



Aiert Izagirre, bodybuilding:

“Muskuluak izateagatik edozer gauza egiteko gai naizela uste du jendeak”

Aiert Izagirre 25 urteko ermuarra da. Gorputz eta kirol-ekintzen animazioa ikasi du eta bost urte daramatza Jator Kiroldegian lan egiten. Spinning klaseak ematen ditu eta kiroldegiko monitorea da.

Horrez gain, Kulturismo Klasikoa praktikatzen du eta aurten hainbat lehiaketatan izan da garaile.

Ermuar bakarra da kirol modalitate hau praktikatzen duena.

- Nondik datorkizu afizio hau? Noiz hasi zinen kirol hau praktikatzen?

Duela 9 urte entrenatzen hasi nintzen Ermuko Kiroldegian, orduan oso argal nengoen eta nire gorputzari forma eman nahi nion. Bertako begiraleak, Belenek, asko irakatsi zidan eta afizionatu egin nintzen. Gero aldizkariak irakurtzen hasi nintzen, eta ordutik hona ez diot entrenatzeari utzi!

- Kirol hau ez da oso eza-guna. Zure ustez zergatik?

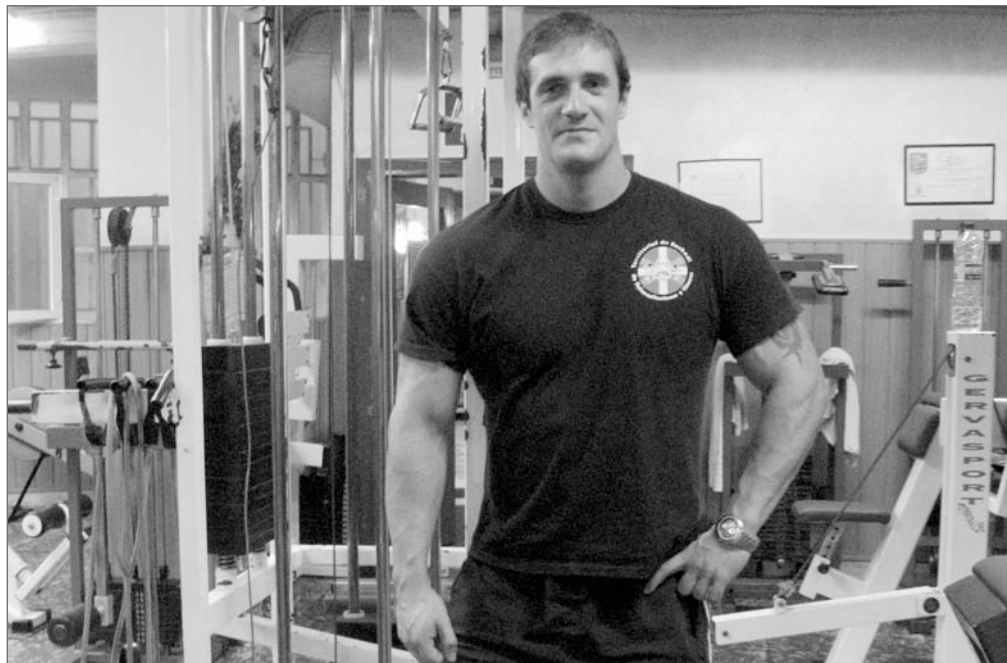
Oso jende gutxik praktikatzen du. Oso sakrifikatua delako esango nuke, kulturista izan nahi duenak eguneko 24 orduetan izan behar du.

- Urte hauetan zure muskulua hazi diren beste hazi da zure indarra?

Nik uste dut neurrian hazi direla; hala ere, indar gehiago edukitzea gustatuko litzaidake. Bestalde, indarra batez ere nik entrenatzen ditudan mugimenduetan daukat, gainontzekoetan indar normala dut. Jendeak uste du muskulua izateagatik edozer gauza egiteko gai naizela, baina ez da horrela.

- Zerbait hartzen duzue gorputza eta muskulua hazteko?

Bai, gehigarri asko hartzen dugu gure gorputzari forma emateko: proteinak, glutamina, multibitaminiko mineralak, lipotropikoak, omega 3, 6, eta 9, babesle



artikularrak... horiek gabe gorputz hau lortzea ezinezkoa izango litzateke.

- Jende askok uste du kirol hau ez dela osasuntsua. Zer esango zenieke?

Arrazoa dutela. Gure gorputzak muturrera eramaten ditugu. Lehiaketa garaian gorputzeko gantz kopurua %4 inguruan egotea komeni da. Hidratazioa ere muturrera murrizten dugu azala muskuluetara itsasteko. Kirol profesional guztiak bezala ez da osasuntsua baina lehiatu gabe praktikatzeak ez du inolako arriskurik.

- Adin mugarik badago kirol hau praktikatzeo? Umeek ere praktika dezakete?

Ez, izan ere 70 urtetik gorako kategoriak badaude.

Baina umeek ezin dute praktikatzen, lehenengo gorputza hazi behar da eta definitu, ondoren 16-17 urte inguru dituztenean gorputzari forma ematen has daitezke, pisuak hartuz eta ariketa fisiokoa eginez.

- Zenbat denbora eskaintzen diozu egunean zure gorputza lantzeari?

Eguneko 24 orduak. Hala ere, pisuak altxatzen ordu bete eta erdi inguru ematen dut egunean eta astean bi ordu spinning egiten dut. Gainontzeko denbora elikadurari eskaintzen diot.

- Elikadurak garrantzi handia du kulturistarengan?

Bai, ezinbesteko da. Bi ordu jaten dut, eta gauze ere maiztasun hori mantentzen dut. Beraz bi ordu esnatu beharra dut jateko. Bi dieta mota jarraitzen ditut: denboralditik kanpo egiten dudana eta lehiaketa garaikoa. Denboralditik kanpo karbohidrato asko jaten dut

pisua hartzeko (arroza, patatak, pasta, oloa...). Lehiaketetan aldiz, karbohidratoak murriztu eta proteinak hartzen ditut batez ere. Karbohidratoak murriztea garrantzitsua da muskulua hobeto definitzeko.

- Elikaduraz asko dakizu...

Bai, orain gainera kirol dietetika eta nutrizioa ikasten ari naiz, urrutiko ikastaro bat da.

-Zure ogibidea lagungarri izango zaizu.

Bai, kirol hau oso zaila da praktikatzea beste lan mota bat baldin badaukazu. Zaila izango litzateke nire elikadura ohitura mantentzea 8 orduko lan arrunt batean bi ordu jaten egon behar du dalako eta denbora asko behar delako janak prestatzen.

- Muskulu sendoak izateaz gain, muskulu horiek erakusten ere ikasi beharra dago, posturak... nork irakatsi dizu? Zaila da postura horiek lortzea?

“Bi ordu jaten dut eta, gauze ere, bi ordu esnatu beharra daukat jateko”

MENDIOLA
Restaurante - Jatetxea

Erdikokale, 19
Telefona 943 17 22 43

48260 ERMUA
(Bizkaia)

KRABI

Ileapaindegia
Estetika

Tel: 943 03 17 56

Diputazio, 5

ERMUA

Ez dit inork irakatsi, bi-deoak ikusten ikasi dut eta ondo ikasi dudala uste dut! Ez da zaila postura horiek egitea baina oso neketsua da tentsioan eta geldi egon behar duzulako denbora lu-



zez. Ohikoa izaten da karripanak eta gihar-mina izatea.

- Egia da ondo ikasi duzula! Horren adierazle da lehiaketetan lortu dituzun emaitzak. Noiz hasi zinen lehiatzen?

2011an egin nuen lehenengoz, hasiberrien kategorian egin nuen eta garaile izan nintzen Hego Euskal Herriko lehiaketan. Aurten Bodybuilding Classic lehiaketan lehiatu dut eta hor ere irabazi. Horrez gain, Donostiako Open International lehiaketa irabazi dut eta duela hilabete eskas Galizian Norte de España lehiaketa irabazi nuen.



- Bide arrakastatsua benetan! Jarraitzeko asmorik badaukazu?

Bai, azaroan Espainiako lehiaketan parte hartuko dut Santa Susanan (Katalunian). Bestalde, datorren urteari begira 88 kilotik 91 kilora pasatzea espero dut, Kulturismo mailan aritu ahal izateko.

- Zeren arabera dirak kategoriak?

Altuera eta pisua hartzen dira kontuan kategoriak bereizteko.

- Gorputz beltzaranak ikusten ditugu horrelako lehiaketetan. Zer dela eta? Zer erabiltzen duzue?

Tindagaia da erabiltzen duguna azal beltzaranan lortzeko eta gainetik spray bat erabiltzen dugu distira emateko gure giharrei. Argiekin hobeto ikus daitezten egiten da.

- Profesional moduan bizi daiteke lehiaketetan parte hartuz?

Espainian ez, nahiz eta lehiaketa batzuetan diru-sariak ematen diren. Estatu Batuetan badago aukera gehiago nahiz eta oso zaila den han ere. Onenek bakarrik lortzen dute horretaz bizitzeko, gainontzekoek entrenadore pertsonal moduan eta kiroldegietako lanekin konbinatzen dute zaletasuna.

Ane Saénz

AIERT IZAGIRRE

- Nola hartu zuen familiarak zure zaletasuna?

Hasieran ez zuten ulertzen mundu hau, baina pixkanaka - pixkanaka ohitzen joan dira ni pozik ikusten nautelako. Asko animatzen naute orain.

- Garestia da dieta hori jarraitzea?

Oso garestia. Galdetu nire gurasoei!

- Zure neurriko arropak topatzeko arazoak dituzu?

Bueno... pixkatxo bat. Baina gehiago loditzen naizenean arazoak edukiko ditut.

- Bikotekide kulturista-rik izango zenuke?

Bai izango nuke, baina orain ez da nire planetan sartzen bikotekiderik izatea, pozik nago nagoen moduan.

- Beste zaletasunik?

Futbola, aupa Athletic!, zinea...

- Santixauetarako planik?

24ean aterako naiz, baina gainerako egunetan lasai-lasai ibiliko naiz.

- Oporretan zer?

Hemen Ermuan, herria zaintzen, aurreztu behar dut.

Caperos

Pintxoak · Razioak · Kaxolak · Plater konbinatuak · Ogitarkeak
Probaleku z/g (Ermua) 699 292 043 · 636 549 154

ONTINDIA HARATEGIA

Etxean egindako odoloste eta txorizoak

Kantabria zeharbidea 1 Tel. 943 10 85 44
48260 - ERMUA Mug. 678 64 85 41

optika itze

✓ ENTZUMENAREN DOHAINEKO KONTROLAK
✓ AUDIFONOETAN AZKENENGO TEKNOLOGIA

Probaleku, 7 Tfnoa. 943 17 46 51

Descubre

· Teak eta kafeak.
· Belgiako txokolata.
· Egunko tea dastagarri
· Osagarriak: teontziak, katiluak, infusoreak....

Oparitzeko neurria egindako poltsak!

Probaleku 4 bis, 943 03 15 81