

Lietuvos premjeras štangos nesibaido

Premjeras Gediminas Kirkilas, be abejonės, yra vienas sportiškiausių tarp visų laikų Lietuvos vadovų. Tenisu jį paskatino domėtis žmona. Prieš tai buvusi aistra - futbolas. Paauglystėje Ministrą Pirmininką labai traukė ir jėgos sportai – kultūrizmas, jėgos trikovė.

REMIGIJUS BIMBA

- Ar šandien dar atrandate laiko savo jaunystės pomėgiui – svarmenų kilnojimui? Kaip atsirado Jūsų gyvenime štangos ir svarmenys?

- Šiaip jau aš kas rytą darau mankštą: krūvį gauna pilvo presas, nugaros raumenys, nes jiems tenka pagrindinis apkrovimas žaidžiant tenisą. Esu baigęs futbolo mokyklą, ragavau įvairių sporto šakų: krepšinio, tinklinio ir kitų. Kai tam prasidėjo šiokia tokia moda, atsirado ir atletinė gimnastika tarp eilučių vadintas kultūrizmas, nes šis žodis buvo kaip ir uždraustas. Prie namų valdybų būdavo organizuojamas futbolo *Odinio kamuolio* bei *Auksinio ritulio* ledo ritulio varžybos. Taip susipažinau su sporto metodininkais atėjusiais dirbti Pedagoginio instituto studentais Juozu Šapalu (šiandien jis yra Lietuvos ryto krepšinio klubo fizinio rengimo treneris), nors ir ne kultūristu, bet gerai išmaniusiu svarmenų kilnojimą ir Romanu Paulausku, vėliau tapusiu ir mano teniso mokytoju bei žaidimo partneriu. Tad į štangos kilnojimą įnikau ir aš. Dabar kažkiek trūksta ir laiko, bet bent jau atsispaudimus bei pristraukimus padarau. Dirbant Krašto Apsaugos ministru teko nustepti ypatingai silpnu mūsų šauktinių fizinio pasirengimu – iš 30 ar 40 jaunuolių nė vienas neprisitraukė daugiau už mane! Tai šiek tiek liūdina. Aš gi elementariai padarau 10 prisitraukimų prie skersinio. Sugebu sudaryti treniruotų programą sau, žmonai, vaikams, jeigu tik reikia. Įgūdžiai išliko visam gyvenimui ir bent jau minimalią formą stengiuosi palaikyti.

- Kaip septintajame – aštuntajame dešimtmetyje buvo vertinamas kultūrizmas?

- Kiek man žinoma, iš pradžių septintojo dešimtmečio viduryje jis buvo pripažįstamas, o vėliau, apie 1973 – 1974 metus kultūrizmas jau pateko į nemalonę. Dėl dviejų priežasčių: Sovietų Sąjungos



PRISIMINIMAS: Interviu autorius Remigijus Bimba ir Premjeras Gediminas Kirkilas (dešinėje). Premjeras dovanotame *Muscle & Fitness Lietuva* žurnale atrado nemažai pažįstamų veidų

ŽODIS: Premjero Gedimino Kirkilo palinkėjimas kultūrizmo ir fitneso gerbėjams Lietuvoje: *leškokite talentų, nenurimkite ir prisiminkite, jog sovietiniai laikais kultūrizmas buvo savotiška pasipriešinimo anai sistemai forma.*

Pagarbiai,
Gediminas Kirkilas
2007 08 10

sunkiosios atletikos, imtynių treneriai, sunerimę dėl būtent į atletinės gimnastikos, o ne į jų sporto sekcijas plūstelėjusio jaunimo, kažkodėl iškelė šią klausimą. Antrasis pretekstas – daugelio užsiiminėjančiųjų

savarankiškumas, nelabai patikęs valdžiai: jie negerdavo, treniruodavosi, turėjo savo nuomonę. Todėl buvo nutarta riboti kultūrizmą. Išvadino šį sportą vakarų propaganda ir pan.

- Kur treniravotės ir kas buvo Jūsų treniruotų partneriai?

- Iš pradžių buvau nuėjęs į klubą M. Gorkio (dabar – Didžioji) gatvėje, vėliau tęsiau treniruotes klube *Taurus*. Jį pastate ant Tauro kalno, priešais dabar ten esantį Vokietijos ambasados pastatą 1967 m. įsteigė J. Šapalas. Ten turėjome kambarį, dauguma įrankių – savo rankų darbų, nes originalūs svarmenys buvo didžiulis deficitas. Savadarbiai svarmenys, suoliukai, tik vėliau atsirado treniruokliai su lynais ir svoriais bei tikra štangos, su kuria visi troško sportuoti. Kambariukas būdavo visada pilnas žmonių. Treniravosi daug studentų, kultūrizmas buvo viena iš klube kultivuojamų sporto šakų.

Aš į klubą ateidavau po savo pagrindinės sporto šakos – futbolo – treniruotų. Ginčijomės, ar štangos trukdo futbolui, ar ne. Sportavau nuo 12-13-os metų iki pat išėjimo į kariuomenę. Labai gerai atsimenu savo treniruotų programas: tuo metu buvo populiari viena dieną treniruoti kojų ir nugaros, kitą – pečių, rankų ir krūtinės raumenis.

Leškokite talentų, nenurimkite ir prisiminkite, jog sovietiniai laikais kultūrizmas buvo savotiška pasipriešinimo anai sistemai forma.

Pagarbiai
Gediminas Kirkilas
10.8.07

TAIP SUSIPAŽINAU SU SPORTO METODININKAIS ATĖJUSIAIS DIRBTI PEDAGOGINIO INSTITUTO STUDENTAIS **JUOZU ŠAPALU** (ŠIANDIEN JIS YRA LIETUVOS RYTO KREPŠINIO KLUBO FIZINIO RENGIMO TRENERIS), NORS IR NE KULTŪRISTU, BET GERAI IŠMANIUSIU SVARMENŲ KILNOJIMĄ IR **ROMANU PAULAUSKU**, VĒLIAU TAPUSIU IR MANO TENISO MOKYTOJU BEI ŽAIDIMO PARTNERIU.



TENISAS: Gediminas Kirkilas (kairėje) ir Juozas Šapalas

Tarnaudamas laivyne irgi turėjau galimybę pakilnoti geležį. Tais laikais tai buvo populiaru.

Dirbdamas Paminklų restauravimo trešte su kolegomis Jono bažnyčioje, Kazimiero koplyčioje buvome tarp pastolių įsirengę skersinį, atsitempėme svarmenis ir kilnodavome.

- Kuria iš tuometinių šio sporto žvaigždžių žavėjotės ?

- Mano galva, Pranas Murauskas buvo vienas talentingiausių to meto kultūristų, turėjo ypatingai gražų kūno sudėjimą, reljefą, kūno formas. Dažnai būdavo kviečiamas pozuoti Dailės instituto studentams – man jis atrodė lyg iš Antikos laikų. Labai žavėdavo, kad itin talentingas atletas, lyginant su kitais, ne tiek jau daug, bent jau kiek aš matydavau, treniruodavosi. Bet rezultatas buvo puikus.

Pavyzdžiui, Leonas Pivoriūnas, kelis kartus absoliutus čempionas, buvo priešingybė: labai aukštas ir pasižymintis ypatingu darbštumu.

Aš labai stebėjaisi kiek ilgai sporto aukštumose išsilaikė ir gydytojas Jevgenijus Gorelikas.

- Kokie buvo Jūsų geriausi rezultatai ?

- Nebuvau pasiekęs tokių rezultatų, kad dalyvačiau varžybose. Kočiojėms dėl savęs... Žasto (bicepso) apimtis siekė 42 cm, mano rekordas spaudžiant štangą gulomis buvo 130 kg. Pritūpdavau su maždaug 160–170 kg. Svėriau nedaug, apie 74-75 kg, beje, panašiai tiek svėriu ir dabar. Neturėjau išpūdingų apimčių, mano kaulai – smulkūs, todėl tie 42 cm man buvo labai didelis pasiekimas. Kažkur dar turiu užrašus su raumenų apimčių išmatavimais.

Nebaugino, kad į kultūrizmą būdavo žiūrima nepatikliai ?

- Sakyčiau, kad kai tik prasidėjo tie draudimai (gal kitose sovietinėse respublikose ir buvo griežčiau), pas mus net atrodė, kad kultūrizmas buvo savotiška disidentizmo forma. Aišku, kelis kartus buvo kėsintasi į patalpas, bet jų visvien neatėmė. Miliciją įtikino metodininkų paaiškinimas, jog geriau vaikinais užsiiminėja čia, nei chuliganauja gatvėje.

- Pastaraisiais metais prisidedate ir prie kultūrizmo renginių mūsų šalyje...

- Vertinu šią sporto šaką. Manau, jog apskritai, jau vien tai, jog fitnesas yra pakankamai populiarus net ir tarp tokių senjorų kaip aš, bet ir tarp moterų – ankstesniais laikais tai išvis buvo neįmanoma, yra labai teigiama. Lietuva yra gana aktyvi, turime nemažai tarptautinių varžybų prizininkų, nors aš ir nesuigaudau, kiek čia yra federacijų ir įvairiausių kategorijų. Tačiau kultūrizmas yra labai svarbus, galintis suteikti pasirėngimo bazę daugeliui kitų sporto šakų. Neįsivaizduoju, kad be kultūrizmo elementų apsieitų irkluotojai, jau net nekalbant apie imtynininkus. Galima būtų visą šią metodiką skeisti plačiau, mokyklose.

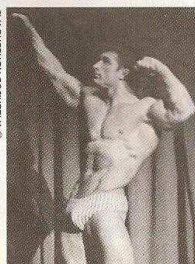
Visų sporto šakų atstovams reikia jėgos. Tai yra šiuolaikinio sporto pamatai.

Aš pats namie turiu surenkamus svarmenis – man jų užtenka.

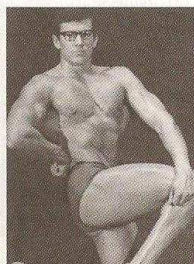
Svarbiausia, kad jie nerūdytų !

MANO GALVA, **PRANAS MURAUSKAS** BUVO VIENAS TALENTINGIAUSIŲ TO METO KULTŪRISTŲ, TURĖJO YPATINGAI GRAŽŲ KŪNO SUDĖJIMĄ, RELJEFĄ, KŪNO FORMAS. DAŽNAI BŪDAVO KVIEČIAMAS POZUOTI DAILĖS INSTITUTO STUDENTAMS – MAN JIS ATRODĖ LYG IŠ ANTIKOS LAIKŲ. LABAI ŽAVĖDAVO, KAD ITIN TALENTINGAS ATLETAS, LYGINANT SU KITAIŠ, NE TIEK JAU DAUG, BENT JAU KIEK AŠ MATYDAVAV, TRENIRUODAVOSI. BET REZULTATAS BUVO PUIKUS. PAVYZDŽIUI, **LEONAS PIVORIŪNAS**, KELIS KARTUS ABSOLIUTUS ČEMPIONAS, BUVO PRIEŠINGYBĖ: LABAI AUKŠTAS IR PASIŽYMINTIS YPATINGU DARBŠTUMU. AŠ LABAI STEBĖJAVSI KIEK ILGAI SPORTO AUKŠTUMOSE IŠSILAIKĖ IR GYDYTOJAS **JEVGENIJUS GORELIKAS**.

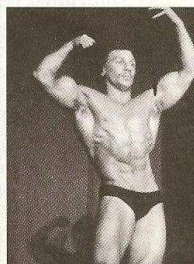
© VALERIUS KOREKOVAS



Pranas Murauskas



Leonas Pivoriūnas



Jevgenijus Gorelikas



BANDYTOJAS: Atidarant sporto objektą Ministras Pirmininkas dažnai pats išbando treniruoklių salės įrangą

© MINDAUGAS KULBIS. Lietuvos rytas