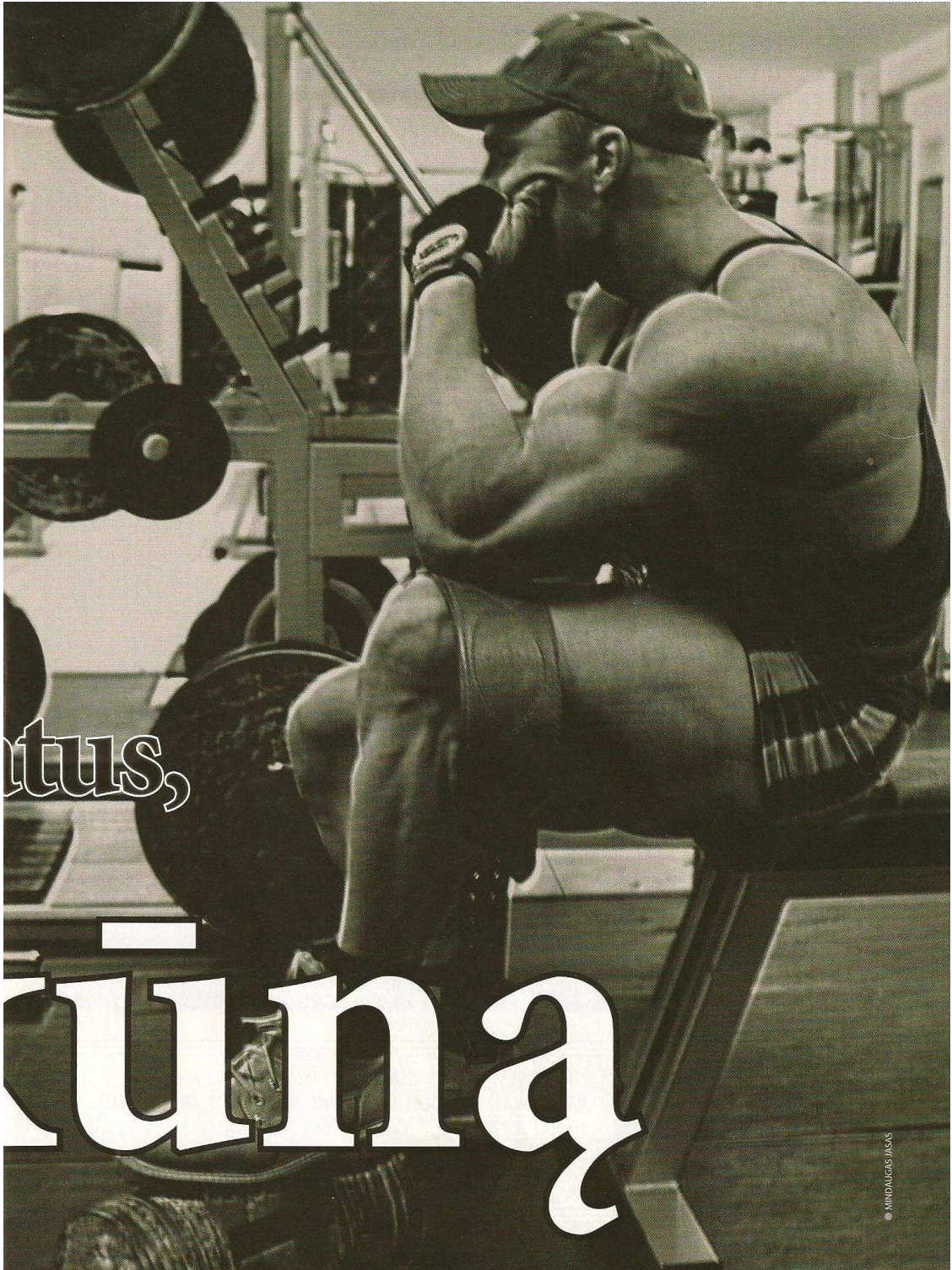


VEIDAI

Savo 35-ąjį gimtadienį 2007 m. spalio pabaigoje šventęs **Arvydas Mickus** – vienvaldis šio sezono kultūrizmo karavano lyderis. Jaunystėje pasižymėjęs įvairiais talentais: domėjęsis modeliukų konstravimu, daile, o neretai ir...pasimušdavęs, Lietuvos kultūrizmo 2007 m. absoliutus čempionas, Europos bei pasaulio čempionatų dalyvis ir dabar neapsiriboja vienakrypte veikla. Sportininkas spėja ne tik tinkamai varžyboms pasirengti pats, bet yra ir treneris kitiems. Taip pat organizuoja varžybas. Buvusio Lietuvos kariuomenės savanorio (išminuotojo!) svajonė – surengti tarptautinį kultūrizmo ir fitneso turnyrą.

Liejęs Lietuvos kariuomenės par dabar lipdo savo

Remigijus Bimba



tuis,

ūnā

© MINDAUGAS JASAS

MODELIUKAI, DAILĖ IR MŪŠIAI... GATVĖSE

Jurbarkiškis Arvydas Mickus vaikystėje buvo gana judrus. Dienas praleisdavo žaisdamas futbolą, tinklinį ar krepšinį, bet, kaip prisimena, nevengdavo ir vienas pabūti. *Domėjaisi dailę ir galvojau stoti į tuometinę M. K. Čiurlionio menų mokyklą Vilniuje. Dar domino modeliukų konstravimas iš popieriaus ir medžio. Aviamodelizmo čempionate tapau kandidatu į sporto meistrus. Manau, kad nebuvau problemiškas vaikas, – teigia Arvydas.*

Tiesa, rūkyti bandė. Sulaukęs kokių 9-erių (!). Bet rūkyti nepatiko, todėl tai įpročiu netapo. Jaunystėje tekdavo ir išgerti, bet ir šituo nesusižavėjo. Užtat diskotekos ir merginos buvo didelė pagunda, bet jaunas organizmas po šėlionių greitai atsistatydavo. Poilsio daug nereikėjo. Nuotykių patirta nemažai, paauglystėje teko gana dažnai muštis. *Ieškodavom priekabių, kartais ir patys gaudavom į kailį. Esu ir su buteliu per galvą gavęs, kai prieš kitą bičg kumščiais mosavau... O šiaip vieną kitą mėlynę visada, būdavo, nešiojaisi, – audringas dienas ir naktis prisimena Arvydas.*

LIEJO KARIUOMENĖS PAMATUS

Nepriklausomybės atkūrimo laikotarpiu žmonės užplūdusi patriotizmo banga pasigavo ir Arvydą – jis išėjo savanoriu į Lietuvos kariuomenę. *Mačiau visą Lietuvos armijos karimąsi. Nors buvo įdomu, bet prisikamavome. Atvežtus į Pravieniškų mokyimo centrą, mus apgyvendino pastate, kuriame nebuvo nei durų, nei langų: sovietų kariai išeidami viską išspardė, išdaužė... Kol dieną vykdavo kariniai mokymai, statybininkai remontuodavo kareivines. Grįžtam vakare – dirbame mes. Taip ir vargome, – pirmuosius nacionalinės kariuomenės kūrimesi žingsnius mena Arvydas.*

Iš pradžių, – pasakoja jis, – labai prastai maitino. Rauginti kopūstai – ryte, per pietus ir vakare! Todėl jau po kelių savaitių beveik visi susirgome dizenterija. Tik vėliau padėtis pagerėjo. Nebuvo ir uniformų. Išduotai sovietinei per naktį persisuvom sągas, antpečius. Tačiau vaikščančius po miestą, būdavo, apspjaukdavo. Reikėdavo įrodinėti, kad esam Lietuvos kariai, nes niekas į atributiką nežiūrėjo.

Kai sąlygos armijoje keitėsi į gerą pusę, puskarininkio A. Mickaus, būrio vado, antrosios kategorijos išminuotojo, tarnyba ir baigėsi. Vieni metai prabėgo greitai. Namie laukė mergina, todėl kariuomenėje nebesasiliko...

PRIEŠVARŽYBINIO CIKLO TRENIRUOČIŲ PROGRAMA

SPLIT 4+1, mėnuo iki Europos čempionato

Treniruočių dienos	Raumenų grupės	Pratimo pavadinimas	Serijos ir pakartojimai	Svoris (kg)
I.	Nugara	Štangos su T rankena traukimas pasilenkus	4 X 12	
		Vertikalaus lyno traukimas prie smakro sėdint (plati rankena)	4 X 12	
	Horizontalaus lyno traukimas prie pilvo sėdint (siaura rankena)	4 X 12		
Trapecija	Blauzda	Vertikalaus lyno traukimas prie smakro sėdint (siaura dviguba rankena)	4 X 12	
		Svarmens traukimas prie pilvo pasilenkus	4 X 12	
	Vienos rankos kelimas į šalis stovint, tempiant tubų lyną	4 X 12		
Blauzda	Blauzda	Pečių kelimas rankose už nugaros laikant štangą arba tas pats, tik štangą laikoma priekyje	4 X 10	
		Pasistieimai stovint treniruoklyje	4 X 30	
	Pasistieimai sėdint treniruoklyje	4 X 30		
II	Pečiai	Pasistieimas pasilenkus su partneriu ant nugaros	4 X 30	
		Štangos spaudimas nuo krūtinės sėdint	1X20, 3X83 X 20	
	Trigalvis žastas	Svarmenų kelimas į šalis sėdint	4 X 7	
Rankų atitraukimas sėdint specialiaime treniruoklyje		4 X 7		
Pilvo presas ir nugaros apatinė dalis	Pilvo presas ir nugaros apatinė dalis	Rankų kelimas į šalis pasilenkus, tempiant du grindų lynus (su D rankena)	4 X 10	
		Rankų tiesimas su vertikaliu lynu (rankenos – virvė, lygi, lenkta)	4 X 12	
	Prancūziškas spaudimas su lankstyta štangą gulint	4 X 12		
III	Šlaunies keturgalvis	Rankos tiesimas su svarmeniu sėdint	4X12	
		Vienos rankos tiesimas su vertikaliu lynu stovint (paėmimas – iš apačios)	4X12	
	Susirietimai su posūkiu gulint ant Fitball kamuolio	4X30		
Šlaunies dvigalvis	Šlaunies dvigalvis	Koju kelimas treniruoklyje	4X30	
		Pasikėlimai romėniškoje kėdėje	4x10-20	
	Blauzda	Koju kelimas treniruoklyje	4 X 16	
IV	Krutinė	Koju tiesimas sėdint	4 X 1	
		Pritūpimai su štangą ant pečių	1 X 20, 3 X 16	
	Dvigalvis žastas	Svorio spaudimas kojomis (siaura pėdų padėtis)	4 X 16	
Koju lenkimas gulint treniruoklyje (tūpstai į priekį)		4 X 16		
Presas ir nugaros apatinė dalis	Presas ir nugaros apatinė dalis	Vienos kojos lenkimas stovint treniruoklyje	4 X 16	
		Pasistieimai sėdint treniruoklyje	4 X 16	
	Pasistieimai viena koja stovint	4 X 16		
Dvigalvis žastas	Dvigalvis žastas	Pasistieimai svorio spaudimo kojomis treniruoklyje	4 X 16	
		Štangos spaudimas gulint ant suoliuko	4 X 8	
	Svarmenų spaudimas sėdint ant nuožulniau suoliuko (kampas 30 laipsnių)	4 X 10		
Presas ir nugaros apatinė dalis	Presas ir nugaros apatinė dalis	Svarmenų leidimas į šalis gulint	4 X 12	
		Rankų suartinimas traukiant du grindų lynus	4 X 12	
	Rankų lenkimas su lankstyta štangą	4 X 10		
Rankų lenkimas su svarmenimis pakaitomis, išsukant riešą	4 X 12			
Rankų lenkimas su virve prie vertikalaus lyno stovint	4 X 12			
SUSIRIETIMAI SU POSŪKIU GULINT ANT FITBALL KAMUOLIO	SUSIRIETIMAI SU POSŪKIU GULINT ANT FITBALL KAMUOLIO	Susirietimai su posūkiu gulint ant Fitball kamuolio	4 X 30	
		Koju kelimas treniruoklyje	4 X 30	
	Pasikėlimai romėniškoje kėdėje	4 X 10-20		

GULĖDAMAS ANT SUOLELIO IŠSPAUDŽIU 200 KG.
PRITŪPIMUS DARAU SU 250 KG SVORIU: 3 SERIJOS PO
10 PAKARTOJIMŲ. SĖDĖDAMAS NUO KRŪTINĖS Į VIRŠŲ
SPAUDŽIU 150 KG (3 X 8).

Arvydas Mick

IKVĖPĖ STALLONE

Kultūrizmą Arvydas susidomėjo būdamas 15-os. Tuo metu buvo populiarūs filmai su aktoriumi Sylvester Stallone. Man jis buvo tobulo kūno idealas. Tad ir aš nutariau pabandyti kilnoti svorius, – pasakoja sportininkas. Tuomet jis svėrė 70 kg ir prie skersinio prisitraukdavo tik 3 kartus. Bet užtat neblogai bėgiojo trumpas distancijas, buvo mokyklos lengvaatlečių rinktinės narys.

Kaip prisimena Arvydas, iš pradžių kartu su draugais sportuodamas rūsyje trenerio neturėjo, todėl visą metodinę informaciją rinko iš žurnalų. Tuo metu apie kultūrizmą ėjo nemažai leidinių, nors ir ne itin kokybiškų – daugiausia tai buvo užsienietišku straipsnių vertimai. Nuotraukose pirmą kartą Arvydas išvydo ir tikrus užsienio kultūristus – jį labiausiai sužavėjo Shawn Ray ir Lee Labrada. Iš dabartinių imponuoja Dexter Jackson, išsiskiriantis proporcingais, gražių formų raumenimis.

Tačiau pats į sceną pirmą kartą užkopė negreit – tik 1998-aisiais. Tada Kaune vykusiose miesto pirmenybėse, dalyvavęs vienoje kategorijoje kartu su Mariumi Leonavičiumi, Sauliumi Nepracku, Giedriumi Gailiūnu ir kitais, A. Mickus liko septintas.

PROGRESAS – JUDĖTI TIK Į PRIEKĮ!

1995-ųjų gegužės 7-ąją Jurbarkę įregistravau kultūrizmo sporto klubą. Paskatino tuometinis Lietuvos kultūrizmo federacijos Teisėjų kolegijos pirmininkas Drgsutis Krupovišovas. Jis man padėjo ir tvarkant dokumentus, – pasakoja pirmojo tokio klubo Jurbarkę įkūrėjas.

Rajono sporto skyrius klubo steigimui pritarė, suteikė patalpas. Įsigyti inventorių padėjo buvęs verslininkas, o dabar Seimo narys Saulius Lapėnas. Klubo pavadinimą Arvydas pasirinkęs prasminga – norėjosi judėti į priekį, siekti kuo geresnių rezultatų, įgyti žinių.

Nuo pat klubo įkūrimo A. Mickus yra ir klubo prezidentas, ir treneris. Jis neslepia: malonesnis trenerio darbas. Tačiau labiau populiarinant šią sporto šaką Tauragės apskrityje, reikia imtis ir organizatoriaus darbo – norįs palikti kuo daugiau nuveiktų darbų.

Patinka dirbti su jaunimu. Jaunas žmogus imlesnis naujoms idėjoms ir patarimams. Todėl mėno paruošti sportininkai yra jaunių ir jaunimo čempionai: Tomas Masiulis – pasaulio jaunimo fitneso (WFF) čempionas, Lietuvos taurės laimėtojas; Marius Arlauskas, Lietuvos jaunimo absoliutus kultūrizmo pirmenybių nugalėtojas ir Lietuvos jaunimo taurės laimėtojas;

Nerijus Grybas – Europos jaunimo klasikinio kultūrizmo trečiosios vietos laimėtojas. – Tiesa, dar yra ir Rasa Blažienė, – titulus lyg žirnius beria A. Mickus. – Ji tapo Lietuvos moterų fitneso vicečempione.

MEDALIŲ SVORIS IR SKONIS PAGARDINTAS... MEDUMI

Savo pirmuoju varžybų medaliu Arvydas galėjo džiaugtis dar 1999 metais, kai Lietuvos čempionate finišavo trečias. Nuo tada jo varžovais sunkiasvorių kategorijoje tapdavo tai Rolandas Pocius, tai Olegas Žuras, o kartais – ir abu. Kol kas šie du tituluočiausi šalies kultūristai jam neįveikiami...

Pasirinkęs IFBB varžybas, A. Mickus lengvų ir greitų pergalių tarptautiniuose čempionatuose nesitikėjo. Žinojo, kad dėl medaliai čia teks pasigromti ne vienus me-

tus. Pradėjęs nuo 14-os vietos savo pirmajame Europos čempionate 2002 m. Minske (Baltarusija), 2006 m. Slovakijos sostinėje Bratislavoje jis jau buvo septintas. Bet šiomis varžybomis esu labiausiai nusivylęs: nepatenkintas nei pelnyta vieta, nei savo forma, – vertina kritiškai.

Savo pirmąjį tarptautinį apdovanojimą Arvydas parsivežė 2007-ųjų vasarą iš Kijeve vykusių Europos sporto žaidynių. Prieš tai Europos čempionate Baku finišavo ketvirtas. Tarptautinėse varžybose didelę reikšmę turi ir politiniai žaidimai prie teisėjų staliu, – apie šio sporto teisėjavimo virtuvę kalba Arvydas.

Grįžęs iš Baku, per dvi savaites iki Lietuvos čempionato Marijampolėje jis sugebėjo priaugti daugiau nei tris kilogramus svorio. Ir formos ne tik neprarado, o ją dar ir paslaptinai pagerino?! Jokia čia paslaptis. Prieš Lietuvos čempionatą nuo penktadienio pietų stiprinausi angliavandeniais – valgiau prancūziškais ragelius su medumi. Azerbaidžane tokių nebuvo, o jų lavašas man netiko, – paaiškina sportininkas. Paklaustas apie situaciją Lietuvoje, kai kiekviena iš kultūrizmo ir fitneso organizacijų (jų yra net šešios) rengia savo čempionatus, Arvydas pastebėjo: Organizacijų gausa – manau, nieko blogo, bet pagal mūsų šalies dydį ir žmonių skaičių organizuotojų gal yra šiek tiek per daug. Sportininkų valia pasirinkti – dalyvauti stipriose ar silpnesnėse varžybose.

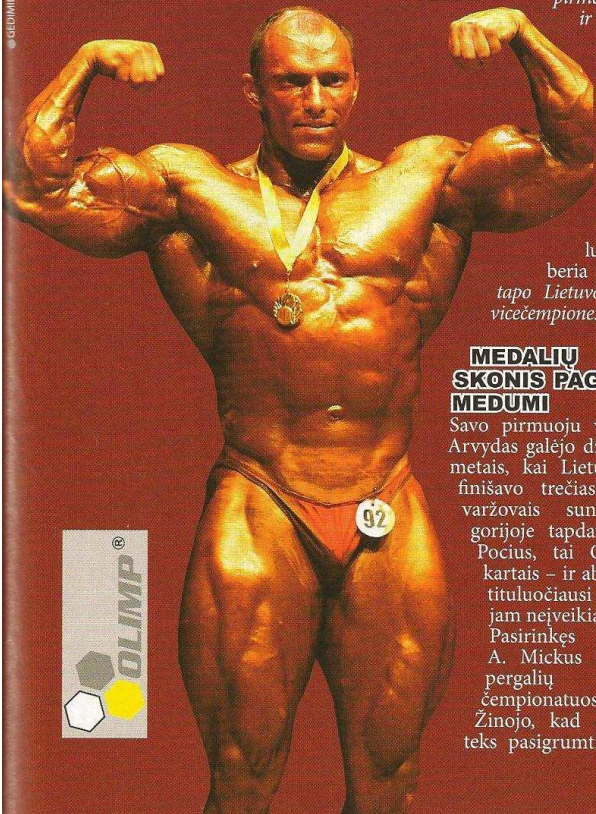
VIRŠŪNĖ – PASAULIO ČEMPIONATAS

Trijų Europos čempionatų dalyvis A. Mickus dalyvavo ir Rusijos sostinėje Maskvoje surengtame pasaulio čempionate. Man, debutantui, liko neišdildomas išpūdis – nustebino aukštas organizavimo lygis ir sportininkų meistriškumas. Tai buvo geriausia, ką esu matęs tarptautinėse savo dalyvautose varžybose. Taip pat puikūs prisiminimai liko iš pernykšėio Euro Elite Champions Tour etapo Kijeve, – dalijasi išpūdziais Arvydas.

Kokią kultūrizmo perspektyvą mato atletas, plaukiojantis ir tarptautiniuose šio sporto vandenyse? Arvydas įsitikinęs, kad kultūrizmas ir mažiau raumenų masės reikalaujančios šio sporto atmainos fitnesas, dar vadintinas ir lengvuju kultūrizmu, bei klasikinis kultūrizmas, pastaraisiais metais besilaikantis ant bangos, ne tik gyvuos – ateityje sparčiai plėtosis.

2007 m. vasarą Arvydas atstovavo Lietuvai ir kompleksiniame tarptautiniame renginyje – Ukrainos sostinėje Kijeve vykusiose Europos sporto žaidynėse. Pirmą kartą surengtose žaidynėse buvo 15-os sporto šakų varžybos. Kultūrizmo

© GEDIMINAS STEFONAVIČIUS
Zdegnij mtr



ir fitneso – taip pat.

2011 m. šios Europos sporto žaidynės atkeliaus į Lietuvą – dalyviai rungtyniaus Šiauliuose.

Dalyvaudamas varžybose svetur Arvydas vertina veiksmą ir profesionaliu organizatoriaus žvilgsniu: Jurbarke pastaraisiais metais vyksta daug varžybų, netgi daugiau nei Vilniuje ar bet kuriame kitame didmiestyje! Jau dukart vyko Lietuvos taurė, buvo surengtos trejos Tauragės apskrities atviros pirmenybės. O kas toliau?

Kartu su firma *Olimp* 2008-aisiais renčiame tarptautinį *Olimp Classic Lietuva* turnyrą. Taip pat – ir XXVIII Lietuvos čempionatą, – pasidalijo artimiausiais užmojais.

DIDŽIAUSIA AISTRUOLĖ – DUKTĖ DEIMANTĖ

Arvydas, net ir paniręs į sporto reikalus, šeimą laiko svarbiausia vertybe. Ji man – pirmojoje vietoje. Brangiausia, ką turiu. Didžiausias mano gyvenimo susižavėjimas – žmona Rasa. Artėja mūsų vestuvių dešimtmetis. Jaunesniajai dukrai Indrėjai – treji, o vyresniajai Deimantei – 8 metai. Beje, ji yra ir mano didžiausia aistruolė!

Deimantė yra mačiusi daug varžybų ir labai sielvartauja, jei man nepasisekė, verčia. Tenka ir pasiaiškinti, kas ir kodėl, – kalba čempionas, kuris, kai tik turi laisvesnę minutę, skiria ją šeimai.

RĖMĖJAI... NAMAS IR MEDIS

Jei tik finansinė padėtis leis, bandysiu rengtis Europos čempionatui, – ateities planus įvardija A. Mickus. – Be rėmėjų būtų sunku pasiruošti varžyboms. Mano pagrindinis rėmėjas – firma *Olimp*, atstovaujama druskininkiečio Giedriaus Suraučiaus. Ji ir toliau planuoja dirbti su manimi. Taip pat padeda pasiręsti firma *Universal Nutrition* ir *Kęstutis Sujetas*. Pastaruosius dvejus metus *Andriaus Peckio* dėka remia ir firma *Neo Group*.

Ar dar ilgai sportininkas ketina dalyvauti varžybose? Tikisi, kad bent dvejus ar trejus metus. Žinoma, jei viskas sėkmingai klostysis ir neatsitiks kas nors nenumatyto...

Baigęs sportinę karjerą, Arvydas ketina tęsti tai, ką daro dabar: treniruoti sportininkus, organizuoti varžybas. Vėliau gal dar susigundys dalyvauti ir veteranų, sportininkų per 40 metų, varžybose. Ir dar, žinoma, turiu pastatyti namą ir pasodinti medį, – pridūrė atsiveikindamas niekada nepasiduodantis, prieš sunkumus nepasitraukiantis geležinis jurbarkietis.

MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

A. Mickaus maitinimasis ir vartojami maisto papildai paskutinį mėnesį prieš Europos čempionatą

Laikas (val.)	Valgiaraštis ir firmos <i>Olimp</i> maisto papildai
8.00	Ryte atsikėlus, kai skrandis tuščias: 7 kapsulės Amino Whey 1000, 2 kapsulės HMB, 5 g glutamino.
8.30	Prieš valgį: 1 kapsulė HCA, 1 kapsulė Thermo speed . 8 kiaušinių baltymai, daržovių, 1,5 riekelės duonos: <i>Rugelio</i> arba <i>Avižinės</i> duonelės. Po valgio: žuvų taukų kapsulės, 0,5 g vit. C.
11.30	250 g vištienos, daržovių, 1 kapsulė HCA.
14.30	250 g vištienos, 70 g nevirtų makaronų, 2 vidutinio dydžio pomidorai. Po valgio: 1 kapsulė Vitamin-mineral Mega.
17.30	1 kapsulė HCA, 55 g nevirtų ryžių. Po valgio: pusė puodelio razinų, 0,5 g vit. C.
18.30	30 min. iki treniruotės: 2 kapsulės HMB, 5 g glutamino, 3 kapsulės BCAA, 1 kapsulė Thermo speed.
19–21.00	Treniruotė
21.00	Iškart po treniruotės: 3 kapsulės BCAA, 4 kapsulės glutamino (po 1,5 g), 7 vnt. amino rūgščių. Baltyminis kokteilis (<i>Ultimate nutrition</i> , <i>Izocool</i>), 55 g nevirtų ryžių.
21.20	8 kiaušinių baltymai, daržovės.
21.45	Prieš miegą: 2 kapsulės HMB, 5 g glutamino, 7 vnt. amino rūgščių.
22.00	
24.00	

TRENIRUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Savaitės dienos	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
RYTE Aerobinio krūvio treniruotė		15–30 min		15–30 min	
VAKARE Raumenų grupės	Nugaros, Trapecijos, Blauzdos	Pečių, Trigalvis žasto, Pilvo preso, nugaros apatinės dalies	Keturgalvis šlaunies, dvigalvis šlaunies	Krūtines, dvigalvis žasto, pilvo preso, nugaros apatinės dalies	Poilsis

APIE TRENIRUOTES

1 Labiausiai mėgstu treniruoti rankų raumenis, nes norėdamas padidinti raumenų masę, šiems raumenims skiriu tik vieną treniruotę per dvi savaites. Nemėgstamiausi – pratimai blauzdų raumenims: jiems reikia daug serijų ir pakartojimų. Taip pat nemėgstu štangos kėlimo nuo grindų (vadinamosios mirties traukos), nes čia reikia maksimalių svorių. Yra pavojus traumuoti nugarą.

2 Patinka baziniai pratimai, ypač štangos spaudimas, atliekamas gulint ant suoliuko siaurai suėmus, ir rankų lenkimas stovint su štangą. Po jų dar darau keletą pratimų rankoms su mažesniais svoriais – taip formuoju raumenis. Rankų pratimus dažnai sukeičiu vietomis.

3 Tiek laikotarpį tarp varžybų, tiek ir laikotarpį prieš varžybas vis kaitalioju treniravimosi metodus, pratimų eilę ir svorius tam, kad raumenys nepriprastų prie krūvių. Mano galva, siekiant tam tikros raumenų masės, svarbiausia tinkamai pasirinkti įrankių svorį ir taisyklingai atlikti pratimus. Didžiausia sportininkų klaida – pernelyg dideli svoriai, taip pat nesilaikymas taisyklingos pratimų atlikimo technikos.

ARVYDAS MICKUS



- **GIMĖ**
1972-10-25
- **GIMIMO VIETA**
Jurbarkas
- **GYVENA**
Jurbarkė
- **ŪGIS**
174 cm
- **SVORIS**
100 kg per varžybas
116 kg tarp varžybų
- **SPORTO KLUBAS**
Jurbarko *Progresas*
- **SVARBIAUSI PASIEKIMAI**
2008: Absoliutus *Oslo Grand Prix* čempionas
1 vieta tarptautiniame turnyre *Podolie Cup*
2007: 3 vieta Europos sporto žaidynėse
4 vieta Europos čempionate (100 kg) Lietuvos absoliutus čempionas
Tarptautinio turnyro *Mis ir Misteris Baltija* nugalėtojas
2006: 2 vieta tarptautiniame turnyre *Podolie Cup* (Ukraina)
6 vieta *Euro Elite Champions Tour* turnyre (Ukraina)
2005: 3 vieta tarptautiniame turnyro *Schtec Cup* (Vengrija)
2 vieta dienraščio *Respublika* taurės varžybose
4 vieta tarptautiniame turnyre *Grand Prix PEPA* (Čekija, per 90 kg)
2 vieta Lietuvos taurėje (per 85 kg)
2004: 8 vieta pasaulio čempionate (per 90 kg)
3 vieta Lietuvos taurėje (per 85 kg)
2002: 2 vieta Lietuvos čempionate (per 90 kg)
2000: 2 vieta Lietuvos čempionate (per 90 kg) ir R. Kalinausko atminimo prizo *Už didžiausią pažangą* laureatas.
1999: 3 vieta Lietuvos čempionate (per 90 kg)



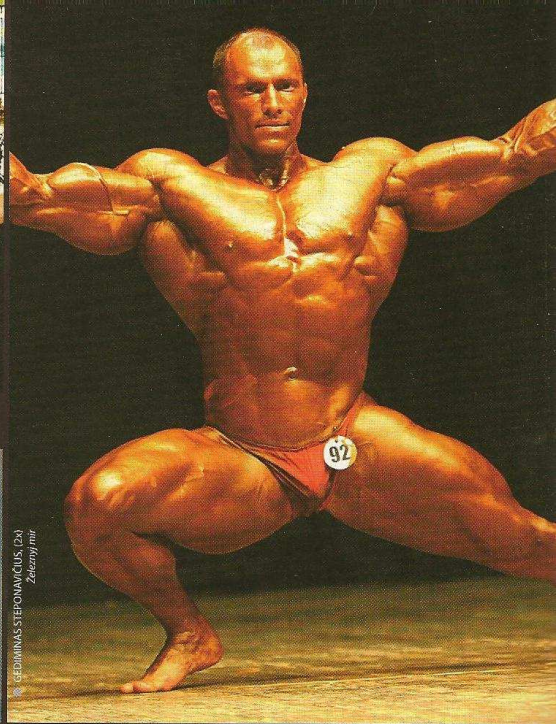
ŠEIMA: Žmona Rasa ir dukterys Indrėja ir Deimantė



KARIUOMENĖ: Tarnaudamas armijoje Arvydas buvo išminuotojas



ARVYDAS MICKUS



VARŽOVAS: Dvikova su vilniečiu Dariumi Petroku (k)

4 Aerobinio krūvio pratimus darau rytais du arba tris kartus per savaitę. Pirmąją savaitę treniuotės trukmė siekia 15 min. Vėliau palaipsniui kas savaitę pridedu po dvi minutes. Laisvąją pozavimo programą atlieku kas antrą dieną, po pusvalandį.

5 Tarp varžybų, kitaip sakant, raumenų masės didinimo laikotarpiu, sportuoju pagal SPLIT 2+1 treniruocių programą, t. y. dvi dienas iš eilės sportuoju, o trečią – išliuosiu. Prieš varžybas pereinu prie SPLIT 4+1 programos. Šiuo laikotarpiu poilsio trukmė tarp serijų – 30 sek., kai treniuojami pilvo preso ir blauzdų raumenys, ir 60 sek. – po kitų raumenų serijų. Priešvaržybinius laikotarpius prasideda, kai iki pagrindinių varžybų lieka 12 savaičių.

6 Mano įsitikinimu, jeigu nori užsiauginti didelius raumenis, turi daryti bazinius pratimus, bet tik taisyklingai! Būtina tinkamai pasirinkti įrankių svorį ir siekti maksimaliai apkrauti raumenis. Daug dėmesio būtina skirti poilsui ir organizmo atsistatymui bei mitybai. Dėl to reikėtų vartoti maisto papildus – jie padeda greičiau atsistatyti po fizinio krūvio.

ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS PRIEŠVARŽYBINIU LAIKOTARPIU

	Priešvaržybas 2006 04 01	Per varžybas 2007 05 19
Ūgis	174 cm	174 cm,
Svoris	103 kg	101kg
Krūtinė	137 cm	139 cm
Talija	90,5 cm	87,5 cm
Dubuo	106 cm	106 cm
Dvigalvis žastas	50 cm	51 cm
Šlaunis	72 cm	73 cm
Blauzda	44,5 cm	45,5 cm