

Evitas Lozdas ceļš uz fitnesa virsotnēm



Evita Lozda un viņas izcīnītās godalgas boksa klubā «13Th Round».

Egita Terēze Jonāne

Preīļu boksa kluba «13Th Round» fitnesa trenere un sportiste Evita Lozda 6. jūnijā piedalīsies NAC International Pasaules čempionātā kultūriskā, kas pirmo reizi notiks Latvijā. Turklāt viņa sacentīsies savas dzimšanas dienas priekšvakarā. Sarunā «Vietējai Latgales Avīzei» Evita atzina – ja ej uz paša izvēlētu mērķi, var sasniegt augstas virsotnes.

Kā jūs sadraudzējāties ar sportu?

– Sports – tā bija mana izvēle, neviens mani nespieda to darīt. Vispirms deviņus gadus dejuju tautas dejas, tad iestājos Preīļu novada Bērnu un jauniešu sporta skolas volejbola sekcijā, pēc tam pārgāju uz vieglatlētiķu. Kad pabeidzu sporta skolu un iestājos Daugavpils Universitātē, paralēli studijām varēju nodarboties ar vingrošanu, un mēs arī braucām uz sacensībām. Toreiz man piedāvāja vadīt grupu nodarbības, tāpēc Rīgā pabeidzu fitnesa trenera kursus. Man bija 21 gads, un no tā laika esmu fitnesa industrijā, turklāt mans hobijs ir kļuvis par peļņas avotu.

Pateicoties Raimondam Šnepstam, jau vairākus gadus esmu šeit (*saruna notika Preīļu boksa klubā «13Th Round» – E.T.J.*). Kad Raimonds atgriezās Preīļos, viņš izveidoja šo vietu, kur mēs varam attīstīties un arī nest Preīļu vārdu pasaulē vairākos sporta veidos, ko mēs arī darām un ar ko ļoti lepojāmies. Šeit visi «ķer» medaļas boksa, armvrestlingā un fitnesā.

Kādas bija pirmās sacensības?

– Pirmās sacensības bija 2017. gadā. Toreiz strādāju Rīgā, un, redzot, kā meitenes trenējas un startē šādās fitnesa sacensībās, vienmēr nodomāju – es arī varētu. Tas man bija kā sapnis, un es nolēmu pamēģināt. Piedalījās sacensībās, un radās interese, tāpēc startēju sacensībās arī 2018. gadā. 2019. gadā bija pauze, bet 2020. gadā atgriezās un izcīnīju pirmo vietu, kas pagaidām man ir vienīgā. Tad atkal bija piecu gadu pauze, bet es turpināju trenēties, sapratu, ka negribas ieslīgt rutīnā, ka gribas jaunus mērķus un jaunas emocijas. Pagājušajā gadā atsāku sacensību cēlienu, turklāt diezgan veiksmīgi – ar godalgām. Arī pēdējās divās nedēļās (*saruna notika maijā – E.T.J.*) ir bijuši vairāki turnīri, diemžēl Lietuvā paliku otrā. Tās sacensības bija emocionāli smagas, mazliet vilos, jo biju pārliecināta, ka beidzot man sanāks izcīnīt zeltu. Pagaidām savā karjerā esmu izcīnījusi septiņas otrās vietas un vienu pirmo – tā otro vietu epopeja nebeidzas. Protams, otrā vieta arī ir laba vieta, bet man kā sportistei ir ambīcijas, man gribas izcīnīt zeltu.

Protams, arī zaudējumi norūda. Tādos brīžos tu domā – kamdēļ to visu turpināt, bet tad atgriezies no sacensībām un padomā – kas būs, ja es padošos? Ir jāvirzās uz priekšu, ja reiz esi ilicis sevī tik lielu darbu, esi ilgi gājis uz mērķi. Tā ir cīņa ar sevi.

Tās godalgas jau neatnāca uzreiz, es sāku sportot 2017. gadā, un pagājušajā sezonā man beidzot sāka viss izdoties, sasniegtu to līmeni, ar kuru varu konkurēt. Tas nav viena gada darbs, tie ir septiņi – astoņi gadi, un tagad ņemt un padoties? Nu, nē, tas būtu ne visai pareizi pat no sportiskās ētikas puses.

Bieži iedomāju, ka Latgales cilvēki ir stipri garā un fiziski...

– ... noteikti. Gandrīz visi esam izauguši laukos, un tas mūs padara stiprus ne tikai fiziski, bet arī mentāli. Tāpat arī sports – tas mūs disciplinē, padara mūs spēcīgus. Jebkurā sporta veidā ir gan uzvaras, gan zaudējumi, un bieži ir jāsaņem, lai var turpināt iet tālāk.

Mans uzskats, pieļauju, ka tas varbūt tikai stereotips, ka fitness pietāv tikai vīriešiem...

– ... saviem klientiem saku tā – tu pamēģini uztrenēties tā, lai var redzēt rezultātu. Lai sievietei kļūtu vīrišķīga fitnesā, viņai ir jāpacenšas krietni, vēl jo vairāk – tas ir neiespējami. Es trenējos svaru zālē astoņus gadus, un es neizskatos pēc vīrieša. (*Smejas.*) Cilvēkiem pietrūkst zināšanu par to, ka gan sievietēm, gan vīriešiem ir ļoti svarīgi saglabāt muskuļu karkasu, jo tas ir tas, kas dara mūs jaunus, kustīgus, ar labu stāju. Ja mēs netrenējamies, nevingrojam, nekustamies, paliekam šķībi un greizi, mums sāk sāpēt mugura, veidojas skolioze. Sports un treniņu zāle palīdz saglabāt jaunību, tāpēc es sportu nesu tautā, mēģinu to popularizēt ar savu piemēru.

Cik gados jāsāk darboties treniņieru/ fitnesa zālē, lai sasniegtu sportiskās virsotnes?

– Jo agrāk, jo labāk. Ja runājam par svaru zāli, tad jauniešiem jānāk 15–16 gados, agrāk gan ne. Bērniībā tomēr labāk nodarboties ar futbolu, boksu, vēlāk var nākt arī uz treniņu zāli un trenēties, tikai trenera pavadībā. Bieži vien mūsu ego, ambīcijas grib vairāk, bet aizmirstam par tehniku, drošību, un tā ir pati lielākā kļūda.

Jums blakus ir hanteļu plaukts, hanteles redzu arī mājās, atnākot ciemos. Kā tās var palīdzēt sportiskās formas uzturēšanā?

– Ar hantelēm var trenēt plecus, un tad ir jābūt divām hantelēm. Paņemam hanteles, ceļam tās plecu augstumā, rokas paceļot sānos, vēlāk arī paceļot priekšā, tāpat abas šīs kombinācijas ir arī savienojamas. Hanteles var celt, saliecot rokas elkoņos. Var vingrot ar divām hantelēm (1 kg vai 2 kg) vienā rokā un pārmaiņus vingrot vispirms ar labo, pēc tam – ar kreiso roku (*kā tas jā dara – Evita šos vingrojumu demonstrē video, kas tiks publicēts «Vietējās Latgales Avīzes» sociālo tīklu kontā – E.T.J.*).



Evita treniņu cēlienā

Bet fitness nav tikai treniņi, tur ir daudz citu svarīgu lietu, piemēram, uzturs...

– ... jā, uzturam ir milzīga loma sportā. Nav iespējams piedalīties fitnesa sacensībās, ja neievēro diētu – ja ikdienā nāc uz treniņiem, bet nemaini uzturu, ķermenis nemainīsies. Tās izmaiņas notiek nevis treniņos, bet gan virtuvē. Kad notiek sagatavošanās sacensībām posms, mana treniņu programma nemainās (divi augšdaļas un divi kāju treniņi), vienīgais, kas mainās, ir uzturs. Sāku katru dienu skaitīt kalorijas, taukus, turklāt ir noteikts limits, cik drīkstam apēst. Telefonā ir aplikācija, un es no rītiem visu skaitu, sveru un ievadu programmā. Ir jāsavāc nepieciešamais olbaltumvielu daudzums, lai nezaudētu muskuļu masu, lai nepaliec *plakans*. Ir jāierobežo ogļhidrātu daudzums un jāsamazina tauku patēriņš, tāpēc ķermenis ilgtermiņā sāk izmantot ķermeņa rezerves. Tu paliec «sausāks», kā mēs sakām sportā, un tas nav vajadzīgs cilvēkam, kurš vienkārši nāk uz zāli, viņam pietiks ar veselīgu uzturu.

Man ir vieglāk nosaukt, ko es ēdu. Tās ir olas, vistas fileja, liellopu un tītara gaļa, ļoti daudz dārzeņu, kartupeļu, griķu, rīsu, pākšaugu, biežpiena. Tas ir vienkāršs ēdiens, ko pagatavoju pati. Pērkot veikalā gatavu ēdienu, nevaram būt pārliecināti, kas tur ir iekšā un cik tur ir kaloriju. Nesen Preīļos meklējām vistas filejas malto gaļu un neatradām nevienā veikalā. Atradām tītara malto gaļu, bet, ja paskatās tās sastāvu, – tur ir samaltas ādiņas, turklāt uz 100 g produkta ir 15 g tauku, tas ir daudz, tāpēc tādu produktu nevaru atļauties. Līdz ar to ir svarīgi gaļu pirkt un samalt pašam, tad nebūsi neko pielicis par daudz vai par maz. Jā, dzeru arī kafiju.

Kā jūs aizraušanos ar fitnesu vērtē ģimene?

– Ģimene apbrīno manu izturību. Braucu pie vecmamma, un tas nav gan viegli, tāpēc ka vecmamma gatavo un piedāvā garšīgu ēdienu. Bet tev ir jāatsakās, jo tu nevari atļauties apēst to, kas nav iekļauts ēdienkartē sagatavošanās posmā. Šajā laikā sanāk arī nedaudz distancēties no visa, izpaliek saviesīgie pasākumi, jo svarīgs ir uzturs, treniņi, miegs – nekas cits tev neeksistē, tāpēc sanāk arī kaut ko upurēt.

Šogad bija liela rakstura pārbaude – trīs nedēļas pēc kārtas gājām ar vīru uz dzimšanas dienām, trīs nedēļas es atrados vidē, kur bija pilni galdi ar ēdienu (ar karbonādi, ruletēm, salātiem utt.).

viņš atrodas aizkulisēs kopā ar mani, palīdz sagatavoties, arī pārdzīvo kopā ar mani, vai arī pēc smagas darba dienas sagaida mani mājās ar vakariņām. Man tas tiešām ir ļoti svarīgi. Viens pats iziet šo ceļu nevari, tas ir ļoti grūti, tāpēc blakus ir vajadzīgs cilvēks, kurš tevi atbalsta.

Mans vērojums – boksa klubā «13Th Round» visi darbojas ar misijas apziņu. Šogad Raimonds Šnepsts kluba fitnesa zāli atvēlēs arī senioriem. Raimonds uzsver, ka klubs apvieno domubiedrus...

– ...kustībai ir jābūt, mēs nevaram vienkārši palikt sēdot. Jebkura locītava ir jākustina, jo tādējādi tā tiek apasiņota, un tad cilvēks jūtas labi. Es nerunāju par milzīgām slodzēm, bet gan par kustību kā dzīvesveidu.

Padalīšos ar savu pieredzes stāstu. Man ir traumēta kreisā kāja (celim ir bijuši meniska plīsumi, tāpat ir norautas krusteniskās saites), un dakteri teica, ka nekāda sportošana nebūs. Bet es tajā visā neklusējās, dzirdēju tikai sevi un turpināju sportot. Un šobrīd es startēju Eiropas un Pasaules sacensībās, turklāt izcīnu godalgas, lai gan pirms desmit gadiem neticētu, ja kāds man pateiktu, ka es varēju to visu darīt. Sports, kustība – tā ir dzīvība.

Dzīvojot tādā mazā pilsētā kā Preīļi, ne visi zina, ka ir tāds klubs, un pati esmu piedzīvojusi, ka pēc publicētā raksta par mani ir arī negatīvi komentāri. Tāpēc ir svarīgi, ka šeit ir tā komūna, kur atbalstām viens otru, kur varam visu izrunāt. Un tu nedrīksti padoties, jo tu pārstāvi klubu «13Th Round», tu pārstāvi Preīļus. Man patīk Raimonda filozofija, ka boksa ir 12 raundi, bet vēl ir 13. raunds, kad tu nepadodies un virzies uz mērķi.

Ko jūs novēlat sev Pasaules čempionāta priekšvakarā?

– Novēlu mērot šo ceļu līdz finišam un veiksmīgi startēt. Es apzinos, ka šīs sacensības nebūs vieglas, bet mans mērķis, kā minimums, ir spēcīgāko TOP3, un tālāk jau, kā patiks Liktenim.

Kurp līdzjutējiem jādodas 6. jūnijā?

– Jā, 6. jūnijā ATTA centrā (Krasta ielā 60, Rīgā) notiks NAC International Pasaules čempionāts kultūriskā. Sacensības sāksies plkst. 12.00.

Lai jums izdodas sasniegt mērķi! 🎯



Evita treniņu cēlienā

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Evitas Lozdas ceļš uz fitnesa virsotnēm» saturu atbild SIA «Vietējā»».

MAF
Mediju atbalsta fonds