

# Kā barot būdu

Latvijas visu laiku titulētākais bodibildinga meistars Aivars Visockis 23 šajā sporta veidā aizvadītajos gados apēdis gandrīz miljonu vistas fileju, kundzei Baibai, dēlam Jurim un meitai Agnesei atvēlot visu pāri palikušo. Kad paaugās Juris un kad uz trenāžieru zāli sāka piestaigāt arī Baiba, tēriņi pieauga vēl vairāk. Ietaupīt Visockis seniors var vienīgi uz sāls rēķina, jo par šo garšvielu sen jau aizmirsts.

Dēls Juris, pirms tam izmēģinājis spēkus riteņbraukšanā, tēva treniņu režīmā aizvadījis vairākus gadus. Viņa māmiņa taku uz trenāžieru zāli joprojām min, lai saglabātu labu pašsajūtu un tonusu. Tāpēc fileja viņai vairs nav obligāta.

Šī atlētiskā sporta veida pārstāvji uzturā lieto arī daudz zivju un augļu, bet rīsi viņiem ir tas pats, kas pārējiem latviešiem kartupeļi. Tikai bez sāls.

## Mute kust pat nakti

Uz jautājumiem, ko, kad, cik un kāpēc ēd, Latvijas visu laiku labākais kultūrists atbild ļoti precīzi, arī nakts melnumu dālot minūtes un gramus.

Diena, ideāla, mazāk ideāla vai pat galīgi neizdevusies, viņam sākas jau pusčetros agrā rīta celiņā, kad jāienem pirmā vitamīnu porcija. Aizgulēties nav iespējams, jo pieradušais organisms pats pamodina. Pulksten 6.50 notiek tas pats, tiek ieņemta otra porcija.

Līdz pirmajām brokastīm paliek 25 minūtes. To laikā tiek veiktas visas rīta procedūras. Pēc tām kultūrists notiesā 8 — 10 olu baltumus, 100 g vārītu rīsu, pāris banānu, pussimts gramu rozīņu, kafijas tasīti un uzmundrinošu kokteili.

Pulksten 8.20 sākas pirmais treniņš, kura laikā Aivars pa mazai šļūcināi izdzer puslitru ūdens, bet tūlīt pēc treniņa piecas sešas granulas aminoskābes BCAA. Pulksten 9.35 — otrās brokastis ar 100 gramiem vārītu rīsu, vienu banānu, trim kivi, tikpat greipfrūtu, vēl pēc desmit minūtēm tas pats nakts kokteilis.

Pulksten 11.30 pirmās pusdienas ar 10 — 12 olu baltumiem, 100 g rīsu, puskilogramu vārītas vistas filejas, vismaz sešiem tomātiem, četrām glāzēm ūdens un sešām aminoskābes tabletēm.

## Otrās pusdienas, trešās vakariņas

Pulksten 12.30 otrās pusdienas ar 8 — 10 olu baltumiem, 300 g vārītas vistas filejas, no 6 — 8 tomātiem, trim četriem paprikas gabaliem un četrām glāzēm ūdens.

Pulksten 15.30 otrais treniņš. Neilgi pirms tā divas aminoskābes ampulas un divas glāzes ūdens. Pēc treniņa piecas tabletes BCAA. 16.30 — launags ar 100 g rīsu, 50 g rozīņu, banānu, 200 g vistas filejas, zaļumiem, 5 — 6 tomātiem, vienu

sīpolu, divām glāzēm ūdens un tradicionālo kokteili.

Pulksten 17.30 pirmās vakariņas ar 300 g vārītas mencas vai vistas filejas, diviem trim asajiem pipariem, trim četriem tomātiem, zaļumiem un divām glāzēm ūdens. Pulksten 19.20 otrās vakariņas: 200 g vārītas mencas, 2 — 3 saldie pipari, 2 — 3 tomāti, zaļumi, 300 g šķidrums.

Pulksten 20.30 trešās vakariņas ar 2 — 3 greipfrūtiem, 2 — 3 apelsiniem vai mandarīniem, 3 — 4 āboliem.

Pulksten 21.45 tradicionālais kokteilis, un tad miers vēderam līdz nākamā rīta pusčetriem.

Devas mainās atkarībā no treniņu cikla. Tuvojoties svarīgākajiem mačiem, tiek palielināta slodze un diēta noteikta dzelzaināka. Ēdienkarte mainās arī tad, ja īpaši jātrenē atsevišķas muskuļu grupas.

## Kas ieskrūvēs spuldzīti

Tās nav Aivara Visocka pašizgudrotas receptes, bet papildinātas no dižvīru, arī Arnolda Švarcenegera izstrādātajām un lietotajām. Pats Aivars saka, ka daudzās ēšanas reizes baudu un sāta sajūtu dod tikai apmēram 20 minūtes. Vēl viņš bilst, ka visnezēlīgākajā treniņu ciklā viņš mājās ierodoties tik pārguris, ka nespējot ieskrūvēt pat spuldzīti, par galveno virieša pienākumu pat nerunājot...

“Man dažkārt vaicā, kas notiks ar mīzu rumpi, kam veikalā nevar nopirkt pat *ancuku*, kad bodibildingam metišu mieru” stāsta Visockis. “Es to vēl negrasos darīt, jo tāds ir mans dzīves veids. Bet, kad likšu punktu, tad gan man vairs nevajadzēs 35 cm resnu rokas bicepsu, lai rakstītu ar zīmuli. Tad būšu īsts vīrietis mājās, jo nevajadzēs arī vairāk nekā 200 dienas gadā ievērot dzelzainu režīmu, varēšu mierīgi strādāt par treneri sporta klubā *Reaktors*.”

## Tikai divi gadalaiki

Aivars Visockis tikai nesen pabeidza ietilgušo pavasara sezonu un ar tajā sa-



Kņaza Dolmatova balva drošās rokās. Šāgada pavasarī Pleskavā

Foto no Aivara Visocka personiskā arhīva

## Aivars Visockis

Kultūrists

Dzimis 1957. gada 3. septembrī

Pirmais sporta veids hokejs

Otra nopietnā aizraušanās bokss

Bodibildingā kopš 1983. gada

Pirmais treneris kultūristmā Felikss Saikovskis

Ģimenes stāvoklis precējies, sieva Baiba, dēls Juris un meita Agnese

Lielākie panākumi četrkārtējs Eiropas čempions, trīskārtējs pasaules vicečempions *Masters* klasē, pasaules superturnīrā *Mr. Universe* divreiz sestais, turnīrā *Mr. Masters* — septītais (2000. gadā)



Aivars Visockis atkal zirgā. Prieks par sesto vietu superturnīrā *Mr. Universe*



Pirmais starts sacensībās. 1983. gads. Aivars Visockis bez būdas

sniegto jūtas ļoti apmierināts. “Sezonu sāku, piedaloties krievu kņaza Dolmatova piemiņas starptautiskajā turnīrā Pleskavā. Tas ir nopietns mačs ar labu konkurenci. Debijas reizē pirms četriem gadiem uzvarēju, pērn nepiedalījos. Šogad atkal izdevās iegūt pirmo vietu. Zinot, kādas sacensības man gaidāmas pēc Pleskavas, biju izveidojis pamatīgu fizisko bāzi, lai pietiktu arī garajai Lietuvas tūrei. Pirmajā šīs sērijas turnīrā Lietuvas neolimpisko sporta veidu spartakiādē Jurbarkā *open* kategorijā bez vecuma ierobežojuma biju ceturtais, nedēļu vēlāk turnīrā *Saules taure* Joniškos *Masters* klasē izcīnīju otro vietu.

Eiropas čempionātā Vācijas pilsētā Alzē ļoti spēcīgā konkurencē sev par lielu pārsteigumu ieguva sudraba medaļu *Masters* klasē. Vēl pēdējās Palangā uzvarēju prestižajā starptautiskajā komercturnīrā *Nakts karaļi*. Ar to arī pavasara sezonai likts punkts. Nozīmīga loma panākumos ir tirdzniecības tīklam *Veselības pasaule*, kas mani nodrošināja ar vitamīniem, proteīnu, aminoskābēm, tauku dedzinātājiem. Praktiski ar visu nepieciešamo šajā jomā, kas man jālieto.

Mūsu sadarbība turpināsies, jo tagad jāsāk gatavoties rudenim, kad notiks sezonas galvenie mači — 7. oktobrī Sautportā (netālu no Mančestras) būs 58. turnīrs *Mr. Universe*, kas ir visnenākais šī sporta veida pasākums pasaulē. Viesos tiek aicināti ļoti

sirmi un solīdi kungi, kuri rampas gaismā devās pirms pusgadsimta, pat agrāk. Tagad viņi lepnī sež pie viesu galdiem smokingos ar metālā apkaltām pipēm. Šie kungi ir bodibildinga leģendas, kas pēc aktīvo sporta gaitu beigšanas saglabājuši tādu pašu ķermeņa svaru, kāds bijis sendienās.

Man rudens ciklā galvenais tomēr būs starts novembrī pasaules WABBA čempionātā Atēnās. Nākamgad man būs apaļi piecdesmit, tāpēc ļoti gribētos uzvarēt Eiropas IFBB čempionātā. Tad es būtu Eiropas čempions visās bodibildingā versijās.”

Vistas, sargieties! □

Gatis KĪSIS

