyrimas, valia, darbštumas, kasdieninė rutina ir tikslingas darbas gali Jus nuvesti ten, kur net niekada nesvajojote. To visiems ir linkiu!



Arnold Classic Europe Sevilijoje (Ispanija). Bikinio fitneso prizininės. Iš kairės: Marcelina Wozniak, Viktorija Volodkovič, Roberta Nastase

V. V.: Žinau, kad visos norime greitų rezultatų, tačiau pokyčiai reikalauja kantrybės. Esu tikra, kad visos įdėtos pastangos visada atsiperka su kaupu.