

VEIDAS



# ČEMPIONAS PO 10 METŲ PERTRAUKOS

## REMIGIJUS BIMBA



### PAŽINTIS

#### GIMĖ

1976 04 16

#### GIMIMO VIETA

Panevėžys

#### GYVENA

Panevėžyje

#### UGIS

176 cm

#### SVORIS

89 kg varžybose

98 kg tarp varžybų

#### SPORTO KLUBAS

Panevėžio Sportonas

#### SVARBIAUSI PASIEKIMAI

2006: Lietuvos čempionas (90 kg) ir R. Kalinausko atminimo prizas *Už didžiausią pažangą* laureatas.

2005: 3 vieta Lietuvos čempionate (85 kg)

3 vieta Lietuvos laurės varžybose (85 kg)

2 vieta tarptautiniame turnyre *Tatru laurė*

(Slovakija, 85 kg)

4 vieta turnyre *Grand Prix Slovakia*

(Slovakija, 87,5 kg)

**Panevėžietis Roderikas Kuodis, prieš 15 metų pradėjęs lankyti kultūrizmo treniruotes, į varžybų sceną sugrįžo po labai ilgos pertraukos, bet iškart sugebėjo tapti Lietuvos čempionato prizininku. Dar po metų – ir šalies čempionu. Tada, 2006-ųjų pavasarį, Klaipėdoje vykęs Lietuvos čempionatas – kol kas derlingiausias jo startas: juk tapo ne tik kategorijos iki 90 kg nugalėtoju, bet ir ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo Romano Kalinausko (1941 – 1998) atminimo prizas *Už didžiausią pažangą* laureatu. Roderikas – pastaruosiu metu sėkmingiausiai rungtyniaujantis panevėžietis, kuris sva-joja vieną dieną dalyvauti ir Europos čempionate.**

## SPORTUODAVO ...PASLAPČIA

*Šešiolikos buvau liesokas vyrukas, o norėjau būti stambesnis, atrodyti įspūdingai. Todėl 1992-aisiais ir patraukiau į kultūrizmo salę. Pirmasis mano treneris Panevėžio klube *Aletas* buvo Rolandas Ramūnas. Tada atėjęs į treniruoklių salę jaučiausi joje pats mažiausias ir silpniausias. Tai man nedavė ramybės, stūmė į priekį, todėl atsidavimas sportui vis didėjo, – apie savo karjeros su geležimis pradžią prisimena Roderikas.*

Tiesa, iki tol jis jau buvo išbandęs futbolą, rankinį, orientacinį sportą ir net šachmatus. Tačiau iki varžybų taip ir nepriaugo. Mokydamasis Panevėžio 10-ojoje vidurinėje mokykloje dalyvaudavo tik parengiamosiose kūno kultūros grupėse: visas jo sportas tuomet buvo stebėti, kaip tai daro kiti.

*Todėl visi mano sportai – ir kultūrizmas – mano paskutinią „meilę“ buvo ...tėvams nežinant, nors kultūrizmą aš nusižiūrėjau iš tėčio. Mama – irgi sportiška, lankė lengvąją atletiką.*

*Šiandien gi šis sportas mane užkabino jau rimtai – tapo gyvenimo būdu: patinka sportuoti, galvoti, ką ir kiek valgti, domėtis įvairiomis naujovėmis, – sako Roderikas.*

### PIRMOSIOS VARŽYBOS

Po trejetos metų reguliarių treniruočių, kai jau matėsi kažkoks apčiuopiamesnis pastangų sporto salėje rezultatas (svėrė 76 kg, net 16 kilogramų daugiau nuo treniruočių pradžios), treneris R. Ramūnas pasiūlė išbandyti jėgas varžybose. Taip 19-metis Roderikas atsidūrė scenoje, jupiterių šviesoje, prieš gausią publiką – debiutavo 1995 m. pavasarį Šiauliuose vykusiose Šiaulių apskrityje jaunimo pirmenybėse. Patekus į naują ir neįprastą aplinką, krėtė baimę ir jaudulys (*Jaudinausi taip, jog šiaandien beveik nieko iš tų varžybų nebeatsimenu*).

Absoliučioje jaunimo kategorijoje jis finišavo penktas tarp dvylikos dalyvių. Tų pačių metų rudenį dalyvavo ir Lietuvos jaunimo pirmenybėse Kupiškėje ir čia jau užkopė ant prizinių pakylės: kategorijoje iki 80 kg iškovojo 3-iąją vietą. *Beje, tada teko varžytis su toje pačioje kategorijoje rungtyniaavusiu ir laimėjusiu savo dabartiniu ...treneriu (kartu dirba nuo 2006-ųjų) Remigijumi Bimba. Užtat šiaandien abiems linksma prisiminti, kaip tada dirbome scenoje, aiškinamiesi, kuris geresnis? – šypsosi Roderikas.*

### Į SCENĄ - PO PERTRAUKOS

Nuo 1998 m. sportavo vien tik savo malonumui, apie varžybas negalvojo. Todėl ir treniruotės, neturint konkretaus tikslo, nebūdavo itin reguliarios.... Rimtam sportui tiesiog nebeliko galimybių – vedė, gimė vaikai, reikėjo užsidirbti pinigų. Gavosi ilgoka pertrauka. Į varžybų sceną Roderikas sugrįžo tik po dešimties metų, 2005-aisiais, ir vėl ...Šiauliuose. Čia Saulės taurės turnyro vyrų kategorijoje iki 90 kg liko penktas.

Po savaitės sekė jubiliejinis XXV-asis šalies čempionatas Kauno sporto

### TRENIRUOTĖS SAVAITĖS CIKLAS

Savaitės dienos	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Raumenų grupės	Krūtinė Dvigalvis žastas Pilvo presas	Šlaunies keturgalvis Šlaunies dvigalvis Blauzda	Pečiai Trigalvis žastas Pilvo presas	Nugara Blauzda	Poilsis

### PIEŠVARŽYBINIO CIKLO TRENIRUOČIŲ PROGRAMA

Treniruočių dienos	Raumenų grupės	Pratimo pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
I	Krūtinė	Štangos spaudimas gulint ant nuožulnaus suolelio	4 X 12, 10, 8
		Svarmenų spaudimas gulint Svarmenų leidimas į šalis gulint žemyn galva ant nuožulnaus suolelio Rankų suartinimas Peck-Dec treniruoklyje	4 X 12, 10, 8, 12 3 X 10 2 X 12
	Dvigalvis žastas	Rankų lenkimas su štangą stovint Rankų lenkimas su svarmeniu pakaitomis Rankų lenkimas su svarmeniu atėmus alkūnes į nuožulnią atemą	3 X 10 3 X 10 3 X 12
II	Pilvo presas	Kojų kelimas kybant ant skersinio su svoriu Susirietimai su svoriu Susirietimai su posūkiu	4 X 15 4 X 12 3 X 20
	Šlaunų keturgalvis	Pritūpimai su štangą ant pečių Svorio spaudimas kojomis 45° kampu Kojų tiesimas treniruoklyje	4 X 20, 18, 16, 14 4 X 20, 18, 16, 14 3 X 14
III	Šlaunų dvigalvis	Kojų lenkimas treniruoklyje Nusilenkimas su štangą tiesiomis kojomis	4 X 10 4 X 10
	Blauzda	Pasistiebimai stovint Pasistiebimai sėdint	4 X 12 3 X 15
	Pečiai	Štangos arba svarmenų spaudimas į viršų Svarmenų kelimas į šalis stovint Svarmenų kelimas į šalis pasilenkus	5 X 12, 10, 8, 8, 12 4 X 10 4 X 12
IV	Trigalvis žastas	Atsipaudimai nuo lygiagrečių Rankų tiesimas su štangą gulint Rankų tiesimas su vertikaliu lynu	4 X 12-14 4 X 12 3 X 14
	Pilvo presas	Kojų kelimas kybant ant skersinio Susirietimai gulint	5 X 15 5 X 20
	Nugara	Pristraukimai prie skersinio Mirties trauka sulenktomis kojomis Vertikalaus lyno trauka už galvos Vieno svarmens traukimas pasilenkus	4 X 10-12 5 X 15, 12, 9, 6, 3, 2-1 4 X 12 4 X 10
	Blauzda	Pasistiebimai kojų spaudimo treniruoklyje Pasistiebimai stovint ant vienos kojos	4 X 12 3 X 20

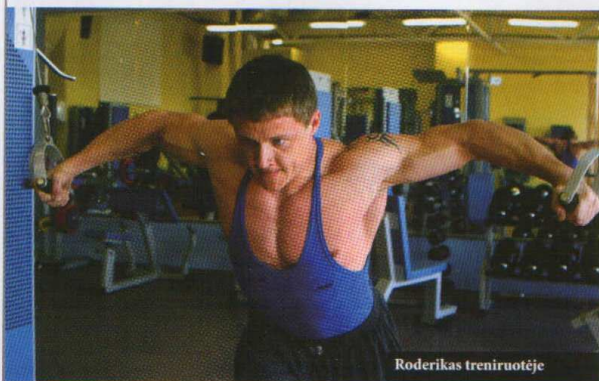
**TIKRIAUSIAI BŪSIU  
NESUPRASTAS, NES MANO  
NEMĖGSTAMIAUSIAS  
PRATIMAS YRA... ŠTANGOS  
SPAUDIMAS GULINT**

### APIE TRENIRUOTES

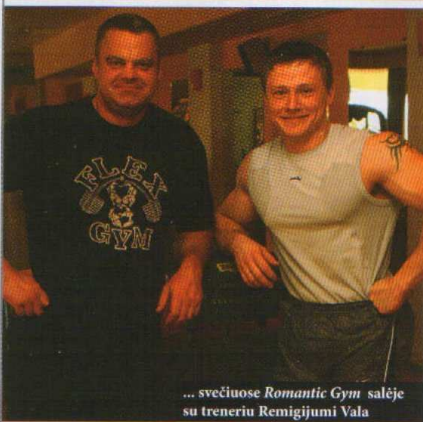
**1** Tarpvaržybiniu (raumenų auginimo) periodu sportuoju pagal SPLIT (išskaidytą) „5 + 2“ treniruočių programą, t. y. penktas dienas sportuoju be pertraukos, o šeštą ir septintą – ilsiuosi.

**2** Per vieną treniruotę darau tik vieną raumenų grupę vystančius pratimus: pirmą dieną treniruoju – kojų, antrą – pečių, trečią – nugaros, ketvirtą – krūtines, o penktą – rankų raumenis. Aštuntą dieną treniruočių ciklas kartojamas iš naujo.

**3** Priešvaržybiniu periodu sportuoju pagal SPLIT „4 + 1“ treniruočių programą. Tačiau treniruočių sistema iš esmės nesikeičia.



Roderikas treniruotėje



... svečiuose Romantic Gym salėje su treneriu Remigijumi Vala



Lietuvos 2006-ųjų metų čempionate (iš kairės): Tadas Blažys, Roderikas Kuodis, Mindaugas Giedris, Jurijus Solionovas ir Justinas Gelumbickas

**4** 2005 ir 2006 m. masės auginimo laikotarpiu darydavau po 6-8 pakartojimus. Po pernai metų varžybų, augindamas raumenų apimtį, pabandžiau daryti daugiau pakartojimų ir pastebėjau, kad tai skatina raumenų augimą.

**5** Priešvaržybinių treniruočių etapą pradedu kai iki varžybų lieka 8-10 savaitė.

**6** Aerobinių pratimų.. nemėgstu, prieš varžybas jų niekada nedariau. Aerobinį aktyvumą pakeičiu intensyviu pozavimu, kai likus iki varžybų 4 savaitėms pozuoju kas antrą dieną po vieną valandą.

#### RODERIKAS KUODIS

halėje. Čia R. Kuodis startavo jam priimtinesnėje, nei iki 90 kg, kategorijoje - iki 85 kg ir buvo trečias: nusileido tik tituluotajam Semionui Berkovičiui, šalies čempionu tapusiam penktą kartą, bei kitam vilniečiui Audriui Štelmokaičiui.

2005 m. rudenį Roderiko, jau įgavusio pagreitį bei pajutusio tikrų medalių skonį, varžybų maršrutas pirmą kartą nusidriekė jau ir už Lietuvos ribų. Turnyruose Slovakijoje jis turėjo puikią progą pasivaržyti su Europos ir pasaulio čempionatuose ne vieną medalį iškovojusiais slovakais. Nebuvo lūzeris (*looser* - angl. pralaimėtojas), nors šeiminių lyderiams ir neprilygo. Vienas jų Jurajus Vrabelis kaip tik dalyvavo (ir, be jokių abejonių, laimėjo) Roderiko kategorijoje: *Prieš pasaulio 2005 m. žaidynių bei Europos čempionų ir pasaulio čempionato prizininką, akis į akį... Gyvai. Įspūdingas varžovas.*

Įkrovęs baterijas tarptautiniais įspūdžiais ir patirtimi, Roderikas po pusmečio Lietuvos 2006 m. čempionate Klaipėdoje jau siekė aukso medalio. Svorio kategorijoje iki 90 kg jo rimčiausi konkurentai buvo iškart keli: vilnietis Tadas Blažys, Justinas Gelumbickas iš Šiaulių ir Jurijus Solionovas (Vilnius). Savo pergalingą finišą (nors ir nedideliu, tik 3 taškų) R. Kuodis tą vakarą papildė dar vienu trofėjumi - panevėžietis pirmavo dar vienoje nominacijoje: teisėjų kolegijos sprendimu jam buvo įteiktas ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo Romano Kalinausko (1941-1998 m.) atminimo prizas *Už didžiausią pažangą.*

#### POILSIS GAMTOJE

Darbas (Roderikas dirba treniruoklių salės treneriu klube *Sportonas*) bei treniruotės užima daug laiko. Pirmoje vietoje, kai tik atsiranda galimybė - poilsis su šeima gamtoje. Tada ir sąlykai (vasarą kultūristai nerungtyniauja) - pats tas. Bulviniai patiekalai - Roderiko irgi yra mėgiami, kaip ir saldumynai. Tiesa, pastaraisiais jis pernelyg nesizavi, nes, jo nuomone, jie stabdo...raumens augimą. Beje, būtent didesnės raumenų apimtys, dar keletas proporcingai ant kūno išdėliotų kilogramų yra sportininko svajonė, tiesa, visą laiką nelengvai įgyvendinama (*Priaugti raumenų masės man visada yra sunkiau, negu išryškinti raumenis*). Dar viena mano aistra - roko muzika. „Limp Bizkit, Linkin Park ir Kid Rock - mano mėgstamiausios grupės. Išgyvenčiau ir be muzikos, bet su ja - linksmiau, - porino keliolikos šių grupių

CD kolekciją surinkęs pašnekovas.

Iš kitų sportų R. Kuodžiui arčiausiai dūšios yra kovinės sporto šakos, krepšinis ir auto bei motosportas. Tačiau aktyviai nė viena iš jų neužsiima – tiesiog tam nebėlieka nei jėgų, nei laiko.

Namuose (*kad būtų jaučiau*) šeima apgyvendino net du naminius gyvūnus – katiną ir žaliąją iguaną.

Vairuodamas savo penkiolikos metų *Seat Toledo* jis kol kas tik nužvelgia *BMW* ar *Audi* – savo svajonių automobilius. Ir tiki, jog ši svajonė, kaip ir nesustojant irties į priekį masinantis tikslas – dalyvauti Europos čempionate ir patekti tarp penkių pajėgiausių atletų – vieną dieną bus įgyvendintas. Juolab, kad artimiausiu laiku baigti sportinės karjeros jis nežada (*Apie tai dar net nemastau*).

### FINANSINĖ NAŠTA – PERPUS SU RĖMĖJAIS

Riboti finansiniai ištekliai, pasak R. Kuodžio, yra nemažas stabdys siekiant progreso. Tačiau net ir Lietuva – ne be gerų žmonių. *Pasirengti ankstesnių sezonų varžyboms padėdavo sporto klubo Sportonas, kuriame dirbu, savininkai Egidijus Vogulis ir Elmoras Adakauskas, Virginijus Kulišauskas iš firmos Sportidus ir Giedrius Suraučius iš Olimplitos. Dabar mane remia Mindaugo Varno atstovaujama Universal Nutrition firma. Visiems jiems noriu nuoširdžiai padėkoti, gal pavyks atrasti dar ir daugiau rėmėjų, – kalbėjo Roderikas. Tuomet, tikiu, pajėgsiu pasiekti dar geresnių rezultatų.*

*Bet vien tik finansai irgi lemia ne viską, todėl norėčiau padėkoti visiems, kas mane palaiko – draugams, pažįstamiems, o ypač – savo žmonai Ievai: už kantrybę, – užbaigė savo pirmąjį interviu žurnalui M&F Lietuva davęs R. Kuodis.*

### DIETA

Tarpvaržybinių laikotarpiu bei ruošiantis varžyboms dietos valgiaraštis kinta gana nežymiai. Artėjant varžyboms daugiau vartojama baltymų, o angliavandenių (ryžių, bulvių, grikių, makaronų, juodos rupios duonos, avižinių dribsnių, vaisių, daržovių) – mažinama. Priešvaržybiniu laikotarpiu per parą suvartoja ne mažiau 250 g baltymų, o angliavandenių – apie 400 g. Dažniausiai vartojami produktai: vištos krūtinėlė, kalakutiena, versiena, kiaušinio baltymas, žuvis (tunas) ir baltyminiai kokteiliai.

### MAISTO PAPILDAI

R. Kuodis tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu vartoja JAV *Universal Nutrition* ir lenkų *Olimp Labs* firmos maisto papildus: geria baltyminius bei angliavandenių kokteilius, amino rūgščių preparatus, L-glutaminą, *Animal Pak*, *Animal Nitro*.

### MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

Laikas (val.)	Valgiaraštis ir maisto papildai
7.00	200 g jogurto (2% riebumo), 200 g košės (avižinių dribsnių arba grikių, arba ryžių) + vitaminai ir mineralai + žuvies taukai
9.00	Vienas bananas + 50 g kiaušinio baltymo miltelių su liesu (0,2%) pienu
10.00	Apie 8 g BCAA ir L-Glutamino
10.30	Treniruotė
11.00	Apie 10 g BCAA ir L-Glutamino
11.20	Vienas bananas + 50 g išrūgų baltymo su liesu (0,2%) pienu
13.30	Vištiena arba jautiena (250 g) su daržovėmis
16.00	Apie 150 g makaronų ir tunas (130 g)
19.00	200 g varškės (2%) ir vaisiai
22.00	50 g baltymo kazeinato su liesu (0,2%) pienu 10 g L-Glutamino

### ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS PRIEŠVARŽYBINIU LAIKOTARPIU

	2006 KOVAS	2007 KOVAS
Ūgis	176 cm	176 cm
Svoris	86 kg	92 kg
Krūtinė	122 cm	124,5 cm
Talija	85,5 cm	81 cm
Dubuo	102 cm	101 cm
Dvigalvis žastai	43,2 cm	44 cm
Šlaunis	64 cm	65 cm
Blauzdia	39 cm	40 cm



MĖGSTAMI  
GRINDU  
MANO RE  
KG PRITŪ  
GAL 4 A



Roderikas su žmona Ieva, 10-mečiu Titu ir 7-erių metų Gabija



1995-ieji Kupiškis. Dešinėje – Remigijus Bimba



Lietuvos čempionatas 2006 (iš kairės): Tadas Blažys, Jurijus Solionovas, Mindaugas Giedris ir Roderikas Kuodis



Prieš 2006 m. Lietuvos čempionatą

SIAS MANO PRATIMAS – **ŠTANGOS KĖLIMAS NUO**  
 IA MANO GERIAUSIAS REZULTATAS – 240 KG. KITI  
 RDAI – 165 KG SPAUDŽIANT ŠTANGĄ GULINT IR 210  
 UOSE SU ŠTANGA ANT PEČIŲ. **ŠIE REZULTATAI –**  
**ET 5 KARTUS DIDESNI UŽ MANO PRADINIUS,**  
 IEKTUS TIK ATĖJUS Į SALEĮ PRIEŠ 15 METŲ