

# Sportuok, valgyk ir atrodyk magiškai!

**Ilana KINDERĖ**

Asmeninė trenerė

mui ir sveikatos gerinimui nėra ribų. Man yra malonu turėti savo gyvenimo būdo stilių: visada išbandyti ir išmokti kažką nauja, kas suteikia galimybę augti kaip asmenybei.

Gyvenime reikia truputį magijos. Kas rytą pabundu su ritualiniu nusistatymu – kokia manęs laukia diena. Gal nuostabi, gal energinga, gal pilna dovanų, o gal romantiška?... Beje, taip ir nutinka. Kaskart už tai dėkoju. Daugelis moterų save nuvertina, sakydamos: *Metai nebe tie, Aš neturiu valios pasikeisti, Man nekrenta svoris, viską išbandžiau, Aš taip negalėčiau* ir t. t. Aš turiu savo nuomonę ir praktikos, kaip įgyvendinti savo svajones. Amžius neturi reikšmės, ir nesvarbu, apie ką svajoji. Jei tikrai nori iš visos širdies, vadinasi, gali viską! Pats geriausias laikas viską pradėti nuo balto popieriaus lapo yra dabar!

Kūno išvaizda yra vienintelis dalykas, priklausantis nuo mūsų įdėtų pastangų. Mes pačios galime save sukurti ir kontroliuoti, kokią norime save matyti veidrodyje, ir paskleisti aplink save magnetiškumą. Tad kurkite save kaskart iš naujo ir jauskitės laimingos!

## APIE MANE

Kasdieninė kantrybės kupina rutina mane atvedė iki to, kas esu šiandien. Labai mėgstu šią linksmą frazę: *Norint atrodyti jauna, reikia gyventi santūriai, nuolat judėti, valgyti po truputį ir meluoti apie savo amžių!* Šį kartą numalšinsiu jūsų smalsumą ir pasakysiu tiesą – gimiau 1976 m. kovo 30 d. po Avino ženklų. Mano ūgis – 163 cm.

Nuo mažų dienų buvau labai judri, mėgdavau bėgioti, dūkti ir po medžius pasikarstyti. Pionierių stovykloje vos 6-erių metų aplenkiau gerokai vyresnį berniuką, tai pamenu didelį ovacijų pliūpsnį ir visų nuostabą. Aktyviai sportavau ir mokydama vidurinėje mokykloje (dabar – Šiaulių Vinco Kudirkos progimnazija). Šioje mokykloje buvo sustiprinta kūno kultūra. Lankiau įvairiausių sporto būrelius ir dalyvavau plaukimo, dviračių, lengvosios atletikos varžybose. Visada užimdavau prizines vietas.

Paauglystėje, norėdama būti lieknė, išbandžiau įvairiausių dietų. Mėginau pabadauti ir tris dienas gerti tik sultis, o nuo 16 val. nieko nebeimti į burną. Bet taip negalima daryti, nes badavimas – tiesiausias kelias į nutukimą. Būdama trylikametė, susidomėjau sveika gyvensena, mityba, skaitydavau straipsnius ir knygas apie tai. Mano kūno kultūros mokytojas išvelgė manęs perspektyvią sportininkę. Man parinkdavo sportinius būrelius,

riausius sporto būrelius ir dalyvavau plaukimo, dviračių, lengvosios atletikos varžybose. Visada užimdavau prizines vietas. Paauglystėje, norėdama būti lieknė, išbandžiau įvairiausių dietų. Mėginau pabadauti ir tris dienas gerti tik sultis, o nuo 16 val. nieko nebeimti į burną. Bet taip negalima daryti, nes badavimas – tiesiausias kelias į nutukimą. Būdama trylikametė, susidomėjau sveika gyvensena, mityba, skaitydavau straipsnius ir knygas apie tai. Mano kūno kultūros mokytojas išvelgė manęs perspektyvią sportininkę. Man parinkdavo sportinius būrelius,



Ilana pozuoja sporto klube

**M**ano tikslas – visada pasiekti norimo rezultato. Išlaikyti tai, kas padaryta, ir gerinti estetišką bendrą viso kūno vaizdą. Juk tobulumui ir sveikatos gerinimui nėra ribų.

Mano tikslas – visada pasiekti norimo rezultato. Išlaikyti tai, kas padaryta, ir gerinti estetišką bendrą viso kūno vaizdą. Juk tobulu-



Ilana pirmose fitneso varžybose



Ilana laisvalaikiu



tarpklasines varžybas.

Šiandien aš esu savo rogėse, šitokią mane matė mano mokytojas. Lietuvos sporto universitete įgijau trenerės specialybę. Ieškodama savo kelio, įgijau ne vieną specialybę ir patirties kitose srityse. Norėjau tapti grožio stiliste, vėliau baigiau astrologijos kursą. Visa sukaupia mano patirtis panaudojama šiandien. Trenerės darbas – mieliausias. Nuo 2008 m. treniruojau, motyvuoju ir *dailinu* visus norinčius žmones. 2010 m. įkūriau kūno dizaino studiją *MagiFix*. 2020 m. pavasario pabaigoje, kai prasidėjo Covid-19 pandemija, priėmiau svarbų sprendimą, ir kūno dizaino studija *MagiFix* tapo internetine *Body MagiFix*. Dabar esu laisvai dirbanti asmeninė trenerė.

## KODĖL PASIRINKAU ŠIĄ SPORTO ŠAKĄ?

Tai gyvenimo būdas, įvedantis drausmę gyvenime, sugebėjimą planuoti savo laiką, mokėti siekti tikslo iki galo. Su kiekvienu pasiektu tikslu tampa vis stipresnė! O svarbiausia – savijauta. Tai sveikata, žvalumas, energija, dėl kurių atsiranda sugebėjimas sukurti kažką nauja. Malonu, kai ryte papusryčiauji, o po to *atleki* į sporto salę, pasidarai gerą treniruotę, skambant muzikai. Tada ir prasideda nauja turininga diena. Daugelis klausia: *Ilana, ar tu čia šiaip sportuoji ir dirbi trenerės darba? Ar kažkur dalyvausi? Ar ruošiesi varžyboms?* Taip, esu dalyvavusi varžybose. Iki savo svajonėsėjau net 10 metų. Pirmą kartą užlipau ant scenos, būdama 34-rių. Tuomet varžybose reikėjo pasirodyti su šou programa. Net mėlyną gitarą nusipirkau, sakydama sau, kad jei nusipirksiu ją, tikrai laimėsiu. Ir tapau 2010 m. Lietuvos kultūrizmo ir fitneso federacijos *Mis figūra* kategorijos čempione. *NABBA* pasaulio čempionate iškovoju septintą vietą. Taip pat teko organizuoti kultūrizmo varžybas, rengti sportininkus varžyboms ir net teisėjauti varžybose (2016 ir 2017 m. išrinkta *Objektyviausia varžybų teisėja*). Praėjus 8 metams po mano pirmųjų varžybų, netikėtai treneris Arūnas Vandys pasiūlė išbandyti savo jėgas naujoje *IFBB* sveikatingumo fitneso kategorijoje. Galvojau tris dienas ir priėmiau teigiamą sprendimą.

Per 2018 m. pavasario ir rudens sezoną dalyvavau aštuoniuose *IFBB* sveikatingumo fitneso varžybose. Europos čempionate iškovoju penktą vietą.

## DAILIŲ KOJŲ IR SĖDMENŲ GROŽIO PASLAPTYS

Kiekviena moteris nori atrodyti dailiai, turėti lankstų, stangrų kūną, siaurą juosmenį, aukštą *biustą*, gražius sėdmenis ir dailias kojas. Šiame straipsnyje dalinuosi su Jumis savo patirtimi apie sėdmenų ir kojų treniravimą. Daugelis moterų skundžiasi celiulitu ir visada sako, kad labai nori *turėti riestą užpakaliuką*. Dauguma klaidingai galvoja, kad celiulitą turi tik stambios moterys. Tai netiesa. Jį turi ir labai lieknos moterys. Celiulito atsiradimas priklauso nuo gyvenimo būdo, nereguliaraus valgyimo, drastiškų dietų, žalingų įpročių (rūkytas, alkoholio vartojimas), odos nepriežiūros ir nesportavimo.

Būdama 24-rių, po gimdymo norėjau susigrąžinti dailias kūno linijas. Pastebėjau, kad tinkamai maitinantis, sportuojantis ir rytais masažuojantis kūną paprasčiausia masažine kempine 3–4 kartus per savaitę, kojos labai greitai padailėja. Kiekviena save mylinti moteris turi savo asmeninių ritualų – mankštos, kavos gėrimo, valgyimo, masažo, grožio procedūrų, kai laikas skiriamas tik sau, pavyzdžiui, užsidėti veido kaukę ir tiesiog pagulėti.

Gyvenimo prasmė – ne vien valgyti ir miegoti. Tai daro ir gyvūnai. Tačiau mąstyti gali tik žmogus. Kaip malonu ir gera būti jaunam, bet neišvengiamai, bėgant metams, su jaunyste teks kiekvienam atsisveikinti. Taip pat niekam ne paslaptis, kad senstant ir mūsų kūno, odos būklė prastėja. Norint išvengti ligų, jaunatviškai, gražiai ir žvaliai atrodyti, kiekvienam aišku, kad būtina sveikai gyventi. Sportas – judėjimas, priskiriamas prie jaunystės eliksyro ir kūno proporcijų rengybos. Sportavimui, norint pasiekti rezultata, labiau reikia vidinio nusiteikimo, o ne fizinių jėgų.

Mano daugiameitė patirtis rodo, kad moterims, kurios ateina siekti rezultatų po labai ilgų pertraukos nuo sporto arba visai nesportavusios, pakanka vieno ar dviejų kartų per savaitę treniruoti sėdmenis, ir rezultatai jau matomi trečią savaitę. ▲



**SVARBU!**

Jei esi pradėdanti naują ar jau sportuojanti moteris, rekomenduotina sportuoti pagal parengtą individualų treniruotės planą. Jei pasiryžai siekti gražių sėdmenų ir kojų, reikia treniruoti šias raumenų grupes reguliariai savo ritmu ryte arba vakare 2–3 kartus per savaitę. Tai – individualu, todėl atsižvelgtina į siekius.

**Treniuotės – nuolatinis kūrybinis procesas, siekiant rezultatų! Minimaliam rezultatui pasiekti iš pradžių Jums reikės pasišvęsti sau 8 savaites.**

Jei norime užauginti *riestą užpakaliuką*, teks treniuotis su sunkiais svoriais, ir šią raumenų grupę treniuoti 2–3 kartus per savaitę. Jei norite sumažinti kojų, klubų apimtį, išdailinti sėdmenis, atsikratyti celiulito, tuomet reikės treniuotis su mažais svoriais ir atlikti nuo 20 iki 50 pakartojimų. Taip pat rekomenduotina treniuotėse naudoti treniuočių intensyvinimo būdus: *superšetą* (du pratimai yra atliekami vienas po kito su labai trumpa poilsio pertrauka, kurios reikia tik perėjimui prie kito pratimo ar kito įrankio), *dropsetą* (pratimas yra atliekamas iki arba beveik iki išsekimo, padarant maksimalų pakartojimų skaičių). Kiekviena Jūsų treniuotė, skirta sėdmenims ir kojoms lavinti, nepriklausomai nuo to, ko siekiate, turi būti intensyvi, o pertraukos tarp pratimų – trumpos (20–30 s.). Visa treniuotė turi trukti 1 valandą.

Kiekvieną kartą man rengiantis varžyboms, kojų treniuotės buvo skirtingos. Bėgant metams, *keičiasi* hormonai, ir norint pasiekti puikių rezultatų, treniuotis reikia vis sunkiau. Labai svarbu, kad kitą dieną nebūtų treniuojami tie patys raumenys. Jiems reikia leisti pailsėti ir atsistatyti 2 dienas.

**Daugiau įdėti pastangų šlaunims ir sėdmenims išdailinti turi tos moterys, kurioms daugiau kaupiasi riebalai ant apatinės**

(dviračiu arba laiptais).

- Būtinai darykite kojų ir sėdmenų raumenų tempimo pratimus. Yra labai paprastas tempimo pratimas, kurį daro balerinos: koja užkeliama ant kopėtelių, abi kojos turi būti tiesios, tempiama 4 kartus po 15–30 s. Kaskart reikia koją kelti ant aukštesnio laiptelio. Šį pratimą darau nuo 16 m. Ji man parodžiusi balerina pasakė: *Darant šį pratimą, moters kojos būna dailios ir moteriškos.*
- Kartą per savaitę, kai išgeriate kavos puodelį, neišpilkite kavos tirščių, o pasidarykite natūralų šveitiklį. Dalinuosi receptu. Jums reikės: kavos tirščių, šaukšto medaus, šaukšto jūros druskos, aromatinio citrinų ar apelsinų aliejaus (6 lašai), šaukšto kūno aliejaus. Visus ingredientus sumaišykite. Švariai nusiprausius visą kūną, šiuo natūraliu šveitikliu nuo kojų apačios sukamais, masažuojamais judesiais įtrinkite visą kūną, ypač šlaunų sritį, juk siekiate dailių kojų ir sėdmenų. Skirkite laiko sau – masažuokite kūną 15 min. Vėliau nusiprauskite šiltu vandeniu. Pamatysite, kokia švelni taps Jūsų oda, o jei įtrinsite kūno losjonu ar aliejumi, bus dar geriau. Pajausite energijos, kurią suteikia kofeinai, antplūdį, ir jausitės žvaliai. Jei turite polinkį kaupti skysčius organizme, su šiuo šveitikliu išjudinsite savo limfą ir taip pagelbėsite sau.
- Junkite prie treniuočių kojų masažą 3–4 kartus per savaitę. Masažą galite pasidaryti pačios, skirdamos po dušo vos 15–20 min. sau su masažo kempine arba su šepetėliu. Arba užsisakykite visą masažų kursą pas specialistą.
- Treniuotės turi būti derinamos su mityba! Moterys dažnai yra smaližės. Dalinuosi receptu, kuris nekenkia siekti dailių kūno linijų.

## ILANOS BANANINIAI SALDAINIAI RAFFAELLO

**INGREDIENTAI**

400 g liesos varškės,  
cukraus pakaitalo (pagal skonį, jei trūksta saldumo),  
2 bananai,  
sauja džiovintų spanguolių,  
200 g kokoso drožlių,  
50 g kokoso drožlių palikti saldainiams apvolioti.  
Visus kitus ingredientus sumaišyti iki vientisos masės ir formuoti kamuolėlius.

P. S. Kamuolėlius taip pat galima apvolioti kakavoje, aguonų, ispaninio šalavijo (angl. *chia*) sėklose. Tai – Jūsų fantazija! O apsilankius draugams, juos nustebinkite figūrai nekenkiančiu skanėstu.

Skanaus!

kūno dalies. Moterims taip pat labai aktualu laibas liemuo, todėl atminti, kad treniuodamos kojas, treniuojate ir pilvo raumenis.

**PATARIMAI GERIAUSIEMS REZULTATAMS PASIEKTI**

- Prieš pradėdamos kojų treniuotę, atlikite iki 10 min. apšilimą su kardioreniruokliu. Turite tik apšilti ir pasilikti jėgos susikoncentruoti į Jūsų svarbiausias kūno raumenų grupes. Susitelkite į siekiamus rezultatus. Treniuotės pabaigoje papildomai atlikite 20 min. aerobinį darbą su kardioreniruokliu

Siekiant rezultatų, būtina laikytis disciplinos. Valgymas, miegas, darbas turi turėti savo režimą. Priešingu atveju sumažės energija, galite pakenkti sveikatai, ir sėkmė nususuks juo Jūsų. Reikia taip pat disciplinuoti savo protinę veiklą. Jei kažkas nesiseka, ieškoti problemų sprendimo savyje, o ne kaltinti kitus. Mes žinome, kad valgyti vakare – *savižudybė*, bet vis tiek prisivalgome. Sakoma, jei nori *sunaikinti savo nervų sistemą*, eik miegoti po vidurnakčio. Po tokios nakties neturėsi kantrybės, nesusikaupsi, negalėsi suprasti gyvenimo iššūkių. Dienos bus



Kojos stūmimas atgal priklausus treniuoklyje

Kojos lenkimas stovint treniuoklyje

Dubens kėlimas su štanga nuo suolo atsigulus

Štangos atkėlimas nuo grindų (tiesiomis kojomis)

Ilana – atidi trenerė su klientais

Svorio spaudimas kojomis sėdint treniuoklyje

tolgyjos pagirioms. Todėl reikia *gulintis su vištomis ir keltis su gaidžiais*. Graži ir laiminga moteris – gerai išsimiegojusi moteris. Kas per daug arba per mažai valgo, per daug arba per mažai miega, per daug arba per mažai dirba – negali tapti laimingas. Tad išmokime rasti *aukso vidurį*, viską daryti saikingai. *Aukso vidurys* – atsakymas į visas gyvenimo problemas ir mūsų laimingo gyvenimo kokybė. Tad palinkėsiu viskam kantrybės, o ypač siekiant idealių kūno formų. Ir visada spinduliukite gerą nuotaiką. Išmokite jausti ir suprasti savo kūną!

**8 SAVAIČIŲ TRENIUOTĖS**

2 dienas per savaitę treniuokite dvigalvius šlaunies raumenis ir sėdmenis ir 2 dienas šioms raumenų grupes ilsinkite. Sportuokite, pvz., pirmadienį ir ketvirtadienį.

Pakartojimų skaičių padidinkite penkis kartus kas antrą savaitę. Pirmą savaitę atlikite 20, antrą ir trečią – 25, ketvirtą ir penktą – 30, šeštą ir septintą – 35, o aštuntą – 40 pakartojimų. Įrankio svoris, atliekant pratimus, neturėtų būti lengvas, riebalai *dega* tuomet, kai dirbdami jaučiame maksimalų *degimo* jausmą raumenyse. ■

1 DIENA DVIGALVIŲ ŠLAUNŲ RAUMENŲ IR SĖDMENŲ TRENIUOTĖ	
Apšilimas (dviratis arba laiptai)	10 min.
Kojų lenkimas gulint treniuoklyje	3 x 15, 1 x 20
Pritūpimai su štanga ant pečių <i>Smito</i> treniuoklyje (pėdos statomos į priekį ir plačiau nei pečių plotis, gilūs pritūpimai)	3 x 15, 1 x 20
Kojos stūmimas atgal priklausus treniuoklyje	4 x 15
Kojų atitraukimas į šalis sėdint treniuoklyje arba pakėlus sėdmenis	3 x 15, 1 x 20
Svorio spaudimas kojomis sėdint treniuoklyje (pėdos statomos aukštai)	3 x 15, 1 x 20
Kojos lenkimas stovint treniuoklyje	3 x 15, 1 x 20
Štangos atkėlimas nuo grindų (tiesiomis kojomis), (nedidinti pakartojimų skaičiaus kas antrą savaitę)	4 x 15
Aerobinė treniuotės trukmė (dviratis, laiptai, elipsinis treniuoklis ir kt.)	20 min.

2 DIENA DVIGALVIŲ ŠLAUNŲ RAUMENŲ IR SĖDMENŲ TRENIUOTĖ	
Apšilimas (dviratis arba laiptai)	10 min.
Kojų lenkimas gulint treniuoklyje	3 x 15, 1 x 25–30
Pritūpimai su štanga ant pečių <i>Smito</i> treniuoklyje (gilūs pritūpimai, nevisiškai atsistoti)	3 x 15, 1 x 20
Kojos stūmimas atgal priklausus treniuoklyje	3 x 15, 1 x 20
Įtūpstai su štanga	3 x 15, 1 x 20
Tiesios kojos atitraukimas atgal su grindų lynu	3 x 15, 1 x 20
Dubens kėlimas su štanga nuo suolo atsigulus	3 x 15, 1 x 20
Pasilenkimai romėniškoje kėdėje (nedidinti pakartojimų skaičiaus kas antrą savaitę)	4 x 15
Aerobinė treniuotės trukmė (dviratis, laiptai, elipsinis treniuoklis ir kt.)	20 min.