KULTŪRIZMO AKADEMIJA

1 / 2021

APIE KULTŪRIZMO, KŪNO RENGYBOS IR SVEIKATINGUMO KULTŪRĄ



Justas Poliakus – absoliutus Europos čempionas

ISBN 978-609-8010-44-2



1 / 2021

KULTŪRIZMO AKADEMIJA

ISSN: 2783-5707
(press, brūkšninis kodas: 9772783570001O)
ISSN: 2783-5715 (online)

Apie kultūrizmo, kūno rengybos ir sveikatingumo kultūrą

LEIDĖJAS
Kultūrizmo akademija

REKVIZITAI:
Kultūrizmo akademija
Migdolų g. 15, Saldenė, Vilniaus r., LT–14186
Juridinio asmens kodas: 305727273
Sąskaita: LT407044090101757275
AB SEB bankas, banko kodas: 70440
www.kulturizmoakademija.lt,
info@kulturizmoakademija.lt
www.facebook.com/KulturizmoAkademija
www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija/

PARTNERIAI:
Lietuvos sporto universitetas
www.lsu.lt
Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
www.vmvt.lt

REDAKTORIŲ KOLEGIJA:
Remigijus Bimba (sudarytojas),
Arūnas Petraitis,
Aurimas Truska,
Dora Urniežiūtė,
dr. Petras Minderis,
Skaistė Danilevičiūtė,
Žydrūnas Savickas

KALBOS REDAKTORĖ
dr. Palmira Zemlevičiūtė

FOTOGRAFAS
Vygintas Sereika

DIZAINAS IR MAKETAVIMAS
Rasa Marcinkevičienė

TIRAŽAS
200 egz.

SPAUSDINO
UAB „Ciklonas“

Pirmo viršelio nuotrauka
Justas Poliakus
vs-foto.lt,
Vyginto Sereikos nuotrauka

Ketvirto viršelio nuotrauka
Irina ir Saulius Misevičiai
Sauliaus Morkūno nuotrauka

Turinys

SUDARYTOJO ŽODIS



Remigijus Bimba įsiamžino šalia pirmosios Olimpinių žaidynių vėliavos, kuri buvo iškelta 1920 m. vasaros olimpinėse žaidynėse Antverpene (Belgija), 2019 m. rugsėjo 19 d. Antverpeno archyvas. Karl'o-Heinz'o Steinbruch'o nuotrauka

Mieli skaitytojai,

Jūsų rankose pirmasis leidinys *Kultūrizmo akademija*, kuriame rašoma apie kultūrizmo, kūno rengybos ir sveikatingumo kultūrą. Tai vienintelis tokio pobūdžio leidinys Lietuvoje, leidžiamas popierine ir elektronine versija.

Šiame leidinyje savo sukaupta patirtimi pasidalino čempionai, treneriai, mokslininkai, mitybos, sveikos gyvensenos ir kt. specialistai. Straipsnių autoriai puikiai padirbėjo ir suteikė Jums galimybę susipažinti su naujausiomis sporto, treniravimo, mitybos, maisto papildų, sveikos gyvensenos ir kt. naujovėmis. Leidinyje taip pat yra pateikta informacija apie pagrindines kultūrizmo varžybas Lietuvoje ir pasaulyje. Skaitytojus taip pat supažindinsime su absoliučiu Europos vyrų kultūrizmo čempionu Justu Poliaku.

Kultūros akademijos rubrikos: *Akademija, Laureatai, Varžybos, Sveikatingumas, Receptas, Kalendorius, Tema, Treniruotė, Pratimas, Trenerio patarimai, Stipruolių orbita, Istorija, Kaleidoskopas.*

Linkiu malonaus skaitymo!

Remigijus Bimba
Kultūrizmo akademijos leidinio sudarytojas













Personalija
2 Justas Poliakus – absoliutus Europos čempionas

Akademija
10 Akademija ir simbolika
12 Sveikatingumo profesionalai dalijosi patirtimi seminare
15 Kultūrizmo profesionalai dalijosi savo patirtimi seminare ir forume
20 Kultūrizmo akademijos partneriai

Laureatai
21 Kultūrizmo akademijos apdovanojimai
25 Kultūrizmo akademijos nominacijos

Varžybos
26 Lietuvos čempionatas vyko be žiūrovų
34 Lietuvos taurės varžybos
40 2021 m. *Olympia* varžybų apžvalga
44 **Kalendorius**
46 *NPC* kvalifikacinių varžybų debiutas Lietuvoje

Sveikatingumas
50 Sėkminga svorio mažinimo strategija
52 Antinksčių išsekimas – neegzistuojantis sindromas
54 Čempiono kelias

Receptas
55 Baltyminis varškės pyragas

Tema
56 *Quo vadis*, kultūrizme?

Treniruotė
59 Gimnastikos pagrindų naudojimas treniruotėse
62 Man – tik 81-eri!
64 Nugaros raumenų treniruotė
66 Geležinio jurbarkiečio Arvydo Mickaus rankų treniruotė

Pratimas
68 Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint
70 Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis
72 Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sueimus siaurai
74 Rankų su štanga tiesimas gulint

Trenerio patarimai
76 Kaip išvengti klaidų sportuojant?

Dietisto patarimai
77 Kaip išvengti klaidų norint tinkamai maitintis?

Moterims
78 10 patarimų, kurie padės sukurti puikų sceninį įvaizdį

Stipruolių orbita
80 Galiūnai
82 Jėgos trikovė sulaukė brandos – 40-mečio

Istorija
84 1991-ieji, tapę lūžio metais ir Lietuvos kultūrizmui

Kaleidoskopas
87 Lietuvoje ir pasaulyje / 2021
88 *English review*

Justas POLIAKUS – absoliutus Europos čempionas

Remigijus BIMBA



Justas Poliakus treniruojasi Šiaulių sporto klube *Fortūna*

Justo Poliakaus paauglystės svajonė išsipildė su kaupu. Dar būdamas moksleivis suprato, kad nori savo gyvenimą susieti su sportu. 2016 m. baigė Šiaulių universitetą.

Tapęs diplomuotu kūno kultūros specialistu, sporto klube pradėjo dirbti asmeniniu treneriu. Debiutuodamas kultūrizmo varžybose Vilniuje 2011 m. liko paskutinis, bet nenukabino nosies ir kultūrizmo nemetė. Priešingai, po ketverių metų treniruojamas trenerio Arūno Vandžio tapo absoliučiu Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionu. O dar po penkerių metų šį rezultatą pakartojo. Dalyvaudamas 2017 m. Europos vyrų kultūrizmo čempionate nepateko į 15-tuką, 2019 m. iškovojo ketvirtąją vietą. Tuo neapsiribojo. 2020 m. Europos čempionate J. Poliakus buvo nenugalimas. Į Lietuvą jis parvežė žemyno absoliutaus čempiono titulą. Debiutuodamas planetos čempionate 2021 m. tapo vicečempionu. Sportininko ateities planai – pasaulio čempiono titulas, o svajonė – dalyvauti *Mr. Olympia* varžybose. Čempionas J. Poliakus daug pasakoti apie save nelinkęs, tačiau pabrėžia: „...esu labai užsispyręs siekti savo tikslų. Tai, ko noriu, visada yra pirmoje vietoje. Sunkiai dirbu, kad svajonės taptų realybe.“

JP:
Kultūrizmas man tikriausiai tapo gyvenimo būdu. Neįsivaizduoju savęs be sporto salės, maitinimosi kas 3 valandas ir tinkamo poilsio, kad greičiau atsistatyčiau iki kitos treniruotės. Kultūrizmas – tai savęs pažinimas nuo A iki Ž, stiprybės simbolis, kai esi šiame sporte net ir tada, kai tau sunku, ir turi būti dar stipresnis, kad siektum savo užsibrėžtų tikslų.

PIRMOSIOS KULTŪRIZMO VARŽYBOS

Pirmosios mano varžybos įvyko 2011 m. pavasarį Vilniuje. Iškovojau paskutiniąją vietą. Varžybų prisiminimai – labai geri. Juk tai buvo mano pirmosios varžybos. Jaudulys kaustė dar neišvažiavus iš Šiaulių. Kas, kada ir kaip bus? Laukė nauja patirtis ir nežinomybė. Svėrimas, grimavimasis, priešininkų gausa. Ką jausiu scenoje? Ar mokėsiu pozuoti? Kilo labai daug klausimų, ir tai nedavė ramybės. Nors, kita vertus, tas jaudulys mane vedė į priekį. Atvykęs į Vilnių ir pamatęs savo priešininkus supratau, kad ne čia papuoliau. Nusprendžiau varžytis iki paskutinės minutės, kad ir kaip beatrodyčiau.



Justui Poliakui – dveji metai

Ūgis 172 cm

SVORIS / per varžybas 89 kg

SVORIS / tarp varžybų 103 kg

Gimimo data / 1992-12-04

Gyvena / Šiauliai

Šiaulių sporto klubas / *FORTŪNA*

Treneris / Arūnas Vandys



Justas Poliakus treniruojasi Šiaulių sporto klube *Fortūna*



Arūnas Vandys ir Justas Poliakus 2011 m. varžybose

– Kaip manote, koks bus kultūrizmas ateityje?

JP:
Lietuvoje po truputį kultūrizmo populiarumas mažėja. Mano manymu, Lietuvos kultūrizmo perspektyvos – liūdnokos. Retėja sportininkų, ypač sunkiasvorių, gretos. Galiausiai kultūrizmas nueis užmarštin. Užtat užsienyje viskas atvirkščiai – kultūrizmas klesti, ypač Amerikoje.

ĮSIMINTINA PERGALĖ

Įsimintiniausia pergalė buvo 2020 m. Europos čempionate Santa Susannoje (Ispanija). Ji sukėlė daugiausia emocijų, kurių nemokėčiau nupasakoti žodžiais. Tai buvo kaupinas mano svajonės išsipildymas. Dėl šios pergalės kartu su treneriu A. Vandžiu daug metų kryptingai dirbome.

APIE SAVE

Iki kultūrizmo treniruočių vaikystėje esu lankęs baseiną. Sekėsi gana neblogai. Esu dalyvavęs net plaukimo varžybose. Nepamenu, kelintą vietą užėmiau. Tai buvo pirmos ir paskutinės mano plaukimo varžybos. Dabar prisimenu jas ir truputį liūdžiu. Tuo metu niekas nepastūmėjo ir nekalbino pasilikti. Kas žino, gal dabar būčiau olimpinėje rinktinėje. Didžiąją savo vaikystės ir paauglystės dalį praleidau važinėdamasis motociklais, motoroleriais ir kitomis transporto priemonėmis. Motokrose ar panašių sporto šakų varžybose nedalyvauju. Priežastis paprasta – pinigų trūkumas. Automobilių (ir motociklų) sportas itin brangus, o finansavimo, kaip ir kultūrizme, nėra. Taigi buvau ir esu laimingas tik važinėdamasis motociklu savo malonumui, kur akys mato. Apie save yra labai sunku kalbėti. Galiu pasakyti, kad esu labai užsispyręs siekti savo tikslų. Tai, ko noriu, visada yra pirmoje vietoje. Sunkiai dirbu, kad svajonės taptų realybe.

KULTŪRIZMAS MAN YRA

Kultūrizmas man tikriausiai tapo gyvenimo būdu. Neįsivaizduoju savęs be sporto salės, maitinimosi kas 3 valandas ir tinkamo poilsio, kad greičiau atsistatyčiau iki kitos treniruotės. Kultūrizmas – tai savęs pažinimas nuo A iki Ž, stiprybės simbolis, kai esi šiame sporte net ir tada, kai tau sunku, ir turi būti dar stipresnis, kad siektum savo užsibrėžtų tikslų.

– Kaip patekote į kultūrizmo klubą?

– Kultūrizmo klubas buvo visai šalia mano namų, todėl ir pradėjau jame treniruotis. Tuo metu net nežinojau, kad tame klube sportuoja ir būsimas mano treneris A. Vandys. Kai pradėjau sportuoti, man buvo 18 metų ir svėriau 58 kg.

– Kiekvieno sportininko dienotvarkė yra labai įtempta. Papasakokite, kokia Jūsų dienotvarkė?

– Mano priešvaržybinė ir tarpvaržybinė dienotvarkės truputį skiriasi. Pasiruošimo varžyboms metu viskas labai griežta ir laiku – pradedant rytine aerobine treniruote ir baigiant vakarine treniruote treniruoklių salėje.

– Koks Jūsų išsilavinimas?

– 11 klasėje supratau, kad noriu savo gyvenimą sieti su sportu, todėl ilgai nedvejodamas ir ėjau ta kryptimi. Įstojau į Šiaulių universitetą, kurį baigiau 2016 m., įgydamas kūno kultūros, sporto vadybos ir pedagogikos specialybę.



Justas Poliakus – absoliutus 2020 m. Europos vyrų kultūrizmo čempionas



Apdovanojimo ceremonija 2020 m. Europos čempionate. Iš kairės: Nieves López Cillanueva, Justas Poliakus ir *IFBB* prezidentas dr. Rafael'is Santonja

– Kuo šiuo metu dirbate?

– Esu asmeninis treneris. Nuo 2017 m. treniruoju sporto klube *Venta life*. Tai – erdvus ir labai švarus sporto klubas, kurį galėčiau pasiūlyti kiekvienam. Šiame sporto klube yra Šiaulių įmonės *Atletas* pagaminti treniruokliai.

– Koks, Jūsų manymu, turi būti asmeninis treneris?

– Mano manymu, asmeninis treneris turėtų žinoti, ką daryti su klientu, jo kūnu ir sveikata, motyvuoti, kai šiam nesiseka ar kai jis nusivilia savimi. Asmeninis treneris turėtų būti toks žmogus, kuriuo tikėtų ir visiškai pasitikėtų jo treniruojami klientai ir sportininkai.

– Ar turite dar užsiėmimų, kurie Jums labai patinka?

– Mano aistra – motociklai. Važinėju motociklu jau nuo 11 metų. Nuo tada su juo nesiskiriu. Šiuo metu turiu du *hard enduro* ir *sportbike* stiliaus motociklus.

– Kas yra Jūsų mėgstamiausias kultūristas?

– Turiu ne vieną mėgstamą kultūristą. Vieni jų jau baigę sportinę karjerą, o kiti – dar dalyvauja varžybose. Norėčiau paminėti šiuos: Dorian'as Yates'as, Ronnie'is Coleman'as, Lee Priest'as, Big'as Ramy'is, Hadi'is Choopan'as.

– Prieš keletą metų IFBB suskilo ir pasuko skirtingomis kryptimis. Dabar yra dvi profesionalų lygos – IFBB Elite Pro ir IFBB Pro League. Jei pereisite į profesionalų lygą, kurioje iš jų norėtumėte dalyvauti?

– Žinoma, *IFBB Pro League*, nes ši lyga rengia prestižines kultūristų varžybas *Mr. Olympia*. Viso pasaulio kultūristai siekia rungtyniauti jose ir laimėti. Tai – aukščiausias kultūrizmo laiptelis.

– Aktyviai sportuojantys, ypač sportininkai, labai daug vartoja maisto papildų. Kokie maisto papildai yra patys veiksmingiausi Jums?

– Maisto papildai tik papildo mūsų maistą. Mano manymu, veiksmingiausias yra vitaminų ir mineralų kompleksas, omega 3, 6, 9 riebalų rūgštys, *BCAA* ir *prieštreniruotinis* (vartoju *Peak No Jokes*) maisto papildas.

– Kaip manote, koks bus kultūrizmas ateityje?

– Lietuvoje po truputį kultūrizmo populiarumas mažėja. Mano manymu, Lietuvos kultūrizmo perspektyvos – liūdnokos. Retėja sportininkų, ypač sunkiasvorių, gretos. Galiausiai kultūrizmas nueis užmarštin. Užtat užsienyje viskas atvirkščiai – kultūrizmas klesti, ypač Amerikoje.

– Sportininko sėkmę varžybose lemia daug veiksnių. Kokia Jūsų sėkmės formulė?

JP:
– Darbas, darbas, darbas ir dar kartą sunkus darbas ir visiškas atsidavimas tam, ką darai.



2020 m. Lietuvos čempionate. *Posedown* – pozavimas žiūrovams



Po 2020 m. Lietuvos čempionato registracijos

– Ką palinkėtumėte skaitytojams, norintiems siekti išlavinti kūno raumenis?

J. P.:
– Visada susidursite su kritika, visada atsiras žmonių, kuriems nepatiks tai, ką jūs darote, kaip atrodote ir pan. Turėkite užsibrėžtą tikslą, svajonę, matykite finišo liniją ir eikite link jos. Tai gali trukti ilgiau, nei jūs planavote, bet darykite tai ir toliau, ir savo darbu pasieksite, ko norite. O tie, kurie šneka ar apkalba, turėtų būti jūsų motyvacija ir variklis siekiant tikslo.

– Sportininko sėkmę varžybose lemia daug veiksnių. Kokia Jūsų sėkmės formulė?

– Darbas, darbas, darbas ir dar kartą sunkus darbas ir visiškas atsidavimas tam, ką darai.

– Pasiplaukiojimas laivu be kapitono gali kainuoti žmonių gyvybę ir paversti laivą skenduoliu. Sporte yra tas pats. Sportininkas be profesionalaus trenerio priežiūros patenka į aklavietę, o dažniausiai ir sužaloja savo sveikatą, netgi miršta. Papasakokite plačiau apie savo trenerius.

– Pirmasis treneris – Vidmantas Lukys. Dirbome neilgai, nespėjome pažinti vienas kito. Mano antrasis, ir dabartinis, treneris – A. Vandys. Jis daugiau nei laivo kapitonas. A. Vandys mane augino, lavino, mokė, suteikė daug žinių. Kartu su juo dirbome diena iš dienos, ieškojome kelių ir būdų, kaip pasiekti geriausią sportinę formą. Be jo nebūčiau tas, kas dabar esu. Mes vienas kitą suprantame iš žvilgsnio. Esu labai dėkingas jam už gyvenimo pamokas, sportinę karjerą ir suteiktą galimybę tapti čempionu. Dabar esame mūsų bendro darbo kelyje. Tikiuosi, kad tai tik didesnės mūsų kelionės pradžia.

– Kokių dar turite pagalbininkų, kai sportuojate, ruošiatės varžyboms ir kai jose dalyvaujate?

– Tai yra mano draugai ir tėvai, kurie džiaugiasi ne tik mano sėkme, bet ir nesėkme, kurie palaiko mane bet kokioje situacijoje, kad ir kaip būtų sunku.

– Papasakokite plačiau apie savo treniruotes. Pagal kokią treniruočių programą sportavote, kai rengėtės 2020 m. Europos čempionatui?

– Buvo labai įtempta dienotvarkė. Sportavau visas septynias savaitės dienas. Treniravausi su svoriais 6 kartus per savaitę. Septinta diena buvo skirta pozavimui, t. y. mokymuisi atlikti privalomąsias pozas, ir choreografijai, t. y. laisvosios programos mokymuisi. Visą savaitę kasdien ryte atlikdavau aerobinį darbą (trukmė – 1 val.). Šešių dienų treniruočių mikrociklas buvo toks: pirmąją dieną treniravau nugarą, blauzdas, dvigalvius šlaunies raumenis, antrąją – krūtinę, pečius, pilvą, trečiąją – blauzdas, keturgalvius šlaunies raumenis, ketvirtąją – nugarą, pilvą, penktąją – pečius ir šeštąją – dvigalvius ir trigalvius žasto bei pilvo raumenis.

– Pagal kokią treniruočių programą sportuojate tarpvaržybiniu laikotarpiu, kai auginate raumenis?

– Sportuoju 4 kartus per savaitę. Trečiadienis ir savaitgalis yra laisvadieniai.

– Dalyvavote trijuose Europos vyrų kultūrizmo čempionatuose (2017, 2019 ir 2020 m.). 2021 m. debiutavote pasaulio čempionate. Visi vyko tame pačiame mieste Santa Susannoje (Ispanija). Kokie įspūdžiai iš šių čempionatų?

– Visi 4 čempionatai buvo vienodi. Dalyvių registracija niekuo nepasikeitė. Stovi bendroje eilėje su visais atletais iš kitų šalių ir lauki savo eilės. Kiti bando eiti be eilės. Gana ilga ir nuobodi procedūra. Europos čempionatai buvo šiek tiek labiau organizuoti, nes dalyvių skaičius buvo truputį mažesnis. Buvo laikomasi numatyto registracijos ir varžybų tvarkaraščio. Pasaulio čempionate buvo *mėsmalė*... Atletų be galo daug. Vietos, kur grimuotis, nėra. Prigulti, ištiesti kojas ir pailsėti nėra galimybės. Pagal varžybų tvarkaraštį čempionatas turėjo pasibaigti 20 val., o 21 val. aš



Absoliutūs 2015 m. Lietuvos čempionato nugalėtojai. Iš kairės: Viktorija Petraitytė, Justas Poliakus ir Kristina Karaliūtė-Stoliarovienė



Absoliutūs 2020 m. Lietuvos čempionato nugalėtojai. Iš kairės: Artūras Zikis, Skaistė Danilevičiūtė, Julita Ciūnytė ir Justas Poliakus

dar nebuvau išėjęs į sceną varžytis. Tai labai vargino ir sekino atletus. Čempionato metu su dalyviais aš jokių santykių ar kontaktų neturėjau. Varžybų atmosfera – didelis chaosas. Dalyvių labai daug. Vieni grimuojasi, kiti guli, treti apšilinėja... Treneriai ir komandų vadovai laksto... Teisėjai tarp dalyvių ieško atletų, kuriems reikia eiti varžytis į sceną, lipdami vieni per kitus. Pasaulio čempionato dalyvių pasirengimo lygis buvo labai aukštas. Kur bežiūrėsi vis didesnis ir raumeningesnis atletas stovi. Kai užkulisiuose pradėjo rikiuoti mano kategorijos varžovus, pamačiau, kokie jie *monstrai*... Net susimąsčiau, ką aš čia veikiu. Bet visgi susikaupiau, kad turiu kovoti, jei jau čia atvykau. Juk padariau viską, ką galėjau. Dabar liko tik pademonstruoti savo sportinę formą ir pasimėgauti akimirka, kad esu čia – pasaulio čempionate.

– Debiutuodamas aukščiausio lygio mėgėjų 2021 m. pasaulio vyrų kultūrizmo čempionate tapote vicečempionu. Ko pritrūko planetos čempiono titului laimėti?

– Net nežinau, ko pritrūko. Reiktų klausti teisėjų nuomonės. Gal trūko raumenų, nežinau...

– Maistas – vienas iš svarbiausių veiksnių siekiant geriausių rezultatų. Papasakokite plačiau, kaip maitinatės augindamas raumenis ir rengdamasis varžyboms.

– Augindamas raumenis maistui neskiriu labai didelio dėmesio. Valgau, ką noriu ar ko geidžia širdis, bet įprotis įspėja, kad reikia daugiau vartoti baltymingo maisto. Ruošiantis varžyboms maitinimasis būna griežtas – porcijos nustatytos atsižvelgiant į kūno svorį ir formą. Valgau tik vištienos krūtinėlę, jautieną ir šviežius agurkus. Žuvies nevalgau, nes nemėgstu. Apskritai mano maitinimasis priklauso nuo fizinės formos. Paisydamas jos reguliuoju maisto kiekį.

– Kiek suvartojate angliavandenių gramais rengdamasis varžyboms?

– Angliavandenių kiekis priklauso nuo to, kokia mano sportinė forma. Vos tik pradėjęs ruoštis varžyboms suvalgau 300 g ryžių, o artėjant varžybų dienai – tik 25 g arba 0 g.

– Kokios pagrindinės klaidos, kurias kultūristai daro sportuodami?

– Mano nuomone, didžiausia klaida, kurią daro atletai, yra savęs tausojimas treniruotės metu. Turiu omenyje tai, kad daugelio atletų raumenys yra gerai išlavinti, o raiščiai ir sausgyslės bei puiki bendra savijauta jiems tikrai leidžia kelti žymiai didesnius svorius. Tačiau, nepaisant to, atletai dirba su mažais svoriais. Mano manymu, sportininkai, norėdami siekti geriausio rezultato, turi treniruotis maksimaliu pajėgumu.

– Koks Jūsų gyvenimo kredo?

– Kantrybė – tai raktas į pergalę.

– Kokie Jūsų ateities planai?

– Ateityje, žinoma, norėčiau rungtyniauti su stipriausiais atletais iš viso pasaulio. Šiuo metu jokių planų neturiu. Reikia susitvarkyti asmeninį gyvenimą, tapti stabiliam, o tada galvoti apie sporto planus.

– Ką palinkėtumėte skaitytojams, norintiems siekti išlavinti kūno raumenis?

– Visada susidursite su kritika, visada atsiras žmonių, kuriems nepatiks tai, ką jūs darote, kaip atrodote ir pan. Turėkite užsibrėžtą tikslą, svajonę, matykite finišo liniją ir eikite link jos. Tai gali trukti ilgiau, nei jūs planavote, bet darykite tai ir toliau, ir savo darbu pasieksite, ko norite. O tie, kurie šneka ar apkalba, turėtų būti jūsų motyvacija ir variklis siekiant tikslo. ■

– Koks Jūsų gyvenimo kredo?

JP:
– Kantrybė – tai raktas į pergalę.



2021 m. pasaulio vyrų kultūrizmo (iki 95 kg) čempiono paskelbimas. Emocijos: rusas Vladislav'as Dubinin'as ir Justas Poliakus

– Ar turite dar užsiėmimų, kurie Jums labai patinka?

J. P.:
– Mano aistra – motociklai. Važinėju motociklu jau nuo 11 metų. Nuo tada su juo nesiskiriu. Šiuo metu turiu du *hard enduro* ir *sportbike* stiliaus motociklus.



Justo Poliakaus laisvalaikis

Justo Poliakaus 2021 m. raumenų auginimo savaitinis treniruočių mikrociklas

1 DIENA: nugaros, trapecinis, blauzdų ir dvigalviai šlaunies raumenys

1	Vertikalaus lyno traukimas iki krūtinės, neutralus suėmimas, rankena plati	4 x 12
2	Štangos traukimas pasilenkus link pilvo apačios, paėmimas delnais žemyn	4 x 12
3	Svorio traukimas sėdint specialiame treniruoklyje, vertikalus rankenos suėmimas	4 x 12
4	Treniruoklio rankenos traukimas link pilvo sėdint (rankena tiesi)	4 x 12
5	Traukimas *Dorian Yates* treniruoklyje sėdint	4 x 12
6	Pečių kėlimas rankose laikant štangą	5 x 12
7	Pasistiebimai sėdint treniruoklyje	4 x 12
8	Kojų pritraukimas (suvedimas) sėdint treniruoklyje	4 x 12
9	Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje	4 x 12
10	Štangos traukimas tiesiomis kojomis	4 x 12

2 DIENA: krūtinės, dvigalviai žasto, pilvo raumenys

1	Štangos spaudimas sėdint ant nuožulnaus suolelio	4 x 12
2	Svarmenų spaudimas sėdint ant nuožulnaus suolelio	4 x 12
3	Spaudimas gulint treniruoklyje	4 x 12
4	Rankų pritraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 12
5	Rankų pritraukimas traukiant du grindų lynus sėdint ant nuožulnaus suolelio	4 x 12
6	Tiesių kojų kėlimas gulint ant suolelio ir susirietimai traukiant lubų lyną stovint (šie pratimai daromi vienas po kito)	4 x 15

3 DIENA: poilsis

4 DIENA: blauzdų, keturgalviai šlaunies raumenys

1	Pasistiebimai sėdint treniruoklyje	4 x 12
2	Pasistiebimai stovint treniruoklyje	4 x 12
3	Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje	3 x 30
4	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	3 x 30
5	Pritūpimai *Hack* treniruoklyje	5 x 12
6	Svorio spaudimas kojomis treniruoklyje	4 x 12
7	Pritūpimai treniruoklyje	4 x 12
8	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	4 x 12
9	Kojų pritraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 12

5 DIENA: pečių, trigalviai žasto raumenys

1	Svorio spaudimas nuo pečių sėdint treniruoklyje	4 x 12
2	Svorio spaudimas nuo pečių sėdint treniruoklyje atvirkščiai	4 x 12
3	Svarmenų kėlimas į priekį prieš save	4 x 12
4	Vienos rankos kėlimas į šalis, traukiant grindų lyną	4 x 12
5	Abiejų rankų atitraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 12
6	Vienos rankos atitraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 12
7	Rankų tiesimas traukiant treniruoklio virvę žemyn	4 x 12
8	Rankų su štanga tiesimas gulint	4 x 12
9	Vienos rankos tiesimas su grindų lynu	4 x 12



Justo Poliakaus asmeninio archyvo. Vyginto Sereikos vs-foto.lt. Manto Stankevičiaus, Andrew'o Berezin'o, Igor'io Kopcek'o nuotraukos

Justo Poliakaus laisvalaikis

Akademija ir simbolika

KULTŪRIZMO AKADEMIJA

nuo valstybės ar savivaldybių institucijų ir įstaigų valdymo nepriklausomas viešasis juridinis asmuo, vienijantis fizinius ir juridinius asmenis, kurie pritaria Akademijos tikslams ir uždaviniams.

MISIJA

pasitelkus naujausias mokslo žinias suteikti galimybę tobulėti sporto ir sveikatingumo srityse, tuo prisidedant prie globalios sporto ir sveikatingumo plėtros.

VIZIJA

tapti globaliai veikiančia organizacija, rengiančia aukštos kokybės sporto ir sveikatingumo mokymus, sudarančia sąlygas ugdyti sveiką ir fiziškai aktyvią visuomenę ir atrenkančia talentingus sportininkus, juos konsultuojančia ir paruošiančia tarptautinėms varžyboms.
Kultūrizmo akademija glaudžiai bendradarbiaudama su mokslo įstaigomis, gimininomis bei tarptautinėmis organizacijomis, vykdo mokslinių tyrimų veiklą. Organizuoja leidybą, mokslines konferencijas, tobulinimosi kursus, seminarus, paskaitas, mokymus, sporto ir laisvalaikio renginius.

KULTŪRIZMO AKADEMIJOS **SIMBOLIKA**

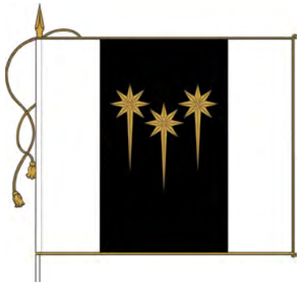


KULTŪRIZMO AKADEMIJOS HERBAS

Herbo aprašymas:
juodame lauke – trys auksinės kometos, dvi viršuje ir viena apačioje.

Įteisinimas:
Heraldikos akademijos teikimu Kultūrizmo akademijos herbas patvirtintas 2021-07-28 ir įregistruotos Genealogijos, heraldikos ir veksilologijos instituto Juridinių asmenų herbų registre, registro Nr. JAH-21/5.

Genealogijos, heraldikos ir veksilologijos instituto registras:
www.ghvi.lt

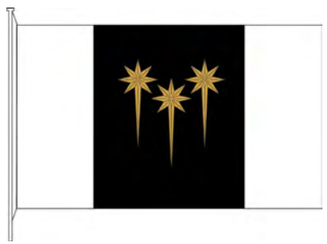


KULTŪRIZMO AKADEMIJOS HERBINĖ REPREZENTACINĖ VĖLIAVA

Vėliavos aprašymas:
baltos spalvos audeklas, iš trijų laisvų kraštų apsiūtas auksinės spalvos virvele. Jame juodas stulpas (1/2 audeklo ilgio) su herbo figūra. Vėliavos pločio ir ilgio santykis – 5:6. Kotas natūralaus medžio, viršūnėje – auksinis ietigalis. Koto viršuje prie ietigalio rišamos auksinės spalvos virvelės su kutais.

Įteisinimas:
Veksilologijos akademijos teikimu Kultūrizmo akademijos herbinė reprezentacinė vėliava patvirtinta 2021-12-10 ir įregistruota Genealogijos, heraldikos ir veksilologijos instituto Juridinių asmenų vėliavų registre, registro Nr. JAV-21/4.

Genealogijos, heraldikos ir veksilologijos instituto registras:
www.ghvi.lt



Herbo ir herbinių vėliavų autoriai:
Žydrūnas STRUMILA,
Paulius VANIUCHINAS

KULTŪRIZMO AKADEMIJOS HERBINĖ LAUKO VĖLIAVA

Vėliavos aprašymas: baltos spalvos audeklas, jame juodas stulpas (1/2 audeklo ilgio) su herbo figūra. Vėliavos pločio ir ilgio santykis – 3:5.

Įteisinimas: Veksilologijos akademijos teikimu Kultūrizmo akademijos herbinė lauko vėliava patvirtinta 2021-12-10 ir įregistruota Genealogijos, heraldikos ir veksilologijos instituto Juridinių asmenų vėliavų registre, registro Nr. JAV-21/4.

Genealogijos, heraldikos ir veksilologijos instituto registras:
www.ghvi.lt



Medalio *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui* autoriai:
Žydrūnas STRUMILA,
Paulius VANIUCHINAS,
Kazimieras ŠEŠELGIS

KULTŪRIZMO AKADEMIJOS MEDALIO *UŽ YPATINGUS NUOPELNUS KULTŪRIZMUI* LAUREATAI

doc. dr. Ramutis KAIRAITIS,
Vytautas JANKAUSKAS,
Valerijus KOREŠKOVAS.

KULTŪRIZMO AKADEMIJOS ŠLOVĖS GALERIJA

Vytautas ZUMERIS,
dr. Apolinaras KURTINAITIS.



Vardinio auksinio ženklo *Už svarų indėlį populiarinant kultūrizmo sporto šaką* autoriai:
Žydrūnas STRUMILA,
Paulius VANIUCHINAS

KULTŪRIZMO AKADEMIJOS PREZIDENTO ĮSTEIGTO VARDINIO AUKSINIO ŽENKLO *UŽ SVARŲ INDĖLĮ POPULIARINANT KULTŪRIZMO SPORTO ŠAKĄ* LAUREATAI

prof. dr. Diana RĖKLAITIENĖ,
prof. dr. Sigitas KAMANDULIS,
Paulius VANIUCHINAS,
Žydrūnas STRUMILA,
Tomas LIUBERTAS,
Tadas VAŠKELIS,
Vygintas SEREIKA,
Mantas STAŠKEVIČIUS,
Žydrūnas SAVICKAS.

KULTŪRIZMO AKADEMIJOS NOMINACIJOS

2020 m. laureatai:
Metų proveržis – Justas POLIAKUS,
Metų atradimas – Andrius TALAČKA.

2021 m. laureatai:
Metų proveržis – Neda SILKINYTĖ,
Metų atradimas – Danielius SAUKA.



Įsiamžino! Sveikatingumo seminaro dalyviai atokvėpio minutę...



Dr. Petrui Minderiui Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba įteikė padėką už skaitytą paskaitą Sveikatingumo seminare

Sveikatingumo profesionalai dalijosi patirtimi seminare

Kultūrizmo akademija 2021-09-11 Vilniuje sveikatingumo ir sporto klube G7 *suorganizavo Sveikatingumo seminarą ir* Nobl nutrition *forumą.*

Pirmą kartą Lietuvoje surengtas trenerių ir kineziterapeutų *Nobl nutrition* forumas. Renginyje dalyvavo sveikatingumo, fizinio parengimo, sporto, kūno rengybos, kultūrizmo, grupinių užsiėmimų treneriai, instruktoriai, asmeniniai treneriai, kineziterapeutai, kūno kultūros mokytojai ir kiti sveikatingumo profesionalai iš visos Lietuvos. Sveikatingumo seminarą sudarė teorinės ir praktinės paskaitos. Mokymuose aptartos mitybos, maisto papildų, treniruočių planavimo, treniravimo naujovės ir aktualijos.

I SESIJOJE – TEORINĖS PASKAITOS

Pranešimus skaitė: dr. **Petras MINDERIS** (*Angliavandeniai ir riebalai kasdieninėje ir sportinėje mityboje – išsivaduokime iš dichotominio mąstymo*), doc. dr. **Ramutis KAIRAITIS** (*Maisto papildai sportuojantiems ir norintiems gyventi sveikai*) ir **Paulius ŽALNERUKAS** (*Jėgos treniruočių periodizacija ir svarba kasdieniniame gyvenime*).

II SESIJOJE – *NOBL NUTRITION* FORUMAS

Forume dalyvavo 10 trenerių ir kineziterapeutų, kurie pasidalijo savo sukaupta darbo patirtimi. Buvo diskutuojama apie treniravimo aktualijas ir patirtis, kurios taikomos sportinėse ir sveikatingumo treniruotėse. Tai – pirmasis tokio pobūdžio forumas. Forumą moderavo **Remigijus BIMBA**. *Nobl nutrition* forume dalyvavo:

Andžej'us GUNEVIČ'IUS. Asmeninių ir grupinių užsiėmimų treneris, darbo patirtis – 12 metų. Turi sporto klubų valdymo patirties. Propaguoja funkcinį fitnesą. Fitneso ir *crossfit'o* varžybų dalyvis.

Andrius ČESNAUSKAS. Treniruočių studijos *Movement LAB* įkūrėjas, *Aeromix* lektorius, asmeninis treneris. Specializacija – funkcinis treniravimas mažose grupėse ir asmeninės treniruotės.

Bronius BURNEIKA. Trenerio darbo patirtis – daugiau nei 10 metų. Šiuo metu vadovauja sporto mokyklai Vilniuje. Fizinio parengimo treneris. Turi savo sporto studiją, kurioje dirba aukštos kvalifikacijos treneriai.



Prisiminimui. Sveikatingumo seminaro ir *Nobl nutrition* forumo afiša su lektorių ir forumo dalyvių parašais



Gintarei Pranaitienei Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba įteikė padėką už skaitytą paskaitą ir pratybas Sveikatingumo seminare



Doc. dr. Ramučiui Kairaičiui Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba įteikė padėką už skaitytą paskaitą Sveikatingumo seminare



Pauliui Žalnerukui Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba įteikė padėką už skaitytą paskaitą Sveikatingumo seminare

Kultūrizmo akademijos ir Žygimanto Bataičio nuotraukos





Sveikatingumo seminare ir *Nobl nutrition* forume dalyvavo treneriai ir kineziterapeutai: Rasa Batulevičiūtė, Lukas Jaliūnas, Laura Kunskė, Dora Urniežiūtė, Daiva Janarauskienė, Remigijus Bimba, Vidmantė Treinienė, Ramunė Komžienė, Andrius Česnauskas, Bronius Burneika ir Andžej'us Gunevič'ius

Seminaro metu dalyviai vaišinosi sveikais *Nobl nutrition* kokteiliais

Daiva JANARAUSKIENĖ. Kineziterapeutė, sveiko kūno studijos bendrasavininkė ir trenerė, darbo patirtis – daugiau nei 10 metų Šiuo metu klientus treniruoja *Sportyje*.

Dora URNIEŽIŪTĖ. *CrossFit Kaunas* savininkė, *CrossFit Level* 2 trenerė, medicinos gydytoja, baigusi šeimos medicinos rezidentūrą. Domėjimosi sritys: jėgos treniruotės, sporto mityba ir fiziologija.

Laura VALATKEVIČIŪTĖ KUNSKĖ. Kineziterapeutė, dirba Vilniaus teniso akademijoje. Baigė kineziterapijos bakalauro studijas. Dažniausiai dirba su didelio meistriškumo tenisininkais, tačiau yra dirbusi ir su kitų sporto šakų atstovais.

Lukas JALIŪNAS. Asmeninis treneris, dietistas, mitybos ir maisto papildų specialistas. Vilniaus kolegijoje baigė dietetikos bakalaurą ir įgijo klinikinio dietisto specialybę.

Ramunė KOMŽIENĖ. Kineziterapeutė, asmeninių ir grupinių užsiėmimų trenerė. Baigė gydomosios kūno kultūros bakalauro studijas, reabilitacijos magistro studijas, turi kineziterapeutės kvalifikaciją. Dirba Vilniaus kolegijoje Sveikatos priežiūros fakulteto lektore ir sporto klube *Forumfitness* trenere. Darbo patirtis sporto klubuose – 21 metai.

Rasa BATULEVIČIŪTĖ. Trenerė, kineziterapeutė, profesionali sportininkė lengvaatletė. Buvo Lietuvos rinktinės narė. Vilniaus universitete įgijo kineziterapijos programos bakalauro ir Lietuvos edukologijos universitete kūno kultūros bakalauro diplomą. Su seserimi įkūrė *LR Kineziterapijos studiją*. Taip pat dirba kineziterapeute Lietuvos olimpinėje rinktinėje.

Vidmantė TREINIENĖ. Sveikatingumo trenerė, Lietuvos sporto universiteto ir Lietuvos sporto akademijos lektorė. Baigė Lietuvos kūno kultūros akademijos sporto trenerio bakalaurą (kultūrizmo ir kūno rengybos specializacija) ir Turizmo ir sporto vadybos magistratūrą. Įsteigė studiją savo namuose, dirba sveikatingumo trenere.

III, PASKUTINĖJE, SESIJOJE – PRATYBOS

Lektorė – kineziterapeutė, masažuotoja, trenerė **Gintarė PRANAITIENĖ**. *Tema: Pratimų parinkimas esant skirtingų miofascialinių grandinių disbalansui.*
Renginio metu dalyviai vaišinosi sveikais *Nobl nutrition* kokteiliais. Sveikatingumo seminaro dalyviams buvo įteikti pažymėjimai. ■

Nobl nutrition forumą galima žiūrėti: **https://www.youtube.com**, 1 dalis
https://www.youtube.com, 2 dalis

Seminaro-mokymo partneriai: NOBL nutrition, RBimba Remigijus Bimba Asmenukės Treneris www.rbimba.lt



vs-foto.lt Vyginto Serelkos ir KA archyvo nuotraukos

Seminaro akimirka

Kultūrizmo profesionalai dalijosi savo patirtimi seminare ir forume

Kultūrizmo akademija 2021-11-27 Vilniuje ***Žydrūno Savicko sporto klube*** **Big Z** *suorganizavo Kultūrizmo seminarą ir forumą. Pirmą kartą Lietuvoje surengtas kultūrizmo trenerių forumas.*

Renginyje dalyvavo žymiausi Lietuvos kultūrizmo atletai, treneriai, sporto klubų vadovai. Taip pat dalyvavo ir kultūrizmo aistruoliai, kurie turėjo puikią galimybę gyvai ne tik pamatyti Lietuvos, Europos ir pasaulio čempionus, bet ir pabendrauti, pasimokyti kultūrizmo subtilybių. Kultūrizmo seminare skaitytos teorinės ir praktinės paskaitos. Mokymuose aptartos mitybos, maisto papildų, treniruočių planavimo, treniravimo naujovės ir aktualijos. ◢



Kultūrizmo akademijos lauretas – 2020 m. *Metų atradimas* – kultūristas Andrius Talačka ir Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba



Karšta diskusija... Gediminas Adomaitis, Alina Čepurnienė, Remigijus Bimba ir Arvydas Mickus



Lektorė Renata Marcinkutė moko, kaip taisyklingai atlikti pratimus



Lektorei Renatai Marcinkutei Remigijus Bimba įteikė padėką už skaitytą paskaitą ir pratybas Kultūrizmo seminare

Renginio pradžioje Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba vardiniu auksiniu ženklu *Už svarų indėlį populiarinant kultūrizmo sporto šaką* apdovanojo panevėžietį fotografą Vygintą Sereiką. V. Sereika kultūrizmo renginius ir varžybas fotografuoja daugiau nei dešimtmetį. Fotografo V. Sereikos atliktas didelis ir kruopštus darbas įamžinant kultūrizmo varžybas, šios sporto šakos atletus, trenerius, jų pergales ir emocijas. Kultūrizmo bendruomenė turi puikią kultūrizmo nuotraukų kolekciją, kurioje matyti kultūrizmo sporto šakos raida.

Kultūrizmo akademija už 2020 m. sportinius pasiekimus varžybose išrinko du laureatus: Justą Poliakų – *Metų proveržis* ir Andrių Talačką – *Metų atradimas*. „Ačiū Kultūrizmo akademijai už kvietimą dalyvauti kultūrizmo seminare ir už apdovanojimą,

> Kultūrizmo akademija už 2020 m. sportinius pasiekimus varžybose išrinko du laureatus: Justą Poliakų – *Metų proveržis* ir Andrių Talačką – *Metų atradimas*.

kurio tikrai nesitikėjau, tad esu ne tik maloniai nustebintas, bet ir motyvuotas," – sakė kultūristas A. Talačka.

I SESIJOJE – TEORINĖS IR PRAKTINĖS PRATYBOS

Lektorė – **Renata Marcinkutė**. Tema: *Moterų bikinio fitneso ir kūno fitneso sportininkių kojų ir sėdmenų raumenų lavinimo ypatumai*. „Moters organizmas – mistika. Kiekvieną kartą aš vis kitaip ruošdavausi varžyboms, kad pasiekčiau geriausią sportinę formą. Tai nuolatinis darbas su savimi ir ieškojimas," – sakė trenerė R. Marcinkutė.



Trenerė Agnė Valūnaitė-Ročė įsiamžino su lektoriumi Arvydu Mickumi ir Remigijumi Bimba



Lukas Juozapavičius ir Gabrielė Raškevičiūtė su Kultūrizmo akademijos organizuoto seminaro pažymėjimais, Arvydas Mickus ir Remigijus Bimba

II SESIJOJE – KULTŪRIZMO FORUMAS

Forume dalyvavo 11 trenerių, kurie pasidalijo savo sukaupta darbo patirtimi. Buvo diskutuojama apie kultūrizmo ir kitų šio sporto rungčių tendencijas, aktualijas, treniravimo specifiką. Tai pirmasis tokio pobūdžio forumas Lietuvoje. Forumą moderavo **R. Bimba**.

KULTŪRIZMO FORUMO DALYVIAI

Alina Čepurnienė. Žydrūno Savicko sporto klubo *Big Z* asmeninė trenerė. Trenerės darbo patirtis – 16 metų. Yra baigusi Vilniaus pedagoginį universitetą. Specialybė – kūno kultūros mokytoja. Per beveik tris dešimtmečius trukusią savo sportinę karjerą yra išbandžiusi 6 sporto rungtis: kultūrizmo, mišrių porų, atletinio fitneso, fitneso, kūno fitneso ir figūros. Ir visose rungtyse sugebėjo pasiekti pergalių! Lietuvos čempionatų rekordininkė – 15 pergalių. Dalyvavo 8 kartus Europos ir 10 kartų pasaulio suaugusiųjų čempionatuose. Geriausi pasiekimai: Europos ir pasaulio moterų kultūrizmo veteranių (2005), Europos ir pasaulio suaugusiųjų kultūrizmo (2006), Europos moterų figūros ir absoliuti čempionė, pasaulio figūros čempionė (2015), pasaulio žaidynių moterų kultūrizmo vicečempionė (2009).

Arvydas Mickus. Sporto klubo *Progresas* (Jurbarkas) įkūrėjas, vadovas ir treneris. Trenerio darbo patirtis – daugiau nei 20 metų. Svarbiausi sportiniai pasiekimai: absoliutus Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionas (2008), Europos žaidynių bronzos medalio laimėtojas (2007), absoliutus tarptautinio turnyro *Oslo Grand Prix* nugalėtojas (2008). Apdovanotas Romano Kalinausko atminimo



Europos ir pasaulio čempionė Alina Čepurnienė – tituluočiausia renginio dalyvė – ir Remigijus Bimba

prizu *Už didžiausią pažangą* (2008). Parengė Lietuvos, Europos ir pasaulio kultūrizmo čempionatų prizininkų.

Gediminas Adomaitis. Trenerio darbo patirtis – 25 metai. Dirbo vyriausiuoju treneriu Vilniaus sporto klubuose *Olympia* ir *Grand Gym*. Žaidybinių sporto šakų (krepšinio, futbolo, tinklinio) komandų ir sportininkų fizinio rengimo treneris. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.



Vyginto Sereikos vs-foto.lt. Agnės Valiūnaitės-Ročės, Gabrielės Raškevičiūtės ir Kultūrizmo akademijos nuotraukos

Pirmajame kultūrizmo forume dalyvavo kultūrizmo treneriai. Iš kairės: Šarūnas Raižys, Lukas Jaliūnas, Vitalijus Smackis, Gediminas Adomaitis, Alina Čepurnienė, moderatorius Remigijus Bimba, Arvydas Mickus, Renata Marcinkutė, Marius Blaževičius, Rinaldas Česnaitis, Saulius Misevičius ir Rolandas Žeimys



Kultūrizmo pasaulio vicečempionas Justas Poliakus (dešinėje) Kultūrizmo akademijos prezidentui Remigijui Bimbai prisiminimui padovanojo savo nuotrauką su dedikacija ir autografu. R. Bimba įteikė J. Poliakui apdovanojimą *Metų proveržis*, kurį šis pelnė už 2020 m. sportinius pasiekimus

Lukas Jaliūnas. Asmeninis treneris, dietistas. Vilniaus kolegijos dietetikos profesinis bakalauras, klinikinis dietistas. Mitybos ir maisto papildų specialistas. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

Marius Blaževičius. Kultūrizmo komandos *Team kūno kultas* įkūrėjas, vadovas ir kultūrizmo treneris. Asmeniniu treneriu dirba Vilniaus sporto klube *VS-Fitness*. Parengė Lietuvos, Europos ir pasaulio kultūrizmo čempionatų prizininkų.

Renata Marcinkutė. *Renata Ladies* projekto įkūrėja (2019), vadovė ir trenerė. Trenerės darbo patirtis – 13 metų. Svarbiausi sportiniai pasiekimai: Lietuvos moterų kūno fitneso čempionė (2007, 2011 ir 2016 absoliuti). Tarptautinių turnyrų *Savickas Classic* (2012, 2014), *Grand Prix Pepa* (2012 ir absoliuti, 2014, 2016 ir absoliuti), *Tatransky pohar* (2012) nugalėtoja. Europos sporto žaidynių aukso medalio laimėtoja (2011). Europos čempionato bronzos medalio laimėtoja (2016). Apdovanota Romano Kalinausko atminimo prizu *Už didžiausią pažangą* (2011) ir Kūno kultūros ir sporto departamento (toliau – *KKSD*) medaliu *Už sporto pergales* (2013, 2016). Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

Rinaldas Česnaitis. Sporto klubo *Tauras* (Marijampolė) vyriausiasis treneris. Trenerio darbo patirtis – 30 metų. *IFBB* tarptautinės kategorijos teisėjas (2009). Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – *LKKRF*) trenerių tarybos pirmininkas, rinktinės treneris. Apdovanotas *KKSD* medaliais *Už sporto pergales* ir *Už sporto laimėjimus* (7 kartus), *Už Lietuvos sporto garsinimą*, aukso medaliu už nuopelnus Lietuvos sportui ir



Lektorius Arvydas Mickus moko Tomą Petrėną, kaip treniruoti rankas. Stebi Vytautas Šefeldas (kairėje) ir Vidmantas Čiūta

Lietuvos Respublikos prezidentės Dalios Grybauskaitės padėkos raštais (6 kartus). *KKSD* suteikė tarptautinės kategorijos trenerio vardą ir kvalifikaciją. *LKKRF* trenerių, rengusių suaugusiųjų sportininkus, reitinge 11 kartų buvo pirmas. Parengė Lietuvos, Europos ir pasaulio čempionatų nugalėtojų ir prizininkų. *LKKRF* reitingų klubų įskaitoje klubas *Tauras* 17 metų pirmauja.

Rolandas Žeimys. *R. Žeimio sporto klubo* (Kaunas) įkūrėjas, vadovas ir treneris. Trenerio darbo patirtis – daugiau kaip 20 metų. Daugkartinis Lietuvos, Europos kultūrizmo čempionas, pasaulio čempionatų ir tarptautinių turnyrų prizininkas. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

Saulius Misevičius. Verslininkas, sportininkas kultūristas, sporto treneris, teisėjas, Lietuvos kultūrizmo ir fitneso federacijos steigėjas ir prezidentas (1999–2019). Sporto klubo *Geležiniai žmonės ir Ko* (Kaunas) įkūrėjas, vadovas ir treneris. Lietuvos valstybinio kūno kultūros instituto (dabar – Lietuvos sporto universitetas) absolventas. Trenerio darbo patirtis – daugiau nei 40 metų. Nuo 1983 m. pradėjo treniruoti moteris. Pirmųjų Lietuvoje moterų kultūrizmo varžybų organizatorius (1986). Parengė Lietuvos, Europos ir pasaulio kultūrizmo čempionatų nugalėtojų ir prizininkų. Lietuvos nusipelnęs treneris (2006). Geriausias Lietuvos kultūrizmo ir fitneso federacijos treneris (2000–2011). Apdovanotas *IFBB* sidabro (1991) medaliu, *KKSD* medaliais *Už nuopelnus Lietuvos sportui* (2001, 2003–2006).

Šarūnas Raižys. Sporto klubo *Minotauras* (Kaunas) įkūrėjas (2009), vadovas ir treneris. Trenerio darbo patirtis – 12 metų. Lietuvos kūno kultūros akademijos absolventas, specialybė – kultūrizmo treneris. Parengė Lietuvos, Europos ir pasaulio kultūrizmo čempionatų prizininkų.

Vitalijus Smackis. Sporto klubo *Sporto kodas* (Šiauliai) įkūrėjas, vadovas ir treneris. Kūno rengybos ir fizinio pasirengimo trenerio darbo patirtis – 27 metai. Lietuvos kūno kultūros akademijos absolventas. Konsultuoja ir treniruoja Olimpinių žaidynių ir kitų sporto šakų sportininkus. Nuo 2012 m. yra *karate kiokušin* fizinio pasirengimo treneris. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

III, PASKUTINĖJE, SESIJOJE – TEORINĖS IR PRAKTINĖS PRATYBOS

Lektorius – **A. Mickus**. Tema: *Vyrų kultūrizmo ir figūros sportininkų rankų raumenų lavinimo ypatumai.*



Prisiminimui.
Kultūrizmo seminaro ir forumo afiša su lektorių ir forumo dalyvių autografais

„Treniruojant rankų raumenis labai svarbu parinkti tinkamą darbinį svorį. Per didelis įrankio darbinis svoris, kaip ir per mažas, neduos jokios naudos. Kultūristo rankų treniruočių programa visiškai netinka vyrų figūros sportininkui. Vyrų figūros atletas privalo tarpvaržybiniu laikotarpiu būti geros sportinės formos ir nepriaugti nereikalingo svorio. Rengdamasis varžyboms gali numesti ne daugiau kaip 5 kg“, – sakė treneris A. Mickus.

Renginio metu dalyviai vaišinosi sveikais *Fitsport.lt* kokteiliais ir sveikais užkandžiais. Kultūrizmo seminaro dalyviams buvo įteikti pažymėjimai. ■

Kultūrizmo seminaro ir forumo atidarymas: www.youtube.com
Kultūrizmo forumą galima žiūrėti: www.youtube.com

Kultūrizmo seminaro ir forumo partneriai:

Kultūrizmo akademijos partneris – **Lietuvos sporto universitetas**

2021 m. rugsėjo 16 d. Kaune Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba pasirašė bendradarbiavimo sutartį su Lietuvos sporto universitetu. Bendradarbiavimo sutarties pasirašymo metu dalyvavo Lietuvos sporto universiteto Žinių ir inovacijų perdavimo departamento specialistė Kristina Visagurskienė, sporto ir partnerystės prorektorius doc. dr. Vidas Bružas ir rektorė prof. dr. Diana Rėklaitienė. Buvo diskutuojama apie gerosios patirties, pozityvaus mąstymo ir praktinių žinių skleidimo galimybes suvienijant Lietuvos sporto universiteto ir Kultūrizmo akademijos jėgas.

Lietuvos sporto universiteto rektorė prof. dr. D. Rėklaitienė pakvietė Kultūrizmo akademiją dalyvauti 2021 m. gruodžio 2–3 d. vyksiančiame Sporto forume ir tarptautinėje mokslinėje konferencijoje bei kituose Universiteto renginiuose, Mobiliosios laboratorijos galimybių pristatymuose.

Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba ir Lietuvos sporto universiteto rektorė prof. dr. D. Rėklaitienė pasirašė bendradarbiavimo sutartį.



Lietuvos sporto universiteto rektorė prof. dr. Diana Rėklaitienė ir Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba
Domo Kamandulio nuotrauka

Kultūrizmo partneris – **Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba**

2021 m. lapkričio 30 d. Vilniuje Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba pasirašė bendradarbiavimo sutartį su Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba (toliau – *VMVT*). Bendradarbiavimo sutarties pasirašymo metu dalyvavo *VMVT* Viešųjų ryšių skyriaus vyr. specialistė Aistė Prielgauskaitė, atstovas spaudai Rosvaldas Gorbačiovas ir direktorius Mantas Staškevičius. Suvienijus abiejų organizacijų pastangas, darbą ir žinias, bus siekiama keistis aktualia informacija apie maisto, geriamojo vandens, maisto papildų saugos, kokybės, ženklinimo ir kitų privalomų reikalavimų laikymąsi bei vartotojų teisių apsaugą.

„Siekiame, kad mūsų skleidžiama informacija sporto bendruomenei, ypač aukšto meistriškumo sportininkams, taip pat ir sveika mityba besidomintiems žmonėms būtų tiksliausia ir teisingiausia. Mūsų tikslas – bendradarbiaujant su *VMVT* specialistais, atsakingais už maisto produktų, papildų saugą ir notifikavimą, rengti ir viešinti publikacijas, organizuoti mokymus apie tai, ką vartotojai privalo žinoti, norėdami pasirinkti ir įsigyti saugių, sveikų maisto produktų, papildų, geriamojo vandens, skleisti kitą su maisto sauga susijusią aktualią informaciją. *VMVT* specialistų žinias maisto saugos srityje laikome vienu vertingiausių ir patikimiausių informacijos šaltinių“, – teigė R. Bimba.

„Šio bendradarbiavimo idėja kilo pastebint, kad žmonėms tampa vis sunkiau atsirinkti teisingą ir tikslią informaciją, susijusią su sveikata, sveika mityba ir gyvensena, teisingu maisto papildų vartojimu. Socialiniuose tinkluose ir žiniasklaidos kanaluose gausu įrašų ir publikacijų apie sveikatą, sveiką mitybą, o vitaminus, maisto papildus ir kitus sveikatai naudingus produktus vartotojams vis dažniau, pasiremdami savo „asmenine patirtimi“, siūlo įsigyti žmonės, kurie su visuomenės sveikata labai retai turi ką nors bendro“, – pasirašius sutartį sakė *VMVT* direktorius M. Staškevičius.



Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba ir Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktorius Mantas Staškevičius pasirašė bendradarbiavimo sutartį. Kultūrizmo akademijos nuotrauka

Pasak *VMVT* vadovo M. Staškevičiaus, labai svarbu, kad žmonės vartotų tik tuos papildus, kuriuos yra notifikavusi *VMVT*. Lietuvoje patvirtintų maisto papildų sąrašą galima rasti *VMVT* interneto puslapyje: http://www.vet.lt/maisto-papildai/. Šis sąrašas yra nuolat peržiūrimas ir atnaujinamas.



Iš kairės: Tadas Vaškelis, Remigijus Bimba, Danielius Sauka, Neda Silkinytė, Marius Zubavičius,Vytautas Zumeris, Ramutis Kairaitis, Apolinaras Kurtinaitis ir Valerijus Koreškovas. Sėdi Vytautas Jankauskas

Kultūrizmo akademijos **apdovanojimai**

Kultūrizmo akademija 2021 m. gruodžio 4 d. Vilniuje, restorane Narutis *suorganizavo kultūrizmo sportininkų apdovanojimus. Renginyje buvo apdovanoti buvę Lietuvos kultūrizmo federacijos ir atletinės gimnastikos (dabar – kultūrizmas) komiteto vadovai, teisėjai.*

Kultūrizmo akademija įsteigė Kultūrizmo šlovės galeriją – šlovės muziejų. Vytautui Jankauskui, doc. dr. Ramučiui Kairaičiui ir Valerijui Koreškovui buvo įteikti medaliai *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui*.

Kultūrizmo akademija 2021 m. įsteigė Kultūrizmo šlovės galeriją – šlovės muziejų, skirtą įamžinti asmenims, kurie per savo gyvenimą daug prisidėjo prie kultūrizmo raidos. Į šlovės galeriją įtraukiami žymūs sportininkai, treneriai, teisėjai, organizatoriai, rėmėjai. Taip pat gali būti įtraukta komanda, klubas. 2021 m. į Kultūrizmo šlovės galeriją įrašyti: 1967–1969 m. Lietuvos atletinės gimnastikos komiteto pirmininkas, 1969–1971 m. Lietuvos atletinės gimnastikos federacijos pirmininkas Vytautas Zumeris ir pirmųjų 1965 m. atletinės gimnastikos varžybų ir pirmojo 1966 m.



Doc. dr. Ramutis Kairaitis, Vytautas Jankauskas ir Valerijus Koreškovas



Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba ir gydytojas Vytautas Zumeris, *Už ilgametę ir nuoširdžią veiklą vystant bei populiarinant kultūrizmo sporto šaką* įrašytas į Kultūrizmo šlovės galeriją



Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba ir dr. Apolinaras Kurtinaitis, *Už ilgametę ir nuoširdžią veiklą vystant bei populiarinant kultūrizmo sporto šaką* įrašytas į Kultūrizmo šlovės galeriją



Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba ir medalio *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui* laureatas doc. dr. Ramutis Kairaitis



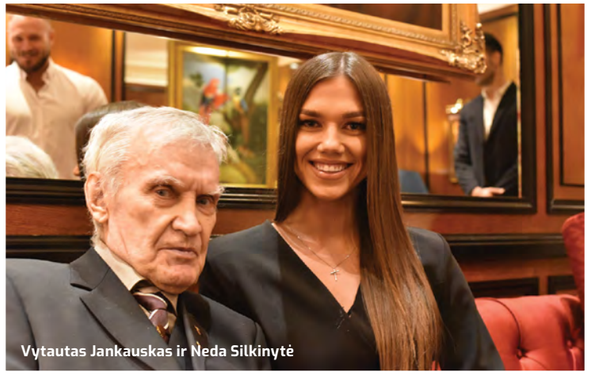
Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba ir medalio *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui* laureatas – vienas iš kultūrizmo pradininkų Lietuvoje Vytautas Jankauskas



Vytautas Zumeris, Valerijus Koreškovas ir dr. Apolinaras Kurtinaitis



Kultūrizmo akademijos medalio *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui* laureatas – fotografas, leidėjas, literatas, sportininkas Valerijus Koreškovas



Vytautas Jankauskas ir Neda Silkinytė



Remigijus Bimba, Neda Silkinytė ir doc. dr. Ramutis Kairaitis



Valerijaus Koreškovo jaunytės prisiminimai...

Lietuvos čempionato teisėjas dr. Apolinaras Kurtinaitis.

Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba medaliu *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui* (medalio autoriai – Žydrūnas Strumila, Paulius Vaniuchinas ir Kazimieras Šešelgis) apdovanojo kaunietį Vytautą Jankauską – vieną pirmųjų kultūrizmo pradininkų Lietuvoje ir pirmąjį Lietuvos atletinės gimnastikos komiteto pirmininką, kuris organizuotam kultūrizmo judėjimui vadovavo 1966–1967 m.

Ilgamečiam Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos prezidentui kauniečiui doc. dr. R. Kairaičiui, vadovavusiam federacijai beveik tris dešimtmečius nuo 1991 iki 2020 m., buvo įteiktas medalis *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui*.

Medalis *Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui* buvo įteiktas ir vilniečiui fotografui, leidėjui, literatui, sportininkui V. Koreškovui. Laureatas V. Koreškovas, šiais metais paminėjęs 80 metų jubiliejų, ne tik sportuoja, bet ir tebedalyvauja lengvosios atletikos ir sunkiosios atletikos varžybose.

Šventiniame Kultūrizmo akademijos renginyje V. Koreškovas



Kultūrizmo akademijos renginio laureatams sudarytas restorano *Narutis* specialusis valgiaraštis



2021 m. nominacijos *Metų atradimas* laureatas Danielius Sauka ir Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba



2021 m. nominacijos *Metų proveržis* laureatė Neda Silkinytė ir Kultūrizmo akademijos prezidentas Remigijus Bimba





Kultūrizmo akademijos apdovanojimai

Kultūrizmo akademijos renginio laureatams sudarytas restorano *Narutis* specialusis valgiaraštis su dalyvių autografais

Tado Vaškelio ir Kultūrizmo akademijos nuotraukos

citavo Sokratą: „Pažink save. Joks vyras neturi teisės mėgėjiškai žiūrėti į fizinę kultūrą. Vyrui gėda senti, nematant to grožio ir jėgos, kurią gali pasiekti jo paties kūnas“. Šį posakį garsus senovės graikų filosofas Sokratas ištarė daugiau nei prieš 2400 metų. „Nusiteikimas lavinti tik kūną, atmetant mintį ir dvasią, žemina žmogų. Susikaupimas lavinti tik protą ir mintį kenkia ištvermei ir stiprumui. Visada ir visur reikia išlaikyti darną tarp fizinių, protinių ir dvasinių pratimų“.

Kultūrizmo akademijos prezidento įsteigtu vardiniu auksiniu ženklu *Už svarų indėlį populiarinant kultūrizmo sporto šaką* (autoriai – Žydrūnas Strumila ir Paulius Vaniuchinas) apdovanotas Tadas Vaškelis.

Į Kultūrizmo akademijos apdovanojimų šventę buvo pakviesti du geriausi 2021 m. sportininkai. Kultūrizmo akademijos prezidentas R. Bimba apdovanojo Europos vyrų naujokų kultūrizmo čempioną Danielių Sauką, 2021 m. pelniusį nominaciją *Metų atradimas*. 2021 m. nominaciją *Metų proveržis* pelnė Neda Silkinytė, kuri tapo *IFBB* tarptautinio turnyro *Arnold Classic Europe* absoliučia moterų bikinio fitneso nugalėtoja. ■

Kultūrizmo šlovės galerija:
www.kulturizmoakademija.lt

Kultūrizmo akademijos nominacijos



***IFBB* teisėjų kolegijos pirmininkas Pawel'as Fileborn'as, Neda Silkinytė ir *IFBB* prezidentas Rafael'is Santonja**



Danielius Sauka

Igor'io Kopcek'o nuotraukos

Kultūrizmo akademija skelbia 2021 m. dviejų nominacijų laureatus: Metų proveržis – *Neda SILKINYTĖ ir* Metų atradimas – *Danielius SAUKA.*

Metų proveržis – absoliuti Europos jaunimo bikinio fitneso čempionė (2018) Neda Silkinytė 2021 m. dalyvavo Sevilijoje (Ispanija) vykusiame prestižiniame *IFBB* tarptautiniame turnyre *Arnold Classic Europe*. N. Silkinytė (treneris Arūnas Vandys, klubas Šiaulių *Fortūna*) laimėjusi pirmąją vietą bikinio fitneso (per 172 cm) kategorijoje, dar tapo ir absoliučia šių varžybų nugalėtoja. Pasaulio bikinio fitneso čempionate bikinio fitneso (per 172 cm) kategorijoje N. Silkinytė iškovojo bronzos medalį.

Metų atradimas – 2021 m. Lietuvos vyrų naujokų kultūrizmo čempionas Danielius Sauka (treneris Marius Blaževičius, Kauno *Team kūno kultas*). D. Saukai puikiai sekėsi debiutuoti Europos čempionate – aukso medalis vyrų naujokų kultūrizmo kategorijoje ir bronzos medalis klasikinės figūros kategorijoje. D. Sauka yra atvirojo Latvijos vyrų kultūrizmo čempionato ir tarptautinio turnyro Čekijoje *Diamond cup Ostrava* vyrų kultūrizmo svorio kategorijos (iki 90 kg) nugalėtojas. Laimėjus pastarąjį turnyrą D. Saukai buvo įteikta *IFBB Elite Pro* korta.

Kultūrizmo akademijos 2020 m. nominacijų laureatai: Justas Poliakus (*Metų proveržis*) ir Andrius Talačka (*Metų atradimas*).

Metų proveržis – du kartus absoliutus Lietuvos vyrų kultūrizmo (2015, 2020), Europos vyrų kultūrizmo (iki 90 kg) ir absoliutus čempionas (2020) šiaulietis J. Poliakus (treneris A. Vandys, klubas *Fortūna*). J. Poliakus yra pirmasis lietuvis, iškovojęs abso-liutaus Europos vyrų kultūrizmo čempiono titulą. Europos vyrų kultūrizmo čempionais yra tapę: Olegas Žuras (1993), Rolandas Bučinskas (1996), Rolandas Pocius (2001 m.) ir Vytautas Zylė (2017).

Metų atradimas – Europos vyrų kultūrizmo svorio (per 90 kg) kategorijoje ir pasaulio čempionate svorio (iki 95 kg) kategorijoje vilnietis A. Talačka (treneris Rinaldas Česnaitis, klubas *Tauras*) iškovojo 3-iąsias vietas. Europos mišrių porų čempionate A. Talačka kartu su Julita Ciūnyte iškovojo sidabro medalius. Puikūs A. Talačkos debiutai tokio lygio varžybose ir trys – du bronzos ir vienas sidabro – medaliai. ■

Lietuvos čempionatas vyko be žiūrovų



vs-foto.lt nuotraukos

Remigijus BIMBA

2021 m. balandžio 25 d. Kėdainiuose įvyko atvirasis 41-asis Arimex *Lietuvos kultūrizmo ir fitneso čempionatas.*

Čempionate dalyvavo 132 atletai iš Lenkijos, Baltarusijos, Estijos ir Lietuvos. Čempionatas dėl koronaviruso pandemijos vyko be žiūrovų. Norintys stebėti čempionatą, galėjo žiūrėti tiesiogiai internete.

Absoliučiais Lietuvos nugalėtojais tapo: Wiktorija Nnaka (bikinio fitnesas), Adam'as Piwko (figūra), Indrė Balevičiūtė-Bagdonė (kūno fitnesas). Absoliučiu vyrų kultūrizmo čempionu tapo klaipėdietis Arthur'as Mileris (treneriai Mindaugas ir Greta Vilkai),



Absoliutūs Lietuvos čempionai: Arthur'as Mileris, Indrė Balevičiūtė-Bagdonė, Adamas Piwko ir Wiktorija Nnaka



Kūno fitnesas. Iš kairės: Laura Maslauskienė (2 v.), Indrė Balevičiūtė-Bagdonė (1 v.) ir Gabrielė Raškevičiūtė (3 v.)



Sveikatos fitnesas. Iš kairės: Jurgita Misiukevičienė (2 v.), Julija Jusienė (1 v.) ir Vaida Kaminskaitė (3 v.)

LIETUVOS ČEMPIONATO PRIZININKAI

NAUJOKIŲ BIKINIO FITNESAS (15 dalyvių)		
1	Dovilė Paulavičiūtė	*Sporto kodas*, Šiauliai
2	Justė Jurgšat'ė	*Vilkai team*, Klaipėda
3	Viktorija Dubrovskaja-Kiauzarienė	*Vilkai team*, Klaipėda
NAUJOKIŲ KŪNO FITNESAS (2 dalyvės)		
1	Laima Ambrasaitė	*Tauras*, Marijampolė
2	Daiva Pavydienė	*Tauras*, Marijampolė
NAUJOKŲ KULTŪRIZMAS (13 dalyvių)		
1	Danielius Sauka	*Team Kūno Kultas*, Kaunas
2	Arnas Šakočius	*Tauras*, Marijampolė
3	Tadas Žukauskas	*Tauras*, Marijampolė
VETERANIŲ BIKINIO FITNESAS (5 dalyvės)		
1	Izabela Ewa Dybala	Lenkija
2	Eglė Adomaitė	*Dubinas Team*, Vilnius
3	Agnė Jackevičienė	*Gylys*, Šiauliai
VETERANIŲ KŪNO FITNESAS (3 dalyviai)		
1	Laura Maslauskienė	*Tauras*, Marijampolė
2	Marian'a Muuga	Estija
3	Rasa Švabauskienė	*Sportgates*, Kaunas
VETERANŲ KULTŪRIZMAS (7 dalyviai)		
1	Przemyslaw'as Majewski's	Lenkija
2	Marius Jakubonis	*Tauras*, Marijampolė
3	Juozas Šimilevičius	*Tauras*, Marijampolė

MOTERŲ *FIT MODEL* PIRMENYBIŲ PRIZININKĖS (6 dalyvės)		
1	Julija Ivanauskienė	*Tauras*, Marijampolė
2	Karina Kondratieva	Baltarusija
3	Kristina Olekaitė	*Fitness LT*, Vilnius
BIKINIO FITNESAS (iki 166 cm) (7 dalyvės)		
1	Viktorija Sadovskaja	*Star Team*, Vilnius
2	Karolina Kiszel'ė	Lenkija
3	Izabela Ewa Dybala	Lenkija
BIKINIO FITNESAS (per 166 cm) (7 dalyvės)		
1	Wiktoria Nnaka	Lenkija
2	Evelina Stulginskaitė	*Viktorija*, Tauragė
3	Silvija Gotoveckienė	*Dubinas Team*, Vilnius
KŪNO FITNESAS (5 dalyvės)		
1	Indrė Balevičiūtė-Bagdonė	*Tauras*, Marijampolė
2	Laura Maslauskienė	*Tauras*, Marijampolė
3	Gabrielė Raškevičiūtė	*Lion's Gym*, Karmėlava
SVEIKATOS FITNESAS (8 dalyvės)		
1	Julija Jusienė	*Tauras*, Marijampolė
2	Jurgita Misiukevičienė	*Progresas*, Jurbarkas
3	Vaida Kaminskaitė	*Fitness LT*, Vilnius
MOTERŲ FIGŪRA (3 dalyvės)		
1	Marta Marczewska-Baltham'ė	Lenkija
2	Alina Čepurnienė	*Tauras*, Marijampolė
3	Raminta Aleksandravičiūtė	*Tauras*, Marijampolė



Mišrios poros. Iš kairės: M. Šileika ir A. Čepurnienė (2 v.), M. Marczewska-Baltham'ė ir O. Slinchenko (1 v.) ir V. Janulevičius ir R. Aleksandravičiūtė (3 v.)

kuris teisėjų buvo pripažintas Romano Kalinausko (1941–1998 m.) atminimo prizo *Už didžiausią pažangą per metus* laureatu.

Daugiausia medalių čempionate pelnė lenkas Oleg'as Slinchenko. Sportininkas laimėjo tris aukso medalius ir tapo vyrų klasikinės figūros, kultūrizmo (iki 95 kg) ir mišrių porų (kartu

> Čempionate dalyvavo 132 atletai iš Lenkijos, Baltarusijos, Estijos ir Lietuvos.



Moterų figūra. Iš kairės: Alina Čepurnienė (2 v.), Marta Marczewska-Baltham'ė (1 v.) ir Raminta Aleksandravičiūtė (3 v.)



Vyrų figūra (per 179 cm). Iš kairės: Rafal'as Kopczewski'is (2 v.), Adam'as Piwko (1 v.) ir Rait'as Vahermets'as (3 v.)



Mišrios fitneso poros. Iš kairės: J. Misiukevičienė ir A. Zacharov'as (2 v.), G. Butaitė ir D. Rapšas (1 v.) ir A. Jackevičienė ir D. Dauskurdis (3 v.)

LIETUVOS ČEMPIONATO PRIZININKAI

MIŠRIOS FITNESO POROS (3 poros)		
1	G. Butaitė ir D. Rapšas	*Tauras*, Marijampolė
2	J. Misiukevičienė ir A. Zacharov'as	*Progresas*, Jurbarkas
3	A. Jackevičienė ir D. Dauskurdis	*Gylys*, Šiauliai

MIŠRIOS POROS (3 poros)		
1	JM. Marczewska-Baltham'ė ir O. Slinchenko	Lenkija
2	A. Čepurnienė ir M. Šileika	*Tauras*, Marijampolė
3	R. Aleksandravičiūtė ir V. Janulevičius	*Tauras*, Marijampolė

VYRŲ FIGŪRA (iki 179 cm) (8 dalyviai)		
1	Pawel'as Marciniak'as	Lenkija
2	Patryk'as Zaniewski's	Lenkija
3	Krystian'as Fratczak'as	Lenkija

VYRŲ FIGŪRA (per 179 cm) (9 dalyviai)		
1	Adam'as Piwko	Lenkija
2	Rafal'as Kopczewski's	Lenkija
3	Rait'as Vahermets'as	Estija

RAUMENINGA FIGŪRA (7 dalyviai)		
1	Donatas Rapšas	*Tauras*, Marijampolė
2	Kamil'is Kulej'is	Lenkija
3	Darius Kirvela	*Tauras*, Marijampolė

KLASIKINĖ FIGŪRA (10 dalyvių)		
1	Oleg'as Slinchenko	Lenkija
2	Eligijus Greviškis	*Minotauras*, Kaunas
3	Kamil'is Pyka	Lenkija

KLASIKINIS KULTŪRIZMAS (11 dalyvių)		
1	Julius Povilaitis	*Team Kūno Kultas*, Kaunas
2	Marius Šileika	*Tauras*, Marijampolė
3	Šarūnas Raižys	*Minotauras*, Kaunas

KULTŪRIZMAS (iki 95 kg) (10 dalyvių)		
1	Oleg'as Slinchenko	Lenkija
2	Tomas Tamelis	*Tauras*, Marijampolė
3	Arnas Šakočius	*Tauras*, Marijampolė

KULTŪRIZMAS (per 95 kg) (5 dalyviai)		
1	Arthur'as Mileris	*Vilkai team*, Klaipėda
2	Maciej'us Kieltyka	Lenkija
3	Slawomir'as Piotr'as Budasz'as	Lenkija



Vyrų figūra (iki 179 cm). Iš kairės: Patryk'as Zaniewski'is (2 v.), teisėja iš Lenkijos Joana Sadowska, Pawel'as Marciniak'as (1 v.), Krystian'as Fratczak'as (3 v.)



Raumeninga figūra. Iš kairės: Kamil'is Kulej'is (2 v.), Donatas Rapšas (1 v.) ir Darius Kirvela (3 v.)



Klasikinė figūra. Iš kairės: Eligijus Greviškis (2 v.), Oleg'as Slinchenko (1 v.) ir Kamil'is Pyka (3 v.)

su Marta Marczewska-Baltham'e) Lietuvos čempionu. Lietuvos čempionato komandinėje įskaitoje tarp 19 klubų nugalėjo Lenkijos rinktinė, antrąją vietą užėmė Marijampolės klubas *Tauras*, o trečiojoje liko Kauno klubas *Minotauras*. Geriausiu varžybų treneriu buvo išrinktas R. Česnaitis, surinkęs 287 taškus ir aplenkęs 21 trenerį.

Všį *Lietuvos antidopingo* agentūra čempionato metu vykdė dopingo kontrolę. Buvo patikrinti atrinkti sportininkai. 3 sportininkų mėginiuose rasta draudžiamųjų medžiagų. 5 metams diskvalifikuoti trys Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos sportininkai: Albert'as Akopian'as, Vytautas Janulevičius ir Vytautas Stanevičius.



Kultūrizmas (per 95 kg). Iš kairės: Maciej'us Kieltyka (2 v.), Arthur'as Mileris (1 v.) ir Slawomir'as Piotr'as Budasz'as (3 v.)



Klasikinis kultūrizmas. Iš kairės: Marius Šileika (2 v.), Julius Povilaitis (1 v.) ir Šarūnas Raižys (3 v.)



Kultūrizmas (iki 95 kg). Iš kairės: Tomas Tamelis (2 v.), Oleg'as Slinchenko (1 v.) ir Arnas Šakočius (3 v.)

LIETUVOS JAUNIMO PIRMENYBIŲ (IKI 23 M.) PRIZININKAI

BIKINIO FITNESAS (9 dalyvės)		
1	Wiktoria Nnaka	Lenkija
2	Goda Butaitė	*Tauras*, Marijampolė
3	Kotryna Žukaitė	*Tauras*, Marijampolė
KŪNO FITNESAS (2 dalyvės)		
1	Gabrielė Raškevičiūtė	*Lion's Gym*, Karmėlava
2	Austėja Bankauskaitė	*Lion's Gym*, Karmėlava
VAIKINŲ FIGŪRA (2 dalyviai)		
1	Domantas Poliakovas	*Minotauras*, Kaunas
2	Rafal'as Kopczewski's	Lenkija
KLASIKINIS KULTŪRIZMAS (2 dalyviai)		
1	Domantas Šunokas	*Vilkai team*, Klaipėda
2	Gabrielius Serva	*Gylys*, Šiauliai
KULTŪRIZMAS (2 dalyviai)		
1	Deivid'as Rud'as	*Sportgates*, Kaunas
2	Rasmus'as Klaos'as	Estija



Klubo *Tauras* komanda



Bikinio fitnesas (iki 166 cm). Iš kairės: Karolina Kiszel'ė (2 v.), Viktorija Sadovskaja (1 v.) ir Izabela Ewa Dybala (3 v.)

Bikinio fitnesas (per 166 cm). Iš kairės: Evelina Stulginskaitė (2 v.), Wiktoria Nnaka (1 v.) ir Silvija Gotoveckienė (3 v.)



Lenkijos komanda





Klubo *Minotauras* komanda

Arthur'as Mileris tapo Romano Kalinausko (1941–1998 m.) atminimo prizo *Už didžiausią pažangą per metus* laureatu

Rytinėje varžybų dalyje buvo surengtos Lietuvos jaunimo pirmenybės ir *Fit Model* varžybos.

Absoliučiu Lietuvos jaunimo kultūrizmo nugalėtoju tapo klaipėdietis Domantas Šunokas. *Fit Model* varžybas laimėjo marijampolietė Julija Ivanauskaitė. ■



Lietuvos taurės varžybos

Remigijus BIMBA

2021 m. spalio 17 d. Kėdainių arenoje įvyko *IFBB* Lietuvos taurės varžybos, kuriose dalyvavo per 130 sportininkų. Atletai varžėsi trijose amžiaus grupėse: jaunimo, veteranų ir suaugusiųjų. Varžybose, be lietuvių, dalyvavo ir svečiai iš Estijos.

Absoliučiu jaunimo (iki 23 m.) kultūrizmo nugalėtoju tapo Karolis Linkevičius. Puikiai pasirodė du jauni atletai Domantas Šunokas (klasikinis kultūrizmas) ir Domantas Poliakovas (figūra), laimėję savo amžiaus grupėse. Tas pačias pergales šie du atletai pasiekė rungtyniaudami suaugusiųjų taurės varžybose.

Absoliučiais suaugusiųjų taurės varžybų nugalėtojais tapo: N. Silkinytė (bikinio fitnesas), Julita Ciūnytė (kūno fitnesas) ir J. Poliakus (kultūrizmas). Klubų įskaitoje pirmąją vietą užėmė Marijampolės *Tauras*, antrąją – Jurbarko *Progresas* ir trečiąją – Kauno *Minotauras*. Trenerių įskaitoje R. Česnaitis surinko 426 taškus ir pelnė pirmąją vietą, Marius Blaževičius – antrąją vietą ir A. Vandys – trečiąją vietą. ■



Moterų *Fit model* nugalėtoja Kristina Mickienė



Naujokių bikinio fitneso nugalėtoja Milda Kučinskaitė



Bikinio fitneso (per 166 cm) absoliuti nugalėtoja Neda Silkinytė



Bikinio fitnesas (iki 166 cm). Iš kairės: Viktorija Sadovskaja (2 v.), Sandra Kazlauskienė (1 v.) ir Ieva Keturakytė (3 v.)

vs-foto.lt nuotraukos



Vyrų figūra. Iš kairės: Martynas Peleckis (2 v.), Domantas Poliakovas (1 v.) ir Lukas Salemonas (3 v.)

LIETUVOS TAURĖS VARŽYBŲ PRIZININKAI

NAUJOKIŲ BIKINIO FITNESAS (7 dalyvės)

1	Milda Kučinskaitė	*Bodypower*, Klaipėda
2	Rūta Vansauskaitė	*SportGates*, Kaunas
3	Karina Sakalauskaitė	*Rino team*, Kaunas

NAUJOKIŲ KŪNO FITNESAS (6 dalyvės)

1	Daiva Pavydienė	*Tauras*, Marijampolė
2	Julija Jaševskaja	*Renata ladies*, Kaunas
3	Raimonda Sadovskytė	*Renata ladies*, Kaunas

NAUJOKŲ KULTŪRIZMAS (5 dalyviai)

1	Tadas Žukauskas	*Tauras*, Marijampolė
2	Gintautas Ričkus	*Viktorija*, Tauragė
3	Aivaras Kalinauskas	*Rino team*, Kaunas

VETERANIŲ BIKINIO FITNESAS (4 dalyvės)

1	Aida Grinevičiūtė	*Fortūna*, Šiauliai
2	Aušrinė Mocejūnienė	*Team Kūno Kultas*, Kaunas
3	Elly Kunnap	Estija

VETERANIŲ KŪNO FITNESAS (5 dalyvės)

1	Julita Ciūnytė	*Tauras*, Marijampolė
2	Rasa Poderienė	*Rino team*, Kaunas
3	Jurgita Ščiukienė	*Minotauras*, Kaunas

VETERANŲ KULTŪRIZMAS (6 dalyviai)

1	Mindaugas Giedris	*Tauras*, Marijampolė
2	Tomas Kudelis	*Lokiai*, Kaunas
3	Andrius Talačka	*Tauras*, Marijampolė

MOTERŲ „FIT MODEL“ (5 dalyvės)

1	Kristina Mickienė	*Tauras*, Marijampolė
2	Aušrinė Mocejūnienė	*Team Kūno Kultas*, Kaunas
3	Roberta Tamaliūnienė	*Progresas*, Jurbarkas

BIKINIO FITNESAS (iki 166 cm) (8 dalyvės)

1	Sandra Kazlauskienė	*Fortūna*, Šiauliai
2	Viktorija Sadovskaja	*Star team*, Vilnius
3	Ieva Keturakytė	*Fortūna*, Šiauliai

BIKINIO FITNESAS (per166 cm) (9 dalyvės)

1	Neda Silkinytė	*Fortūna*, Šiauliai
2	Milda Kučinskaitė	*Bodypower*, Klaipėda
3	Dovilė Paulavičiūtė	*Team Kūno Kultas*, Kaunas

KŪNO FITNESAS (3 dalyvės)

1	Julita Ciūnytė	*Tauras*, Marijampolė
2	Rasa Poderienė	*Rino team*, Kaunas
3	Milda Didžbalienė	*Progresas*, Jurbarkas



Absoliutūs varžybų nugalėtojai: Justas Poliakus (kultūrizmas), Neda Silkinytė (bikinio fitnesas) ir Julita Ciūnytė (kūno fitnesas)



Kultūrizmas (per 90 kg). Iš kairės: Tomas Kudelis (2 v.), Justas Poliakus (1 v.) ir Arnas Šakočius (3 v.)



Absoliutaus Lietuvos taurės varžybų nugalėtojo rinkimai. Iš kairės: Mindaugas Giedris (3 v.), Tadas Žukauskas (4 v.), Dainius Sakalauskas (5 v.), Justas Poliakus (1 v.), Vytautas Zylė (2 v.) ir Domantas Šunokas (6 v.)



Moterų figūros nugalėtoja Alina Čepurnienė



Sveikatos fitneso nugalėtoja Inga Bakučionienė



Jaunimo ir vyrų klasikinio kultūrizmo nugalėtojas Domantas Šunokas



Klasikinės figūros nugalėtojas Dainius Sakalauskas

LIETUVOS TAURĖS VARŽYBŲ PRIZININKAI

SVEIKATOS FITNESAS (5 dalyvės)		
1	Inga Bakučionienė	*Tauras*, Marijampolė
2	Jurgita Misiukevičienė	*Progresas*, Jurbarkas
3	Evelina Tutinaitė	*Tauras*, Marijampolė

MOTERŲ FIGŪRA (3 dalyvės)		
1	Alina Čepurnienė	*Tauras*, Marijampolė
2	Augustė Atgalainytė	*Minotauras*, Kaunas
3	Martyna Binderytė	*Tauras*, Marijampolė

MIŠRIOS FITNESO POROS (3 poros)		
1	Tomas Petrėnas ir Dovilė Paulavičiūtė	*Team Kūno Kultas*, Kaunas
2	Martynas Peleckis ir Goda Butaitė	*Tauras*, Marijampolė
3	Jurgita Misiukevičienė ir Vytas Delininkaitis	*Progresas*, Jurbarkas

MIŠRIOS POROS (2 poros)		
1	Julita. Ciūnytė ir Andrius. Talačka	*Tauras*, Marijampolė
2	Alina Čepurnienė ir Marius Šileika	*Tauras*, Marijampolė

VYRŲ FIGŪRA (10 dalyvių)		
1	Domantas Poliakovas	*Minotauras*, Kaunas
2	Martynas Peleckis	*Tauras*, Marijampolė
3	Lukas Salemonas	*Team Kūno Kultas*, Kaunas

RAUMENINGA FIGŪRA (3 dalyviai)		
1	Tomas Petrėnas	*Team Kūno Kultas*, Kaunas
2	Arthur'as Zacharov'as	*Tauras*, Marijampolė
3	Gytautas Graužinis	*Rino team*, Kaunas

KLASIKINĖ FIGŪRA (5 dalyviai)		
1	Dainius Sakalauskas	*Kūno sportas*, Kaunas
2	Karolis Linkevičius	*Rino team*, Kaunas
3	Marius Šileika	*Tauras*, Marijampolė

KLASIKINIS KULTŪRIZMAS (8 dalyviai)		
1	Domantas Šunokas	*Vilkai team*, Klaipėda
2	Marius Šileika	*Tauras*, Marijampolė
3	Ignas Gėryna	*Tauras*, Marijampolė

KULTŪRIZMAS (iki 90 kg) (5 dalyviai)		
1	Vytautas Žylė	*Fortūna*, Šiauliai
2	Edgaras Gladas	*Tauras*, Marijampolė
3	Gintautas Ričkus	*Viktorija*, Tauragė

KULTŪRIZMAS (per 90 kg) (5 dalyviai)		
1	Justas Poliakus	*Fortūna*, Šiauliai
2	Tomas Kudelis	*Lokiai*, Kaunas
3	Arnas Šakočius	*Tauras*, Marijampolė



Absoliutus jaunimo kultūrizmo nugalėtojas Karolis Linkevičius



Vyrų kultūrizmo (iki 90 kg) taurės nugalėtojas Vytautas Zylė



Vyrų kultūrizmo (per 90 kg) taurės ir absoliutus nugalėtojas Justas Poliakus

vs-foto.lt nuotraukos

LIETUVOS JAUNIMO (IKI 23 M.) TAURĖS VARŽYBŲ PRIZININKAI

KŪNO FITNESAS (iki 20 m.) (4 dalyvės)		
1	Rugilė Talačkaitė	*Tauras*, Marijampolė
2	Ramunė Černiauskaitė	*Tauras*, Marijampolė
3	Gabija Čiužaitė	*Partinis gym*, Naujoji Akmenė



KULTŪRIZMAS (iki 20 m.) (2 dalyviai)		
1	Karolis Linkevičius	*Rino team*, Kaunas
2	Linas Sidaravičius	*Progresas*, Jurbarkas
BIKINIO FITNESAS (iki 23 m.) (6 dalyvės)		
1	Goda Butaitė	*Tauras*, Marijampolė
2	Kotryna Žukaitė	*Tauras*, Marijampolė
3	Diana Talačkaitė	*A-team*, Kaunas
VAIKINŲ FIGŪRA (iki 23 m.) (5 dalyviai)		
1	Domantas Poliakovas	*Minotauras*, Kaunas
2	Lukas Selemonas	*Team Kūno kultas*, Kaunas
3	Erikas Knyza	*Tauras*, Marijampolė
KLASIKINIS KULTŪRIZMAS (iki 23 m.) (3 dalyviai)		
1	Domantas Šunokas	*Vilkai team*, Klaipėda
2	Gabrielius Serva	*Gylys*, Šiauliai
3	Deividas Petravičius	*Progresas*, Jurbarkas
KULTŪRIZMAS (iki 23 m.) (3 dalyviai)		
1	Vilius Petrik	*Tauras*, Marijampolė
2	Žygimantas Stašys	*Minotauras*, Kaunas
3	Deividas Tamaliūnas	*Tauras*, Marijampolė



Sporto klubo *Minotauras* komanda su jos treneriu Šarūnu Raižiu



Sporto klubo *Fortūna* komanda su jos treneriu Arūnu Vandžiu



Sporto klubo *Tauras* komanda su jos treneriu Rinaldu Česnaičiu

2021 m. *OLYMPIA* varžybų apžvalga

Aurimas TRUSKA



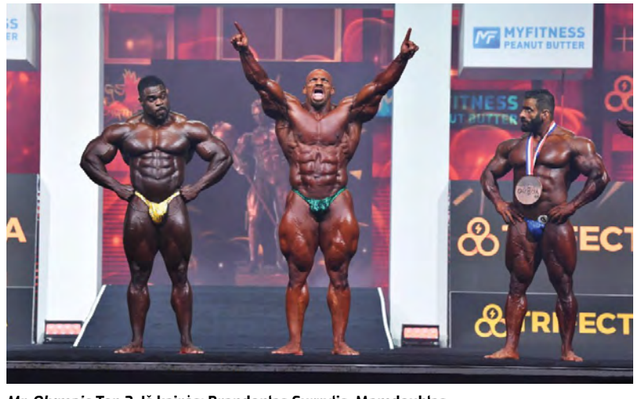
Mr. Olympia **nugalėtojas Mamdouh'as Elssbiay'us (*Big'as Ramy'is*)**



Brandon'as Curry'is (2 v.)



Hadi'is Choopan'as (3 v.)



Mr. Olympia **Top 3. Iš kairės: Brandon'as Curry'is, Mamdouh'as Elssbiay'us (*Big'as Ramy'is*) ir Hadi'is Choopan'as**

Pagrindinis 2021 m. kultūrizmo JOE WEIDER'S OLYMPIA FITNESS & PERFORMANCE WEEKEND *renginys (toliau –* Olympia*) vyko spalio 7–10 d. Orlande (Florida, JAV), kuris rengiamas nuo 1965 m.*

Tai – *IFBB* profesionalų lygos pasaulio čempionatas. Šiais metais atletams buvo išdalintas rekordinis prizinis fondas – 1,6 mln. JAV dolerių. Taip pat buvo pakeistas spaudos konferencijos formatas. *Covid-19* pandemija ir keliavimo apribojimai nesutrukdė susirinkti stipriausiems atletams iš viso pasaulio, ir varžybos buvo labai aukšto lygio. Toliau trumpai apžvelgsiu aktualiausias kategorijas.

MEN'S OPEN OLYMPIA

2021 m. *Mr. Olympia* titulas ir Sandow'o statulėlė antrus metus iš eilės atiteko egiptiečiui Mamdouh'ui Elssbiay'ui *Big'ui Ramy'ui* (37 m.). Pusfinalių kova dėl pirmos ir antros vietos tarp *Big'o Ramy'io* ir Brandon'o Curry'io (39 m.) buvo labai įtempta (7 ir 8 taškai), tačiau finaluose *Big'as Ramy'is* pasirodė geresnės sportinės formos (mažiau *vandeningas*, *pilnesnis*) ir to užteko, kad pasiektų pergalę. Hadi'is Choopan'as (34 m.) po silpnesnio pasirodymo pusfinaliuose finaluose atrodė puikiai ir buvo lyginamas su Top 3 ir Top 5 atletais. Daugiausia diskusijų sukėlė Nick'o Walker'io (27 m.) ir Hunter'io Labrada'os (29 m.) užimtos vietos. Daugelio ekspertų nuomone, H. Labrada'ą teisėjai pasirinko dėl geresnės kūno raumenų struktūros, nors N. Walker'is buvo geresnės sportinės formos. Šeštas liko William'as Bonac'as, kurio puikios raumenų formos neužteko varžytis dėl vietos Top 5. Greičiausiai šis atletas dėl vyresnio amžiaus (39 m.) nebesugeba pasiekti sportinės formos ir varžytis dėl aukštų vietų.

TOP 5

1. Mamdouh'as Elssbiay'us (*Big'as Ramy'is*),	$400,000
2. Brandon'as Curry'is,	$150,000
3. Hadi'is Choopan'as,	$100,000
4. Hunter'is Labrada,	$40,000
5. Nick'as Walker'is,	$35,000

212 OLYMPIA

Kultūrizmo *212 Olympia* kategorija turi naują čempioną – amerikietį Derek'ą Lunsford'ą! Naujas rėmėjas *Evogen* ir treneris Hany'is Rambod'as padėjo pasiekti puikią sportinę formą, kurios užteko nugalėti praeitų metų čempioną amerikietį Shaun'ą Clarida ir 2019 m. nugalėtoją iš Libijos Kamal'ą Elgarni'į. Beje, Sh. Clarida interviu sakė, kad nusivylęs antra vieta, tačiau savo sportine forma patenkintas ir geriau pasirodyti tiesiog negalėjo. Penktoje vietoje likęs amerikietis Nathan'as Epler'is pasirodė puikios formos ir debiutavo tokio lygio varžybose labai sėkmingai. Ahmad'as Ashkanani'is iš Kuveito pirmuose palyginimuose atrodė pakankamai solidžiai, tačiau disbalansas tarp viršutinės kūno dalies ir kojų raumenų išlavinimo vis dar trukdo pretenduoti į *212 Olympia* aukščiausius apdovanojimus.

TOP 5

Derek'as Lunsford'as	$50,000
Shaun'as Clarida	$20,000
Kamal'as Elgargni'is	$10,000
Angel'as Calderon'as Frias'as	$5,000
Nathan'as Epler'is	$3,000

CLASSIC PHYSIQUE OLYMPIA

PraėjusFių metų *Classic Physique Olympia* kategorijoje dominavęs ir iškovojęs pergalę kanadietis Chris'as Bumstead'as šiais metais vėl – favoritas. Teisėjai vertino vienbalsiai, ir Ch. Bumstead'as pelnytai tapo nugalėtoju. Šių metų varžybose jis dalyvavo dar labiau padidinęs raumenų apimtį, bet nepraradęs jų ryškumo. Taigi Ch. Bumstead'as nepaliko jokių šansų amerikiečiams šių metų *Arnold Classic Physique* čempionui Terrence'ui Ruffin'ui ir 2017–2018 m. *Olympia*



212 Olympia **finalinis penketukas. Iš kairės: Angel'as Calderon'as Frias'as (4 v.), Shaun'as Clarida (2 v.), Derek'as Lunsford'as (1 v.), Kamal'as Elgargni'is (3 v.) ir Nathan'as Epler'is (5 v.)**



Classic Physique Olympia **finalinis penketukas. Iš kairės: Urs'as Kalecinki'is (4 v.), Terrence'as Ruffin'as (2), Chris'as Bumstead'as (1 v.), Breon'as Ansley'us (3) ir Ramon'as Rocha'as Querioz'as (5)**



Bikini Olympia **finalinis penketukas. Iš kairės: Maureen Blanquisco (4 v.), Lauralie Chapados (2 v.), Jennifer Dorie (1 v.), Ashley Kaltwasser (3 v.) ir Elisa Pecini (5 v.)**

KITŲ KATEGORIJŲ REZULTATAI:

MEN'S PHYSIQUE		*MS. OLYMPIA*		*WOMEN'S PHYSIQUE*	
Brandon'as Hendrickson'as	$50,000	Andrea Shaw	$50,000	Sarah Villegas	$50,000
Erin Banks	$15,000	Helle Trevino	$20,000	Natalia Abraham Coelho	$20,000
Diego Montenegro	$10,000	Margie Martin	$10,000	Brooke Walker	$10,000
Kyron'as Holden'as	NPS	Mona Poursaleh	$5,000	Barbara Menage	$5,000
Raymont'as Edmonds'as	NPS	Irene Andersen	$4,000	Ana Harias	$4,000



212 Olympia **nugalėtojas Derek'as Lunsford'as**



Classic Physique Olympia **nugalėtojas Chris'as Bumstead'as**



Men's Physique **nugalėtojas Brandon'as Hendrickson'as**



Fitness Olympia **finalinis penketukas. Iš kairės: Ariel Khadr (4 v.), Missy Truscott (2 v.), Whitney Jones (1 v.), Oksana Grishina (3 v.) ir Jaclyn Baker (5 v.)**



Wellness **finalinis penketukas. Iš kairės: Yarishna Ayala (4 v.), Angela Borges (2 v.), Francielle Mattos (1 v.), Isabelle Nunes (3 v.) ir Julia Chitarra (5 v.).**

čempionui Breon'ui Ansley'ui. Reikia paminėti, kad daugeliui įstrigo nugalėtojo Ch. Bumstead'o kalba apie sunkų ir sudėtingą šių metų pasiruošimą.

TOP 5

Chris'as Bumstead'as	$50,000
Terrence'as Ruffin'as	$15,000
Breon'as Ansley'us	$10,000
Urs'as Kalecinki'is	$3000
Ramon'as Rocha'as Querioz'as	$2000

BIKINI OLYMPIA

2021 m. *Bikini Olympia* titulas atiteko kanadietei Jennifer Dorie! Tai jau – trečia J. Dorie pergalė. Ekspertai kalba, kad ji dominuos bikinio fiteneso scenoje ateinančius kelis metus. Kanadietė Lauralie Chapados spaudos konferencijoje sakė atvykusi laimėti, tačiau turbūt nesitikėjo J. Dorie būsiant tokios geros formos ir liko antroje vietoje. Trečiosios vietos laimėtoja amerikietė Ashley Kaltwasser yra bikinio fiteneso kategorijos lyderė, pasiekusi profesionalų varžybose daugiausia pergalių – net 26. Tik profesionalus kultūristas Dexter'is Jackson'as turi daugiau pergalių (29). Tikėtina, kad A. Kaltwasser pergalių pasieks ir daugiau, jei varžysis sezoną ar du. Ši sportininkė dažniausiai laimi beveik visas profesionalų varžybas, kuriose dalyvauja.

TOP 5

Jennifer Dorie	$50,000
Lauralie Chapados	$20,000
Ashley Kaltwasser	$12,000

KITŲ KATEGORIJŲ REZULTATAI:

WELLNESS		***FIGURE***		**NEĮGALIEJI**	
Francielle Mattos	$30,000	Cydney Gillon	$50,000	Harold'as Kelley'is	NPS
Angela Borges	NPS	Natalia Soltero	$20,000	Gabriele Andriulle	NPS
Isabelle Nunes	NPS	Stephanie Gibson	$10,000	Antoni'is Khadraoui'is	
Yarishna Ayala	NPS	Jessica Reyes Padilla	$5,000	Adelfo'as Cerame'is Jr.	NPS
Julia Chitarra	NPS	Nicole Zenobia Graham	$4,000	Tyler'is Brey'us	NPS



Women's Physique **nugalėtoja Sarah Villegas**

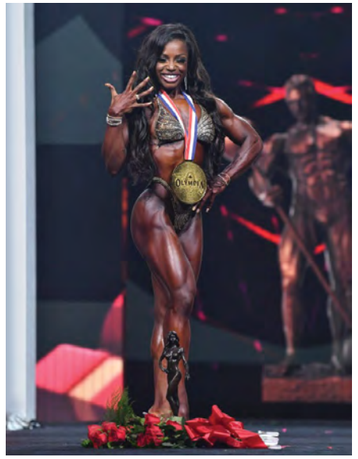


Figure **nugalėtoja Cydney Gillon**



Ms. Olympia **nugalėtoja Andrea Shaw**

Maureen Blanquisco	$5,000
Elisa Pecini	$4,000

FITNESS OLYMPIA

2020 m. *Fitness Olympia* čempionė amerikietė Missy Truscott po 2021 m. *Arnold Classic Fitness* pergalės buvo aiški favoritė apginti ir 2021 m. *Fitness Olympia* titulą, tačiau amerikietė Whitney Jones pasirodė puikios formos ir nugalėjo abiejuose etapuose. Veteranei rusei Oksanai Grishinai trečiąją vietą garantavo puiki laisvoji programa. Po varžybų kilo daug karštų diskusijų dėl pirmosios ir antrosios vietų. Daugelis ekspertų įsitikinę, kad M. Truscott turėjo laimėti varžybas, nes tiek pirmame, tiek antrame varžybų etapuose buvo lyderė.

TOP 5

Whitney Jones	$50,000
Missy Truscott	$20,000
Oksana Grishina	$10,000
Ariel Khadr	$5,000
Jaclyn Baker	$4,000

Apibendrinant *Olympia* varžybas galima pasakyti, kad pasikeitę kelių kategorijų čempionai daro kitų metų profesionalų čempionatą labai įdomų ir intriguojantį. D. Lunsford'as kalba apie galimybes ir norą varžytis *Men's Open Olympia* kategorijoje. M. Truscott'as žada intensyviau treniruotis ir susigrąžinti *Fitness Olympia* titulą. T. Ruffin'as laukia, kol Ch. Bumstead'as *paslys* ir varžybose nepasirodys įspūdingai. Šiais metais matėme, kad *Mr. Olympia* čempiono *Big'o Ramy'io* sportinė forma nebuvo geriausia. B. Curry'is gali susigrąžinti titulą, kadangi atotrūkis tarp atletų nėra toks didelis kaip praėjusiais metais. Taip pat *Mr. Olympia* kategorijoje matome atėjusią naują kartą (N. Walker'į ir H. Labrada'ą), kuri po truputį iš Top 5 išstumia varžybų veteranus. Kitais metais *Olympia* varžybos grįžta į Las Vegasą! ■

> *Covid-19* pandemija ir keliavimo apribojimai nesutrukdė susirinkti stipriausiems atletams iš viso pasaulio, ir varžybos buvo labai aukšto lygio.



Neįgaliųjų kultūrizmo nugalėtojas Harold'as Kelley'is



NETIKĖTA KULTŪRISTO MIRTIS

Varžybų išvakarėse savo kambaryje Orlande mirė 37 m. amžiaus žinomas kultūristas George'as Peterson'as. Kultūristas rengėsi dalyvauti *212 Olympia* varžybose. Staigi sportininko mirtis pribloškė visus. Jo treneris Justin'as Miller'is sakė, kad jo auklėtinis prieš varžybas buvo sveikas ir jautėsi gerai.



Neda Silkinytė

Igor'io Kopček'o nuotrauka

2022

SAUSIS					
Pr	3	10	17	24	31
A	4	11	18	25	
T	5	12	19	26	
K	6	13	20	27	
Pn	7	14	21	28	
Š	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30

VASARIS					
Pr	7	14	21	28	
A	1	8	15	22	
T	2	9	16	23	
K	3	10	17	24	
Pn	4	11	18	25	
Š	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	

LIEPA					
Pr	4	11	18	25	
A	5	12	19	26	
T	6	13	20	27	
K	7	14	21	28	
Pn	1	8	15	22	29
Š	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	31

RUGPJŪTIS					
Pr	1	8	15	22	29
A	2	9	16	23	30
T	3	10	17	24	31
K	4	7	18	25	
Pn	5	8	19	26	
Š	6	9	20	27	
S	7	14	21	28	

KOVAS					
Pr	7	14	21	28	
A	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
K	3	10	17	24	31
Pn	4	11	18	25	
Š	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	

BALANDIS					
Pr	4	11	18	25	
A	5	12	19	26	
T	6	13	20	27	
K	7	14	21	28	
Pn	1	8	15	22	29
Š	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	

RUGSĖJIS					
Pr	5	12	19	26	
A	6	13	20	27	
T	7	14	21	28	
K	1	8	15	22	29
Pn	2	9	16	23	30
Š	3	10	17	24	
S	4	11	18	25	

SPALIS					
Pr	3	10	17	24	31
A	4	11	18	25	
T	6	12	19	26	
K	6	13	20	27	
Pn	7	14	21	28	
Š	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30

GEGUŽĖ					
Pr	2	9	16	23	30
A	3	10	17	24	31
T	4	11	18	25	
K	5	12	19	26	
Pn	6	13	20	27	
Š	7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29

BIRŽELIS					
Pr	6	13	20	27	
A	7	14	21	28	
T	1	8	15	22	29
K	2	9	16	23	30
Pn	3	10	17	24	
Š	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	

LAPKRITIS					
Pr	7	14	21	28	
A	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
K	3	10	17	24	
Pn	4	11	18	25	
Š	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	

GRUODIS					
Pr	5	12	19	26	
A	6	13	20	27	
T	7	14	21	28	
K	1	8	15	22	29
Pn	2	9	16	23	30
Š	3	10	17	24	31
S	4	11	18	25	

KULTŪRIZMO AKADEMIJA



Iš kairės: teisėjas Sandor'as Balogh'as, teisėja Liona Bergmann, absoliutus vyrų kultūrizmo nugalėtojas Mostafa Eskandari'is, teisėjas Amir'as Riazifard'as, varžybų organizatorius Karolis Žilinskas ir teisėjas Antonio'as Epifani'is

NPC kvalifikacinių varžybų debiutas Lietuvoje

Aurimas TRUSKA

Pirmosios NPC (National Physique Committee) *kvalifikacinės varžybos Lietuvoje įvyko 2021 m. gruodžio 4–5 d. Palangoje. Absoliučių kategorijų nugalėtojams buvo įteiktos penkios* IFBB Pro League *kortos.*



Vytautas Sadauskas reprezentavo Lietuvos kultūrizmą. Atletui 54-i metai!

Geriausiai pasirodė lietuvė Laura Stalinkevičiūtė, kuri nuskynė pergalę bikinio fitneso varžybose ir iškovojo *IFBB Pro League* kortą. Tarptautiniame turnyre dalyvavo atletai iš Lietuvos, Latvijos, Lenkijos, Rusijos, Danijos, Irano, Filipinų, Singapūro, Belgijos, Italijos, Vokietijos, Šveicarijos, Nyderlandų, Šiaurės Airijos, Izraelio, Didžiosios Britanijos, Sakartvelo, Šiaurės Kipro turkų respublikos, Švedijos, Norvegijos, Turkijos, Suomijos, Albanijos



Absoliučios moterų bikinio fitneso nugalėtojos rinkimai. Stovėsena iš priekio. Iš kairės: Violetta Kolunova (Latvija), Inna Putivskaya (Italija) ir Laura Stankevičiūtė (Lietuva)



Moterų sveikatingumo fitneso kategorijos dalyvių stovėsena iš nugaros. Iš kairės: Eveleen Toner (Airija), Helene Prindezis (Šveicarija) ir Irene Giulia Pompei (Italija)



Absoliučios moterų bikinio fitneso nugalėtojos rinkimai. Stovėsena iš nugaros. Iš kairės: Violetta Kolunova (Latvija), Inna Putivskaya (Italija) ir Laura Stankevičiūtė (Lietuva)

ir kitų šalių.

Kiek neįprastas laikas kultūrizmo varžyboms – gruodžio mėnuo. Lietuvoje siaučianti koronaviruso pandemija, matyt, sutrukdė atletams atvykti į turnyrą. Gaila, kad į pirmąsias *NPC* kvalifikacines varžybas Lietuvoje atvyko nedaug dalyvių, o ir patys lietuviai vangokai dalyvavo. Iš planuotų 9 *IFBB Pro League* kortų išdalintos tik 5! Varžybas stebėjo labai mažai žiūrovų.

Varžybų organizatoriai pasirūpino erdvia varžybų scena, dideliu ekranu scenos gilumoje, apšvietimu ir garsu. Varžybas buvo galima žiūrėti ir nuotoliniu būdu. Jos buvo filmuojamos net 3 kameromis.

Teisėjų kolegiją sudarė 4 teisėjai. Vyriausioji varžybų teisėja iš Nyderlandų Liona Bergmann. Vertinantieji teisėjai: italas Antonio



IFBB Pro League kortos laimėtoja Laura Stalinkevičiūtė



Absoliutaus vyrų figūros atletų nugalėtojo rinkimai. Iš kairės: Valentino Lacson'as (Singapūras), Hamed'as Parveh'as (Nyderlandai), Damian'as Kujtkowski'is (Lenkija), Yunus'as Emre Özhan'as (Turkija)

IFBB Pro sportininkė Dainora Dvarionaitė ir Helene Prindezis moterų sveikatingumo kategorijos, *IFBB Pro League* kortos laimėtoja



Kultūristas Lukas Smagurauskas, *IFBB Pro League* kortos laimėtoja Laura Stalinkevičiūtė ir *IFBB Pro* sportininkė Dainora Dvarionaitė



Bikinio fitneso sportininkės Gabija Valantavičiūtė ir Laura Stalinkevičiūtė su trofėjais

Epifani'is, vengras Sandor'as Balogh'as, iranietis, gyvenantis Norvegijoje, Amir'as Riazifard'as. Atletus vertinę 3 teisėjai dažnai pasitardavo tarpusavyje. Toks teisėjavimas nepakenkė dalyvių vertinimui. Teisėjaujama buvo gana objektyviai.

Palangoje *IFBB Pro League* kortas laimėjo penki atletai: Laura Stalinkevičiūtė (bikinio fitnesas), šveicarė Helene Prindezis (sveikatingumo fitnesas), Ienkas Damian'as Kujtkowski'is (figūra), danas George'as Acheampong'as (klasikinė figūra) ir nyderlandietis Mostafa Eskandari'is (kultūrizmas).

NPC – JAV mėgėjų kultūrizmo organizacija, įkurta 1982 m.



Absoliutaus vyrų kultūrizmo nugalėtojo rinkimai. Iš kairės: Dario Paolozzi'is (Italija), Mostafa Eskandari'is (Nyderlandai), Marsel'is Vangjeli'is (Albanija) ir Martins'as Sleikss'as (Latvija)



Absoliutus vyrų klasikinės figūros nugalėtojas ir *IFBB Pro League* kortos laimėtojas Damian'as Kujtkowski'is

Šios organizacijos sportininkai, tapę *IFBB Pro League* nariais, labai sėkmingai dalyvauja profesionalų varžybose. Pačios svarbiausios profesionalų varžybos yra pasaulio čempionatas *Olympia* ir Arnold'o Schwarzenegger'io tarptautinis turnyras *IFBB Arnold Sports Festival,* organizuojamas Kolumbuse (Ohajaus valstija, JAV).

2018 m. *suskilus IFBB* organizacijai, dr. Rafael'io Santonja'os vadovaujama *IFBB* įkūrė alternatyvią profesionalų organizaciją *IFBB Elite Pro*. Nuo 2018 m. vyksta dviejų profesionalių *IFBB* lygų (*IFBB Pro League* ir *IFBB Elite Pro*), kurių būstinės įsikūrusios JAV ir Ispanijoje, atrankos turnyrai į pasaulio profesionalų čempionatus. ■



Varžybų organizatorius Karolis Žilinskas ir *IFBB Pro League* kortos laimėtojas danas George'as Acheampong'as neslėpė emocijų



Absoliutus vyrų kultūrizmo nugalėtojas, *IFBB Pro League* kortos laimėtojas Mostafa Eskandari'is ir varžybų vedėjas Federico'as Focherini'is

Kultūrizmo akademijos nuotraukos

SĖKMINGA svorio mažinimo STRATEGIJA

arba kodėl gausiau valgydami sudeginsite daugiau riebalų ir būsite sveikesni

dr. Petras MINDERIS

Moksliniais įrodymais pagrįstos mitybos ir sveikatingumo edukatorius, jėgos treniruočių propaguotojas ir skatintojas
Inovacijų ir sporto mokslo institutas, Lietuvos sporto universitetas

Perskaičius straipsnio pavadinimą tikriausiai ištiko kognityvinis disonansas – kaip įmanoma gausiau valgant sudeginti daugiau riebalų. Prie atsakymo prieisime palengva.

Kūno svorio (tiksliau – kūno riebalų) sumažinimas yra bene dažniausias visuomenėje siekiamas kūno kompozicijos tikslas. Turbūt nereikia papildomai aiškinti, kad mūsų kūno svoris priklauso nuo energijos balanso tarp suvartojamos su maistu ir medžiagų apykaitai bei aktyvumui sunaudojamos energijos. Taigi, kalorijų apribojimas ir (arba) fizinio aktyvumo padidinimas yra būtinos to balanso suardymo ir svorio netekimo skatinimo sąlygos. Visos dietos, kurios sukelia kalorijų deficitą ir nesvarbu, kokiu būdu (skaičiuojant kalorijas, mažinant porcijas, atsisakant pridėtinio cukraus, riebalų, protarpiais badaujant, taikant ketogeninę dietą ar kt.), yra veiksmingos. Savo maitinimosi įrankių dėžėje mes turime daug įrankių, kuriuos naudodami galime apriboti kalorijas. Nors viskas skamba labai paprastai, bet iš tikrųjų svorio sumažinimo tikslas nėra lengvai įgyvendinamas, nes mūsų kūnas yra veikiamas labai gudrių kompensacinių procesų, kurie persireguliuoja vykstant stipriems energijos balanso pokyčiams, ir tai yra vadinama *metaboline adaptacija*, siekiančia išlaikyti *homeostazę*.

Daugelis esate girdėję 3500 kcal svorio mažinimo taisyklę, pagal kurią norint sudeginti 0,45 kg kūno riebalų reikia tiesiog susikurti tokio dydžio energijos deficitą. Ši taisyklė nėra tiksli, nes energijos balansas traktuojamas primityviai kaip uždara sistema, neatsižvelgiant į jo dinaminius poslinkius, kuriuos skatina jau minėti kompensaciniai procesai. Dažnai žmonės, susigundę šiuo paprastu linijiniu matematiniu modeliu, mėgina įvykius paspartinti dar labiau apribodami kalorijas. Logika paprasta – jeigu svorio sumažėjimo sėkmės raktas yra nuoseklus kalorijų apribojimas, tai kuo labiau bus ribojamos kalorijos, tuo greičiau bus pasiektas trokštamas tikslas. Taip pradeda vykti paradoksalūs dalykai, skatinantys atoveiksmius ir mažinantys minėtų svorio sumažinimo būdų efektyvumą. Kūnas ypač stipriai reaguoja į kalorijų deficito dydį ir trukmę. Didelį ir ilgai trunkantį kalorijų ribojimą kūnas priima kaip žūtbūtinę kovą dėl savo gyvybės. Kūnui nepaaiškinsite, kad tiesiog sąmoningai siekiate pagerinti kūno formas, o ne paprasčiausiai marinate jį be aiškaus termino. Dėl to kūne pradeda vykti kompensaciniai procesai sparčiam svorio praradimui stabdyti – slopinami visi energijos sąnaudų komponentai: pagrindinė medžiagų apykaita (toliau – PMA), spontaninio aktyvumo ir maisto sukeliama termogenezė. Net įprastas pagal intensyvumą ir trukmę standartizuotas fizinis krūvis jau sukelia mažesnes energijos sąnaudas negu anksčiau, nes organizmas dirba ekonominiu režimu. Palaipsniui svorio mažėjimas labai susilpnėja arba visiškai sustoja, nes metabolizmas sulėtinamas iki tokio lygio, kad buvęs kalorijų deficitas jau toks nustoja būti. Visa tai lydi nuolatinis sumažėjęs sotumo ir padidėjęs alkio jausmas, kuriuos reguliuoja leptino ir grelino hormonų pokyčiai. Ši būsena galiausiai priverčia nutraukti dietą ir sugrįžti prie buvusio maitinimosi režimo ar netgi persivalgymo. Taigi su kūno kompozicijos tikslais jau galime atsisveikinti. Kažkada ateityje tikriausiai vėl pamėginsime kartoti šį užburtą *jo-jo* ciklą, bet dabar kūnas tiesiog prašosi būti gerai pamaitintas.

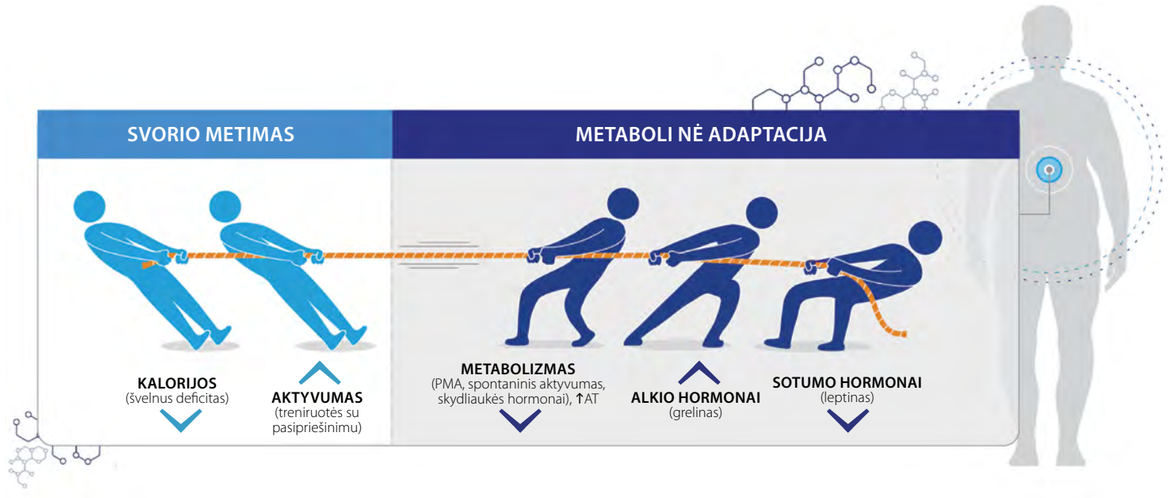
Didelę dalį sulėtėjusios PMA galima paaiškinti kūno svorio sumažėjimu apribojus kalorijas. Vis dėlto tyrimai rodo, kad taikant itin griežtas dietas medžiagų apykaita gali sulėtėti dar labiau negu galima būtų prognozuoti vien įvykusiais kūno svorio ir kompozicijos pokyčiais. Remiantis Leibel'io ir kt. (1995, 2010) klasikiniais tyrimais, taikant labai mažo kaloringumo skysčio dietas (800 kcal/d) ir šitaip sumažinus nutukusių tiriamųjų kūno svorį 10 %, jų medžiagų apykaita sulėtėdavo 15 % labiau nei tikėtasi dėl kūno svorio ir kompozicijos pokyčių. Šie papildomai mobilizuojami energijos taupymo resursai pavadinti terminu *adaptyvioji termogenezė* (toliau – AT). Įdomu tai, kad AT apraiškos gali išlikti ilgesnį laiką net ir nutraukus kalorijų apribojimą. Fothergill ir kt. (2018) atliko tyrimą su realybės šou „Didžiausias nevykėlis" dalyviais, kurie tarpusavyje varžėsi, kuris numes daugiau svorio. Šių dalyvių nutukimo laipsnis buvo didelis. Realybės šou metu jie drastiškai sumažino kūno svorį (vidurkis net 40 %). Po stulbinamai sėkmingų kūno kompozicijos pokyčių buvo ir nemaža AT. Realybės šou pabaigoje jo dalyvių PMA buvo sulėtėjusi 12 % labiau negu galima buvo prognozuoti vien prarastu kūno svoriu. Didžioji numesto svorio dalis atsistatė dalyviams sugrįžus į kasdienį gyvenimą. Įdomiausia tai, kad per kitus 6 metus dalyvių sulėtėjusi PMA taip ir neatsistatė (liko 500 kcal lėtesnė), nepaisant beveik visiškai atsistačiusio prarasto svorio. Taigi, minėtieji asmenys ne tik nepatyrė ilgalaikės kūno kompozicijos pagerinimo sėkmės, bet ir liko su lėtesne dviem ledų porcijoms prilygstančia medžiagų apykaita.

Jau tikriausiai supratote, kad ilgai trunkantis drastiškas kalorijų apribojimas nėra racionalus sprendimas siekiant patobulinti kūno kompoziciją ir pagerinti sveikatą. Nors kalorijų apribojimas ir yra universalus kūno kompozicijos pagerinimo sėkmės raktas, bet jis turi būti protingas, t. y. mažiausiai energiškai sekinantis, kad būtų išvengta neigiamų kompensacinių metabolizmo atsakų. Optimalu būtų taikyti mažiausią kalorijų apribojimą sukeliantį svorio kritimą. 10–15 % (300–500 kcal) kalorijų deficitas būtų gera pradžia. Metabolizmui sveikas svorio netekimas per savaitę turi sudaryti ne daugiau 0,5-1,0 % kūno masės. Papildomai akcentuojant metabolinę adaptaciją švelninančias priemones svorio metimo laikotarpiu, kūno kompozicijos tikslai bus pasiekti su mažiausia liekamąja žala metabolizmui. Didesnis baltymų suvartojimas (2,0–3,0 g/kūno kg) padeda sumažinti kalorijų apribojimo sukeltą PMA sulėtėjimą ir išlaikyti prarastą svorį pasibaigus dietai. Baltymai taip pat apsaugo liesą kūno masę ir veikia sotumo signalus. Kita priemonė – treniruotės su pasipriešinimu. Remiantis Bryner'io ir kt. (1999) tyrimu, laikantis mažo kaloringumo ir padidinto baltymų kiekio skysčio dietos ir treniruojantis su pasipriešinimu juntamas liesos kūno masės ir PMA apsauginis poveikis lyginant su analogiškos dietos, bet aerobinių treniruočių deriniu. Nereikėtų pamiršti, kad kalorijų apribojimo trukmė yra taip pat labai svarbus veiksnys, lemiantis kompensacinius medžiagų apykaitos pokyčius. Ilgesnis kalorijų apribojimas, tikėtina, sukels didesnę metabolinę adaptaciją. Peos'o ir kt. (2019) sisteminė tyrimų apžvalga atskleidžia, kad kaitaliojant protarpinį kalorijų apribojimą (nepainioti su protarpiniu badavimu) su energijos balanso periodais galima susilpninti minėtus kompensacinius metabolizmo atsakus. Byrne ir kt. (2018) atliktame *MATADOR* tyrime 16 savaičių protarpinis kalorijų apribojimas padėjo sudeginti daugiau kūno riebalų ir labiau apsaugojo PMA negu tiek pat trukęs nuolatinis kalorijų apribojimas.

> Taigi visai nebūtina savęs alinti. Jūs netgi galite maitintis pakankamai komfortiškai mesdami svorį, jeigu tik tinkamai sužaisite šachmatų partiją su metabolizmu.

Šiuo atveju buvo naudojamas 2 ir 2 savaičių blokų protokolas (2 savaičių kalorijų apribojimo ir 2 savaičių energijos balanso), kuris bendrą dietos intervencijos trukmę prailgino dvigubai lyginant su nuolatiniu kalorijų apribojimu. Nors mokslininkai diskutuoja, ar trumpesnio laikotarpio energijos atstatymas yra pajėgus normalizuoti metabolinius procesus svorio mažinimo metu, bet sportininkai sėkmingai praktiškai taiko trumpus vienos ar kelių dienų kalorijų atstatymo protokolus per savaitę (vadinamosios *apgaulės dienos* ir pan.). Apibendrindamas noriu pateikti chrestomatinį sėkmingo riebalinės masės mažinimo tyrimą, atliktą Mitchell'o ir kt. (2018), kuriame besiruošiantys natūralaus kultūrizmo varžyboms atletai ne tik pasiekė kūno kompozicijos tikslus – numetė riebalinę ir apsaugojo liesą kūno masę, bet ir išlaikė PMA bei leptino koncentracijas. Šie atletai švelniai ribojo kalorijas (nuo 3100 sumažino iki 2700 kcal), vartojo daug (3 g/kūno kg) ir tolygiai per dieną paskirstytų baltymų, periodiškai įterpdavo energijos balanso dienas ir, žinoma, treniravosi su pasipriešinimu.

Viliuosi, kad supratote pagrindinę mintį, jog drastiškas kalorijų apribojimas dažniau nulemia kūno kompozicijos nesėkmes. Taigi visai nebūtina savęs alinti. Jūs netgi galite maitintis pakankamai komfortiškai mesdami svorį, jeigu tik tinkamai sužaisite šachmatų partiją su metabolizmu. ■



ANTINKSČIŲ IŠSEKIMAS – neegzistuojantis sindromas

Dora URNIEŽIŪTĖ

CrossFit Kaunas savininkė (www.crossfitkaunas.lt).
CrossFit Level 2 trenerė, medicinos gydytoja, baigusi šeimos medicinos rezidentūrą.
Precision Nutrition Level 1 trenerė.
Lietuvos sporto universiteto Treniravimo sistemų studentė.
www.dofit.lt rašo apie mokslu paremtą sveiką gyvenseną ir sportą.
Domėjimosi sritys: jėgos treniruotės, sporto mityba, fiziologija.

Terminas *antinksčių nuovargis* (angl. *adrenal fatigue*) išpopuliarėjo 2001 m. dr. James'ui L. Wilson'ui išleidus knygą *Adrenal Fatigue: The 21st Century Stress Syndrom* ir greitai paplito tarp alternatyviosios medicinos atstovų ir populiariojoje spaudoje. Anot J. L. Wilson'o, antinksčių nuovargis – tai grupė simptomų, kurie atsiranda, kai sutrinka antinksčių funkcija. Tas nuovargis dažniausiai siejamas su intensyviu ar ilgai trunkančiu stresu, o jo pagrindinis simptomas – nuvargimas, kuris nepraeina išsimiegojus ir yra sunkiai išmatuojamas. Žmonės, kuriems pasireiškia šis sindromas, turi naudoti stimuliantus (kavą, energinius gėrimus), kad gautų energijos, o silpnėjant antinksčių funkcijai paveikiamos kitos organų sistemos, metabolizmas, skysčių ir elektrolitų balansas. Visgi šis sindromas nepripažįstamas jokios endokrinologų organizacijos ir nėra įtrauktas į Tarptautinį ligų klasifikatorių.

J. L. WILSON'O TEORIJA

Teorijos autorius teigia, kad šis sindromas praėjusiame šimtmetyje turėjo daugybę kitų pavadinimų ir paveikė milijonus žmonių visame pasaulyje (16–66 %). Antinksčių nuovargis atsiranda, kai žmogus negali patenkinti streso poreikių ir išlaikyti homeostazės. Kai atsakas yra nepakankamas, atsiranda antinksčių nuovargis, nes dėl hiperstimuliacijos sumažėja hormonų išskyrimas. Antinksčių hiperstimuliacija gali atsirasti dėl intensyvaus vieno stresą keliančio atvejo arba dėl lėtinio streso. Dažniausios antinksčių nuovargį sukeliančios priežastys yra šios: 1) ligos, 2) fizinis stresas (operacija, blogas maitinimasis, priklausomybės, traumos, išsekimas), 3) emocinis ar psichologinis stresas, 4) nuolatinis ar ūmus aplinkos sukeltas stresas (toksinai, tarša).

Pagrindinis kalbamojo sindromo simptomas yra nuvargimas be priežasties, ypač anksti ryte ar vidury dienos. Kiti jo simptomai – sunku atsikelti po gero nakties miego, atsigauti po streso ar ligos, norisi užkandžiauti sūriais ar saldžiais užkandžiais, daugiau energijos jaučiama vakarais, nei ryte ar dieną. Geriausias tyrimas antinksčių išsekimui nustatyti yra seilių hormonų testavimas, o pagrindinis J. L. Wilson'o rekomenduojamas diagnostinis įrankis – jo paties antinksčių išsekimo klausimynas.

Galiausiai J. L. Wilson'as ir kiti teorijos šalininkai teigia, kad kai kurių žmonių antinksčių funkcija neatsistato, ir antinksčių nuovargis tampa lėtiniu. Tuomet reikia keisti gyvenseną ir vartoti palaikomuosius antinksčių papildus.

NEEGZISTUOJANTIS SINDROMAS

Nėra mokslinių įrodymų, jog antinksčių nuovargis egzistuoja, nors J. L. Wilson'as teigia, kad jis paveikia milijonus žmonių JAV ir pasaulyje ir kad apie 16 % populiacijos pasireiškia hipokortizolizmas. Tačiau šis nėra antinksčių nuovargis. Terminas *hipokortizolizmas* reiškia žemesnį už normalų kortizolio kiekį. Net jei abu minėti terminai ir būtų sinonimai, tyrimų, nagrinėjančių hipokortizolizmo ar antinksčių nuovargio dažnį, nėra. J. L. Wilson'as, pagrįsdamas kalbamąjį sindromą, remiasi literatūra apie antinksčių nepakankamumą. Tačiau nei viename iš jo nurodytų šaltinių nerašoma apie antinksčių nuovargį. Vienintelis šaltinis, kuriuo J. L. Wilson'as remiasi, minėdamas terminą *antinksčių nuovargis*, yra jo paties 2001 m. išleista knyga.

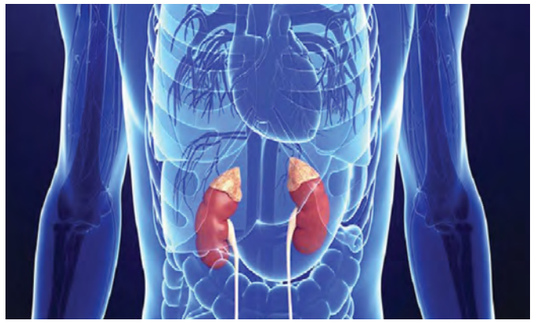
Teorijos šalininkai teigia, kad pagrindinė to sindromo priežastis yra stresas. Tačiau sindromą galinčių sukelti streso rūšių yra tiek daug, kad jos gali būti bet kokios ligos priežastis. Stresas – tai nespecifinis kūno atsakas į bet kokį poreikį, jo neįmanoma išvengti, nes jis reikalingas visoms gyvenimo užduotims vykdyti ir išgyventi. Neuroendokrinologijos atžvilgiu stresas – tai bet koks stimulas, kuris išprovokuoja adrenokortikotropinio hormono ir antinksčių gliukokortikoidų išsiskyrimą. Taigi, stresas ar stresą keliančios situacijos yra labai nespecifinės ligos priežastys. Kadangi nėra tikslaus ligos sukėlėjo, negalima identifikuoti ir tikslaus ligą sukeliančio mechanizmo.

J. L. Wilson'as supaprastina antinksčių nuovargio patofiziologinius aspektus. Jis aiškina tą nuovargį tik kortizolio sumažėjimu, o diagnostika remiasi tik kortizolio seilėse tyrimu, tačiau netiriami kiti hormonai, susiję su pagumburio-hipofizės-antinksčių (PHA) ašies pažeidimu. Pagumburis gamina kortikotropiną atpalaiduojantį faktorių ir vazopresiną. Šie reguliuoja hipofizės kortikotropino išskyrimą, kuris savo ruožtu stimuliuoja kortizolio išskyrimą

> Geriausiai antinksčių nepakankamumą kaip atskirą sindromą ar ligą paneigia laboratorinė diagnostika. Pagrindinis to nepakankamumo simptomas yra nuovargis, o jis atsiranda dėl kortizolio sumažėjimo.

antinksčiuose. Kortizolis ir antinksčiai neveikia nepriklausomai nuo visos PHA ašies, visi pakitimai turi būti nustatyti ir įrodyti ir visa PHA ašis turi būti nagrinėjama kalbant apie patofiziologinį mechanizmą.

J. L. Wilson'as teigia, kad streso išvarginti antinksčiai nesugeba pakankamai išskirti kortizolio, nes jų funkcija yra sutrikusi. Liga atsiranda dėl tinkamai neveikiančių antinksčių ir pasireiškia kortizolio produkcijos sumažėjimu. Antinksčių nepakankamumas – endokrininė liga, kuriai būdingi tam tikri simptomai ir kraujo serumo hormonų lygio pakitimai. Jis gali būti pirminis arba antrinis. Pirminis antinksčių nepakankamumas (dar vadinamas *Addisono liga*) atsiranda dėl antinksčių ligos ar pažeidimo. Dažniausia priežastis – autoimuninis antinksčių uždegimas. Sergant Addisono liga pasireiškia visų trijų antinksčių hormonų – kortizolio, aldosterono, antinksčių androgenų, kurių netiria J. L. Wilson'as, – trūkumas. Antrinis antinksčių nepakankamumas atsiranda dėl ligų, pažeidimų arba hipofizės ar pagumburio patologijos. Dažniausiai antinksčių nepakankamumas išsivysto dėl gliukokortikoidų (steroidų) vartojimo. Antrinis antinksčių nepakankamumas sukelia tik kortizolio ir antinksčių androgenų trūkumą. Taigi, J. L. Wilson'as tinkamai neatlieka diferencinės diagnostikos, nes neatmeta antinksčių nepakankamumo.



Antinksčių nepakankamumo simptomai – nuovargis, silpnumas, raumenų, sąnarių, pilvo, galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, svorio kritimas, ortostatinė hipotenzija ir galvos svaigimas, potraukis druskai – yra labiau specifiniai negu antinksčių nuovargio. Šie simptomai gali nurodyti daugybę ligų, todėl pirminio antinksčių nepakankamumo atveju atliekama daug išsamių tyrimų, pavyzdžiui, fizinis tyrimas, laboratorinis tyrimas. Fizinio tyrimo metu nustatoma hipotenzija, tachikardija, odos hiperpigmentacija ir baltmė (lot. *vitiligo*), o laboratorinio tyrimo metu – hiponatremija, hipoglikemija, azotemija, anemija, eozinofilija, hiperkalemija. Geriausi yra rytinio kortizolio kiekio kraujyje tyrimas ir adrenokortikotropinio hormono tyrimas bei adrenokortikotropinio hormono stimuliacijos testas. Taip pat nustatoma autoimuninė ligos kilmė atliekant antikūnių testą. Šis testas yra išsamaus tyrimo, leidžiančio diagnozuoti ligą, pavyzdys. Antinksčių nuovargio teorijos šalininkai tokio tyrimo algoritmo nenaudoja. Jie nepagrindžia, kodėl negalima objektyviai nustatyti to nuovargio, kai įmanoma išaiškinti įvairaus laipsnio antinksčių nepakankamumą. Minėtieji šalininkai teigia, kad antinksčių nuovargis priklauso antinksčių nepakankamumo spektrui.

Antinksčių nuovargio diagnostika yra neišsami ir moksliškai neįrodyta. J. L. Wilson'as teigia, kad dauguma gydytojų nežino, kaip interpretuoti kortizolio tyrimo rezultatus antinksčių nuovargio atveju, tačiau nepateikia kortizolio tyrimo interpretacijos principų, o diagnostiką remia savo sukurtu klausimynu ir nespecifiniais simptomais bei požymiais. Diagnostika, remiantis vien simptomais, yra neadekvati, nepatikima ir aplaidi, ypač diagnozuojant ligą, kurią sukelia tyrimais išmatuojamo hormono sumažėjimas. J. L. Wilson'o klausimynas nėra validuotas ir nėra cituojamas nei vienoje indeksuojamoje duomenų bazėje, o kiti validuoti nuovargio klausimynai nekoreliuoja su kortizolio lygiais. J. L. Wilson'as taip pat nemini fizinio tyrimo pakitimų (pavyzdžiui, kraujospūdžio, širdies susitraukimų dažnio).

Geriausiai antinksčių nepakankamumą kaip atskirą sindromą ar ligą paneigia laboratorinė diagnostika. Pagrindinis to nepakankamumo simptomas yra nuovargis, o jis atsiranda dėl kortizolio sumažėjimo. Taigi galima kelti hipotezę, kad, atlikdami kortizolio ir nuovargio vertinimą, rasime koreliaciją. Tačiau nėra nei vieno patvirtinto klinikinio tyrimo antinksčių nuovargiui nustatyti, nors daugybe tyrimų bandyta susieti nuovargį ir antinksčių funkciją. Vieninteliai tinkami metodai kortizolio produkcijai nustatyti yra funkciniai testai. Insulino tolerancijos testai yra geriausi vertinant visą PHA ašį, tačiau jie nebuvo atlikti tiriant antinksčių nuovargį ir jų funkciją. Adrenokortikotropinio hormono lygis, deksametazono supresijos testas, 24 valandų šlapimo laisvojo kortizolio tyrimas, kortizolio žymikliai (*CAR, DAC ir SCR*), rytinis serumo (ir seilių) bei naktinis serumo kortizolis nėra patikimi antinksčių nuovargio žymikliai. Kortizolio seilėse tyrimai, kuriuos naudoja antinksčių nuovargio teorijos šalininkai, viena vertus, nėra validuoti ar patvirtinti tiriant PHA ašies funkciją, kita vertus, tuose tyrimuose nepastebėta statistiškai reikšmingo skirtumo tarp antinksčių nuovargį jaučiančių ir jo nejaučiančių individų arba tyrimų duomenys buvo prieštaringi.

Taigi nei vienas iš minėtų metodų nėra tikslus antinksčių nuovargio žymiklis ir nėra susijęs su PHA ašies disfunkcija kaip to nuovargio atsiradimo priežastimi. Be to, net jei bet kuriuo testu nustatomas antinksčių sutrikimas, vis tiek turi būti išaiškintos jo atsiradimo priežastys, nes PHA ašis gali būti paveikta keleto lėtinių ir metabolinių ligų. Reikia atmesti visas kitas būkles, prieš diagnozuojant pačios PHA ašies sutrikimus.

Antinksčių nepakankamumo sindromas neturi moksliškai įrodyto gydymo, kurį taikant būtų daromas aiškus poveikis tam sindromą sukeliančiam mechanizmui. Patariama sveikai maitintis, reguliariai mankštintis, gerai išsimiegoti, mažinti stresą ir nevartoti alkoholio ir tabako. Tai yra visiems bendros rekomendacijos, nesvarbu, ar skundžiamasi tam tikrais simptomais ar ne. Tai, kad šios priemonės sumažina antinksčių nuovargį ir pagerina savijautą, nepagrindžia fakto, kad pacientui yra ar buvo antinksčių išsekimas. Problemų gali sukelti papildai, kurie turi viso antinksčių audinio ar antinksčių ekstrakto. Jų vartojimas, kai tam nėra realaus poreikio, gali stabdyti antinksčių veiklą, ir šie, patyrus fizinį stresą, nesugebės gaminti hormonų, o nutraukus papildų vartojimą, antinksčiai gali tinkamai nefunkcionuoti keletą mėnesių ir prasidėti gyvybei pavojingas ūmus antinksčių nepakankamumas. Nepatvirtinti vaistai nuo antinksčių nuovargio gali dar labiau pabloginti savijautą, o tikroji ligos priežastis lieka neišaiškinta, ir liga gali sunkėti.

Antinksčių nuovargis yra aiškiai neapibrėžtas, patofiziologinio mechanizmo, diagnostikos ir į konkrečius patofiziologinius mechanizmus nukreipto mokslu pagrįsto gydymo neturintis išgalvotas sindromas, kuris pasireiškia nespecifiniais simptomais. Siūloma to nuovargio diagnostika nevalidiuota, o pati liga nepagrįsta moksliniais tyrimais. Be to, ji grindžiama šaltiniais, kuriuose rašoma apie kitą, realiai egzistuojantį ir moksliškai įrodytą, sutrikimą – antinksčių nepakankamumą. O antinksčių nuovargio patofiziologinis mechanizmas tėra tik antinksčių nepakankamumo patofiziologinio mechanizmo kopija. ■

/ SVEIKATINGUMAS

ČEMPIONO KELIAS

Igoris OPRIŠKO

Sveikatos technologas, asmeninis treneris *RaDoTech* atstovas Lietuvoje

Dauguma, pradėję sportuoti, po kurio laiko susiduria su tokiu reiškiniu kaip rezultatų „plato“,

kai treniruočių metodikos pakeitimai neduoda rezultato. Atsiranda savotiška siena, į kurią atsiremia sportininkas. Ir ta pati būsena ištinka sveikatingumo srities atstovus, kai kūno transformacija sulėtėja.

Mes puikiai žinome, kad kūnas atsistato poilsio metu po krūvio, gauto treniruotėje, ir tai yra labai svarbus laikas. Ilsintis kūnui reikia suteikti visų reikalingų medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių, vandens, maistinių mikromedžiagų) naujų ląstelių generacijai. Duomenis apie maisto poreikius žinome, lieka tik įvykdyti, t. y. valgyti. Ir čia mes susiduriame su nauju iššūkiu. Pasirodo, organų, virškinančių maistą ir pašalinančių iš kūno metabolizmo likučius su šlapimu ir išmatomis, sistemos gali trukdyti progresui. Kodėl?

PROBLEMA

Kaip teigia Rytų (kinų) medicina, žmogaus kūną sudaro 12 pagrindinių organų sistemų, darančių įtaką viena kitai pagal tam tikrus dėsnius ir subalansuojančių viso organizmo veiklą. Tačiau viena iš dvylikos visada bus silpnesnė, ir tai yra *pirminė silpna kūno sistema*, kurią mes gauname gimdami. Tai netrukdo ramiai gyventi, bet kai kūnas susiduria su *ypatingų* sąlygų situacija (intensyvios treniruotės, nervinė įtampa, stresas ir kt.), tai ir bus pradinis *stabdis*, trukdantis metabolizmui. Ištiks arba nepilnavertis virškinimas, arba nepilnavertis metabolizmo likučių pašalinimas. Nustatyti šią sistemą gali tik aukštos kvalifikacijos akupunktūros specialistas. Nustačius pačią *silpniausią sistemą* ir su ja susijusias kitas silpnas sistemas, galima padėti joms tinkamai atsistatyti. Tokiu būdu, užtikrinus optimalų maistinių produktų vartojimą ir be kūną žalojančių pasekmių, gerės viso kūno sistemų darbas.

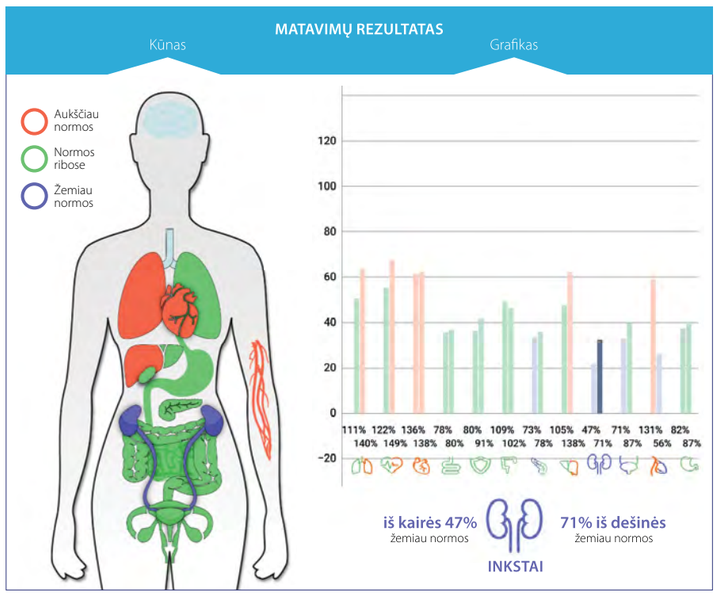


Nuotrauka Skeneris *RaDoTech*

Grafinė informacija išmaniajame telefone (*RaDoTech* Apps). Energetinės diagramos išklotinės detalizacija

METODAS

Japonų mokslininkas Yoshio Nakotani, nagrinėjęs akupunktūroje naudojamus aktyviuosius taškus ir jų elektros laidumą, 1950 m. sukūrė elektroakupunktūros metodiką, gavusią pavadinimą *ryodoraku* (jap. *ryo* – geras, *do* – laidus (elektrai), *raku* – linija, kelias). Jos esmė tokia: pagal ypatingus kūno taškus, naudojant tęstinį elektros impulsą, įvertinama visų pagrindinių organų sistemų energinė būsena (panašu į elektrokardiogramą). Po kūno skenavimo dviejose būsenose (aktyvioji ir pasyvioji) specialistas arba išmanusis prietaisas (*RaDoTech*) nustato energijos trūkumą arba perteklių ar organų sistemų balansą. Patirdamas išorinį stresą, kūnas aktyvina visus procesus ir tai atsispindi padidėjusia energija, bet viena ar keletas (esant blogai situacijai) organų sis-temų negali to atlikti dėl savo *silpnumo*. Tai riboja viso organizmo sėkmingą darbą. Pvz., jeigu inkstai yra ta *silpnoji grandis*, jie nesugeba laiku pašalinti visų toksinių medžiagų, likusių po metabolizmo, todėl kūnas šiai situacijai subalansuoti automatiškai aktyvina rezervines struktūras, tokias kaip oda (dar vienas kelias toksinams šalinti (spuogai, kitos dermatologinės problemos)) ar toksinų kaupimas tam tikrose kūno vietose (riebalų atsargos, inkstų dariniai, sąnarių druskos). Laiku nustačius *silpnąją grandį*, įmanoma padėti jai atsistatyti natūropatiniais metodais (be vaistų!). Tai ir yra unikali galimybė subalansuoti kūno veiklą, o pasekmė – kūnas atsilygins darniu darbu ir atlaikys iškeltus iššūkius.



Energetinės diagramos išklotinė. Spalva rodo kūno organo (sistemos) energijos balansą

Baltyminis VARŠKĖS PYRAGAS

Skaistė DANILEVIČŪTĖ

Dietistė ir mitybos specialistė



8 porcijos

1 porcija	257 kcal
angliavandenių	18,2 g
riebalų	12 g
baltymų	19 g

PYRAGO PAGRINDUI REIKĖS:
200 g avižinių dribsnių;
30 g lydyto sviesto;
40 g stevijos;
50 ml vandens;
1 arbatinio šaukštelio cinamono

ĮDARUI REIKĖS:
400 g liesos kreminės varškės;
3 kiaušinių;
150 g graikinio jogurto;
60 g stevijos (saldiklio);
150 g šilauogių;
100 g becukrio šokolado

GAMINIMO EIGA:

1. Iš pradžių sumaišome avižinius dribsnius (smulkintus), steviją, cinamoną ir lydytą sviestą. Po truputį pilame vandenį, maišome, kol gausime lipnią masę.
2. Tada masę dedame į kepimo popieriumi užtiestą kepimo formą (mase užklojame ir formos šonus) ir gerai suspaudžiame.
3. Kepame pagrindą maždaug 15 min. iki 180–190 laipsnių temperatūros įkaitintoje orkaitėje.
4. Per tą laiką pasiruošiame įdarą. Dubenyje kreminę varškę sumaišome su graikiniu jogurtu. Iš lėto įmušame po vieną kiaušinį, dedame steviją. Viską gerai išmaišome.
5. Dubenį su įdaru kelis kartus trinktelime į stalviršį, kad susproginėtų jame esantys oro burbuliukai (kepamo pyrago paviršius dėl jų gali suskilinėti).
6. Kepimo formos sieneles patepame sviestu arba aliejumi. Ant pagrindo supilame įdarą ir ant viršaus gražiai išdėliojame šilauoges.
7. Pyragą dedame į orkaitės vidurį (ne į vidurinę lentyną, bet kad pyragas būtų per patį vidurį, ne per arti kaitinimo elemento) ir kepame iki 160 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 40–50 min. Tikslus kepimo laikas labai priklausys nuo orkaitės. Ar pyragas iškepęs tikrinkite taip: šiek tiek pajudinkite, pyrago kraštai turėtų būti sutvirtėję, o vidurys dar šiek tiek banguoti lyg želė.
8. Orkaitę išjungiame, jos dureles lengvai praveriame (labai nedaug) ir leidžiame pyragui bent valandą lėtai atvėsti orkaitėje.
9. Tada pyragą išimame, leidžiame atvėsti galutinai, apliejame lydytu becukriu šokoladu ir dedame į šaldytuvą bent porai valandų (o dar geriau – nakčiai), kad galutinai sutvirtėtų.

AR ŽINOTE, KIEK BALTYMŲ JUMS REIKIA SUVARTOTI PER DIENĄ?

Baltymai yra labai svarbūs mūsų sveikatai. Jie reikalingi audinių augimui ir palaikymui. Kūno baltymų poreikis priklauso nuo Jūsų sveikatos ir aktyvumo. Svarbu žinoti tikslų baltymų kiekį, kurį turėtumėte suvartoti, nes suvartojus per daug ar per mažai, galite pakenkti savo sveikatai. Per didelis baltymų kiekis gali sukelti stresą ir perkrauti inkstus, virsti kūno riebalais, sukelti dehidrataciją, padidinti diabeto, inkstų ligų ir prostatos vėžio riziką. Per mažas baltymų kiekis taip pat sukelia įvairių sutrikimų: silpnėja plaukai ir nagai, mažėja raumenų masė, imuninė sistema tampa ne itin atspari ligoms. Kuo didesnis kilokalorijų deficitas, tuo daugiau turėtų būti suvartojama baltymų (siekiant išsaugoti liesą raumenų masę).

BALTYMŲ POREIKIO NUSTATYMAS

Baltymų kiekis per dieną:	
Esant normaliam svoriui ir nesportuojant	1,2–1,8 g/kg
Turint antsvorio	1,2–1,5 g/kg
Neturint antsvorio, esant aktyviam ir norint išlaikyti savo kūno svorį	1,5–2,2 g/kg
Neturint antsvorio, esant aktyviam ir norint auginti raumenų masę	1,6–3,3 g/kg
Neturint antsvorio, esant aktyviam ir norint „deginti“ riebalus	2,2–3,3 g/kg

KAIP APSKAIČIUOTI? Baltymų kiekį padauginkite iš savo kūno svorio ir sužinosite, kiek baltymų Jums reikia suvartoti per dieną.

SPRENDIMAS

Norint pasiekti užsibrėžtus tikslus būtina tinkama treniravimosi metodika, poilsis, pilnavertis maistas. Bet kai jis neįsisavinamas dėl tam tikrų priežasčių ar laiku nėra pašalinami toksinai, visa tai pradeda stabdyti vystymąsi (progresą). Nepašalinant priežasties, o vis didinant krūvius, susiduriame su treniravimosi „plato“ (krūviai auga, o *forma* nesikeičia) ir anatominiais pokyčiais kūne, kurie pasižymi epizodiniais skausmais (pradinėje fazėje) ir jau fiksuojami magnetinio rezonanso tyrimuose ir t. t.

Savęs testavimas, naudojant asmeninį sveikatos skenerį *RaDoTech*, suteikia galimybę išvengti minėtų problemų. Testo rezultatai rodomi išmaniojo telefono ekrane kartu su pirminėmis rekomendacijomis, kurių pakanka suvaldyti iškilusį disbalansą.

IŠVADOS

Norint tapti čempionu, reikia valdyti daug vienu metu vykstančių procesų. Testavimas su *RaDoTech* – tai greitas ir patikimas būdas įvertinti esamą situaciją, laiku pradėti koreguoti mitybą ir poilsį. Darnus, subalansuotas visų organų sistemų darbas suteiks galimybę realizuoti turimą potencialą, išvengiant skaudžių pasekmių. ■



2008-aisiais Klaipėdoje vykusiame *Elite Tour* serijos turnyre dėl *Petrotrans* taurės ir 25 tūkstančių JAV dolerių svečiavosi ir *IFBB* prezidentas Rafael'is Santonja. G. Steponavičiaus nuotrauka

QUO VADIS, KULTŪRIZME?

Arūnas PETRAITIS
Žurnalistas, sporto istorikas

Daugiau nei aštuonis dešimtmečius gyvuojantis varžybinis IFBB *(Tarptautinė kultūrizmo ir fitneso federacija) kultūrizmas pastaraisiais metais,* panašu, vis labiau neria į monetarinę politiką ir komerciją, taip vis labiau toldamas nuo strateginių sporto šakos raidos tikslų. Neaišku, ar tokių dar išvis esama šiandieninėje *IFBB* darbotvarkėje. Taip galiausiai prarandamas ir sporto šakos identitetas...

KULTŪRIZMO SPINDESYS IR... SKURDAS

Atrodytų, jog dukart per metus į *IFBB* Europos (pavasarį) ir pasaulio (rudenį) čempionatus atvykstantys po 1000 dalyvių, nors ir įvairiose amžiaus – nuo jaunimo ir suaugusiųjų, įskaitant ir veteranus, – grupėse, yra svarbi finansinė paspirtis tarptautinei federacijai ir varžybinio masiškumo rodiklis, tačiau kai visi šie tūkstančiai yra išdalinti į gausybę kategorijų... Nors net ir čia dar galima būtų įžvelgti pliusų, kai scenoje pasirodo tiek naujokai, tiek ir *geležies* guru, jei visam tam galiotų aiški logika ir taisyklės: jei kategorijoje yra 30 (ar net daugiau) dalyvių, tada galimos ir reformos. Varžybų programa, žinia, nėra *guminė*. Taip, beje, vyko pastarųjų metų bikinio rungtyje ar 8–9 dešimtmečių vyrų kultūrizme.

Logiška, kai iš kamieno (kultūrizmo) laikui bėgant išauga (kaip kad ir, pavyzdžiui, futbole) keletas naujų šakų (klasikinis kultūrizmas, kūno fitnesas, bikinio fitnesas, figūra). Tačiau dabartinė koncepcija, įsibėgėjusi po 2015-ųjų, apėmė dar smulkesnį *genėjimą*, kai šios naujosios rungtys išskaidomos į dar keletą, beje, praktiškai

> Kur sporto šakos jėga? Tradicijose ir sugebėjime keistis neprarandant svarbiausio dalyko – identiteto.

besiskiriančių vien pavadinimais, porungčių.

Todėl išties absurdiškai atrodo, kai figūros kategorijos atstovas po kelių minučių jau rungtyniauja kultūrizmo kategorijoje ir...laimi joje! Tokių praktikų jau būta! Mat šiandien kultūrizmo varžybose jau leidžiama migruoti iš vienos kategorijos į kitą ir net plika akimi matyti, jog tai lemia finansinis organizatorių interesas: dalyviai sumoka dar vieną starto mokestį, kuris, beje, per keletą metų žymiai išaugo.

Tačiau ar tokia monetarinė politika nepakeičia strateginių, aukštesnių, sporto šakos tikslų? Kokia išvis yra viso šio judėjimo kryptis? Susigrąžinti prarastas pozicijas ar tik pasipinigauti iš dalyvių? Apgailėtinai atrodantys prizai – pigios taurės – irgi ne mažiau iškalbingi.

O gal, sakau, dalis pinigėlių taps lobistine paskata siekiant naujų strateginių aukštumų? Bent.. ateityje. Gal...

Šiandien žiūrovai, matydami tokį *vaizdinį*, į kultūrizmo varžybas, trunkančias po keliolika valandų, užsuka vis rečiau. Yra ir kita šito priežastis – ką bendro su kultūrizmu turi dalyviai, scenoje... vilkintys sukneles ir švarkus?



Ilgametis *IFBB* prezidentas Ben'as Weider'is aktyviai siekė svajonės įgyvendinimo – kultūrizmo patekimo į olimpiadą
A. Petraičio archyvo nuotrauka

Kur sporto šakos jėga? Tradicijose ir sugebėjime keistis neprarandant svarbiausio dalyko – identiteto. Bet nepanašu, jog apie tai vyktų diskusija, nes dabartinė padėtis, matyt, tenkina (?!) tiek tarptautinės *IFBB* vadovus, tiek ir jos federacijos narius.

Kultūrizmo evoliucija I. Vahi piešinys





Aštuoniasdešimtųjų – *Auksinės kultūrizmo eros* – simboliai. Iš kairės: Arnold'as Schwarzenegger'is, Ricky'is Wayne'as, Franco Columbu, Dave'as Draper'is, Chuck'as Collras'as ir Frank'as Zane'as
Iron'o Man'o nuotrauka

IFBB Lietuvos skyrius, pagautas įkvėpimo, taip pat *gimdo* naujas kategorijas... Taip paprasčiau, nei vadovautis savo galva.

Beje, nemažo sujudimo būta, kai prieš kiek daugiau nei dešimtmetį apie *IFBB virtuvės* reikalus pasiteiravo tuometinis *IFBB* patarėjas teisiniais klausimais, taip pat – *IFBB* Teisėjų komiteto sekretorius ir *EBFF* (Europos kultūrizmo ir fitneso federacija) generalinis sekretorius Axel'is Bauer'is. Galiausiai po ilgų susirašinėjimų, peripetijų ir netgi fizinių barjerų A. Bauer'io ir jam prijautusių organizacijoje neliko. Kaip ir diskusijų, kur link einama...

> *IOC* 1998-ųjų pradžioje suteikė *IFBB* kiek daugiau nei dvejus metus trukusį laikiną pripažinimą, tačiau vėliau atsisakė visiškai pripažinti *IFBB*.

PASTARŲJŲ DEŠIMTMEČIŲ PRARADIMAI

Per penkis oficialaus gyvavimo dešimtmečius (nuo organizacijos registracijos 1969-aisiais) *IFBB* iki šiol pavyko išsaugoti dvi iškovotas aukštumas: narystę *GAISF* (Generalinė tarptautinių sporto šakų federacijų asociacija, dabart. *SportAccord*), kuri 1971 m. priėmė *IFBB* į savo gretas. Taip tuomet Ben'o Weider'io vadovaujama *IFBB* tapo vienintele kultūrizmo organizacija šioje tarptautinėje sporto organizacijoje pagal ten galiojančią *viena sporto šaka – viena tarptautinė federacija* taisyklę. Antras pasiekimas užfiksuotas 9-ojo dešimtmečio viduryje, kai *IFBB* savo varžybose pradėjo (ir vykdo iki šiol) dopingo kontrolės procedūrą.

Tačiau pastarieji dešimtmečiai jau nebebuvo tokie sėkmingi, o patirtas nesėkmes galima apibūdinti kaip itin skaudžias. Po istorinio pasiekimo Tarptautinis olimpinis komitetas (*IOC*) 1998-ųjų pradžioje suteikė *IFBB* kiek daugiau nei dvejus metus trukusį laikiną pripažinimą, tačiau vėliau atsisakė visiškai pripažinti *IFBB*. Nepavykus praverti *IOC* durų, kultūristams teko atidėti viltis tapti bent parodomąja sporto šaka olimpiadoje.

2010 m. balandį Dubajuje (JAE) posėdžiavę *IWGA* (Tarptautinė pasaulio žaidynių asociacija) nariai pritarė organizacijos Vykdomojo komiteto sprendimui iš šių, vykstančių kas ketverius metus, žaidynių programos pašalinti kultūrizmą (*IFBB*). Vėlgi dėl su dopingu susijusių problemų, nes per laikotarpį nuo 1989-ųjų iš žaidynėse užfiksuotų 25 teigiamų dopingo mėginių net 17 buvo būtent iš kultūristų varžybų. *IFBB* šiose žaidynėse dalyvavo nuo pat jų pradžios 1981-aisiais, tačiau nesiėmė atitinkamų veiksmų, kad išvengtų pašalinimo iš prestižinio, antro pagal svarbumą po olimpinių žaidynių, pasaulinio sporto renginio.

Dar vieno sukrėtimo būta 2017 m., kai atskilo profesionalų lygos (*IFBB Pro League*) ir buvusio *IFBB* skyriaus JAV (*NPC*) vadovai. Po šito atskilimo Rafel'io Santonja'os vadovaujamos *IFBB* varžybų kalendoriuje neliko didžiausią prestižą kultūrizmo pasaulyje turinčių *Olympia* varžybų.

Kokios dar griūtys ateityje laukia *IFBB*, nes *aklas aklo toli nenuves*...Ir ar kada atsiras drąsuolis, pirmas ištarsiantis, jog karalius – nuogas?

LIETUVIŲ PAMOKOS TARPTAUTINEI FEDERACIJAI

Matant dabartinę nepavydėtiną situaciją, kai nėra nei aiškaus mąstymo, nei darbų, pagalbos ranką Tarptautinei federacijai galėtų ištiesti Lietuva. Kaip kad jau buvo 2005-aisiais, kai į jubiliejinį nacionalinį čempionatą Kaune atvykęs vienas iš vadovų Pawel'as Filleborn'as, išvydęs naujovę kūno fitneso rungtyje, ją visai netrukus įvedė ir *IFBB* čempionatuose.

Tiesa, tiek tada, tiek ir vėliau vis tik nepavyko įtikinti *IFBB* Teisėjų komiteto, kad teisėjų darbo protokolai būtų prieinami viešai – visų apžvalgai ir analizei. Bet ne todėl, kad ši idėja esanti bloga (ji puikiai pasiteisino daug metų Lietuvoje), o dėl kitų priežasčių: koją kiša neprofesionalumas, kai paskiri *teisėjai* tiesiog nesugeba argumentuotai paaiškinti savo vertinimų. ■



***IFBB* pastaraisiais metais jau nesibodi ir tokių naujovių – vyrų modelių konkursų**
Igor'io Kopčėk'o, East. labs nuotrauka

Gimnastikos pagrindų naudojimas **TRENIRUOTĖSE**

Dora URNIEŽIŪTĖ



*Kai paminimas žodis **gimnastika**, dauguma įsivaizduoja buomą, lygiagretes, salto ir olimpines žaidynes. Tačiau istoriškai **gimnastika** buvo vadinamas bendras fizinis rengimas, apėmęs ne tik pratimus su savo kūno svoriu, bet ir svorių kilnojimą, bėgimą, plaukimą, imtynes, šokius ir kitas sportines veiklas.*

Šiuo metu terminas *gimnastika* turi siauresnę populiarią reikšmę, tad šįkart norėčiau pakalbėti apie keletą ne itin populiarių sveikatinimo pratimų, kuriuos galima įtraukti į treniruotes ir kurie yra arba esminis bet kokio pratimo su savo kūno svoriu elementas, arba yra naudingi ne tik treniruotėms ir raumenų lavinimui, bet ir kasdienėje veikloje. Be to, gimnastikos pagrindai reikalingi norint išmokti bet kokių sudėtingesnių gimnastikos elementų (pavyzdžiui, akrobatikos ar jėgos pratimų).

HOLLOW IR *ARKA* – PAGRINDINĖS PADĖTYS

Hollow (padėtis gulint ant nugaros kiek susilenkus) ir *Arka* (padėtis gulint išsilenkus) yra dvi pagrindinės gimnastikos kūno padėtys. Jos moko įtempti kūną tam tikrose pozicijose, jį stabilizuoti, išlaikyti ir keisti padėtis greitai ir saugiai. Mokėjimas staigiai pakeisti *Arką* į *Hollow* nulemia, kaip toli šoksime ar kaip greit persiversime per skersinį.

Taisyklingai atliekama *Arka* yra puikus pratimas viršutinės ir apatinės nugaros dalies, pečių, sėdmenų, pilvo ir kojų raumenims stiprinti. Jis gerina viršutinės ir apatinės nugaros dalies bei pečių mobilumą ir stabilumą, yra svarbus dinaminių gimnastikos pratimų (šuolių, skrydžio, elementų ant skersinio, tiltelių ir persivertimų atgal) elementas, naudojamas lengvojoje atletikoje (šuoliai į tolį, aukštį, metimai). Jis padeda mokytis saugiai atsilošti ir atlikti pratimus, kuriems reikia atsilenkimų atgal.

Hollow yra pagrindinė gimnastikos kūno padėtis. Ji naudojama atliekant pilvo pratimus, esant atremtyse, kybant, prisitraukiant, atsispaudžiant, stovint ant rankų, krentant, šokant. Ši padėtis apsaugo stuburą nuo traumų, kurios gali atsirasti išsilenkus, padeda išlaikyti pusiausvyrą. Atliekant persivertimus per skersinį (pasikėlimus jėga) ji padeda prisitraukti ir tinkamai persiversti. Tos padėties treniravimas stiprina pilvo raumenis, klubų lenkiamuosius raumenis, gerina pečių mobilumą. Ją galima lavinti įvairiai – statiškai ir dinamiškai, lengva pritaikyti be papildomo pasipriešinimo ar įrangos. Tai yra puikus *Lentą* pakeičiantis pratimas, kuris neapkrauna pečių, bet duoda tiek pat, jei ne daugiau, naudos pilvo raumenims, be to, jį lengva taisyklingai atlikti be priežiūros.

Nesugebant padaryti *Arkos* ir *Hollow* neįmanoma tinkamai ir saugiai mokytis jokio pratimo, kuriam atlikti reikia šių padėčių. ■

KAIP ATLIKTI *ARKĄ*?

- Gulima ant pilvo. Rankos prie ausų ir įtemptos.
- Kojos ištiestos ir įtemptos, pirštai įtempti.
- Pilvas įtemptas, stuburas tolygiai išlenktas nuo sėdmenų iki galvos.
- Nuo kojų pirštų galiukų iki rankų pirštų galiukų suformuojama tolygi arka.
- Išsilenkiant aktyviai dirba užpakalinė šlaunies raumenų grupė, sėdmenų, apatinės ir viršutinės nugaros dalies raumenys.

Palengvinimas: Pakeltos tik rankos ar kojos.

KAIP ATLIKTI *HOLLOW*?

- Gulima ant nugaros. Kojos tiesios, įtemptos, suglaustos, pirštai įtempti, sėdmenys įtempti. Rankos prie ausų ir įtemptos.
- Juosmuo prispaustas prie žemės stipriai įtraukiant pilvo raumenis. Dubuo pakištas po savimi.
- Pečiai ir pėdos pakilę nuo žemės. Suformuojama tolygi išgaubta forma.

Palengvinimas: *Negyvas vabalas*: juosmuo prispaustas prie žemės, viršutinė nugaros dalis pakelta nuo žemės. Kojos ir rankos su liemeniu sudaro 90 laipsnių kampą. Kuo labiau ištiesiamos kojos ir nuleidžiamos rankos, tuo sunkiau.







Pratimus rodo Gintarė Bukauskaitė

LIPIMAS VIRVE

Lipimas virve yra puikus pratimas, lavinantis griebimą, traukimą, koordinaciją, įdarbinantis pilvo, kojų raumenis. Jį lengva pritaikyti įvairaus lygio sportininkams. Tai yra pirmas traukimo pratimas, kurį fiziškai įveikia žmonės, dar negalintys padaryti prisitraukimų.

Yra įvairių lipimo virve technikų. Su pradedančiaisiais geriausia naudoti *Lipimo virve su užpakaliniu apvyniojimu* techniką, kuri yra greita, saugi ir paprasta, nes virvė visuomet lieka tarp kojų.

Jei atletas yra stiprus, tuomet virve galima lipti nesinaudojant kojomis, o laikant jas V arba L padėtyse ar kampu. Šios padėtys stipriai įdarbina klubų lenkiamuosius ir pilvo raumenis.

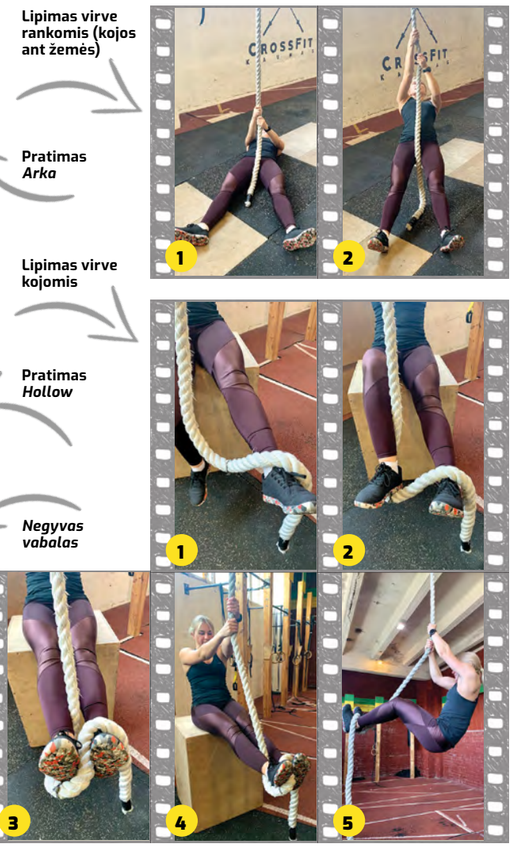
Lipimas virve rankomis (kojos ant žemės) (tiems, kurie dar negali kyboti).

Pradinė padėtis: sėdima arba gulima, kulnai remiasi į grindis, kojos tiesios ar kiek sulenktos. Iš šios padėties keliamasi traukiant save virve. Kuo mažiau pagalbos kojomis, tuo sunkiau.

Lipimas virve su užpakaliniu apvyniojimu: virvė tarp kojų, viena koja pakeliama virvė taip, kad ji sudarytų J raidės formą, kita apvyniojama iš galo ir pastatoma į J raidės įdubą, kojos suspaudžiamos, kulnai nuleidžiami. Tuomet kojos keliamos aukštyn, vėl apvyniojama virvė, ištiesiamos kojos, perkeliamos rankos.

PASIKĖLIMAS JĖGA SU PAŠOKIMU

Pasikėlimas jėga yra puikus pratimas, treniruojantis nugaros, pilvo, rankų raumenis, reikalaujantis jėgos ir koordinacijos, tačiau įveikiamas nedaugeliui. Šis pratimas realiame gyvenime gali būti panaudojamas išlipti iš baseino ar perlipti per bet kokį aukštesnį objektą. Paprastesnis ir netgi labiau gyvenime pritaikomas pratimas, skirtas treniruotis atlikti *Pasikėlimo jėga* pratimą, yra *Pasikėlimas jėga su pašokimu*. Tai puikus pratimas pradedantiesiems, nes jo sunkumas priklauso nuo skersinio ar kliūties aukščio ir įmanomas visiems, galintiems persiversti per pečių aukščio kliūtį. Idealiausia šį pratimą atlikti ant skersinio. Kitas jo variantas – pasikėlimas jėga ant kelių surištų dėžių.

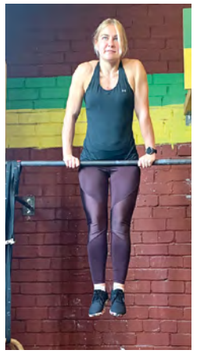


Atlikimas:

- Atsistoti priešais skersinį, rankos – kiek plačiau nei pečiai.
- Apimti skersinį taip, kad krumpliai būtų nukreipti aukštyn.
- Nuleisti alkūnes.
- Atsispirti kojomis ir traukti save aukštyn.
- Kai skersinis atsiduria žemiau krūtinkaulio, verstis pirmyn.
- Ištiesti rankas.

PRITŪPIMAS ANT VIENOS KOJOS

Pritūpimas ant vienos kojos yra puikus pratimas, lavinantis kojų jėgą, kontrolę, čiurnų mobilumą ir stabilumą. Jį atliekant itin gerai treniruojami kojų ir sėdmenų raumenys. Be to, tai puikus pratimas, kai nėra papildomo pasipriešinimo arba jis labai mažas.



Jis labai tinka žmonėms, kurie buvo patyrę čiurnų ar kelių traumų, jaučia kelių skausmus. Tai taip pat puikus diagnostinis pratimas, parodantis judesių kontrolę, pusiausvyrą, mobilumą, jėgą, simetriją. Daug atletų naudoja šio pratimo variantus apšilimui.

Pasikėlimas jėga su pašokimu



Pritūpimas ant vienos kojos

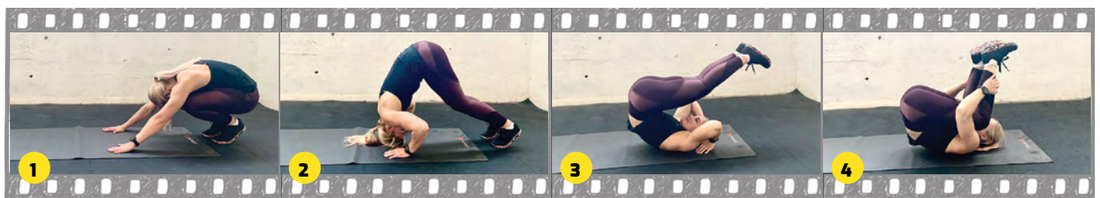
- *Pritūpimas pasiremiant pirštais*. Padeda trūkstant jėgos.
- *Pritūpimas užkišus pėdą už čiurnos*. Padeda trūkstant jėgos ir mobilumo.
- *Pritūpimas laikantis už kolonos*. Pritūpimas daromas laikantis už kolonos priešais save.

KŪLVERSTIS PIRMYN

Šis pratimas svarbus norint mokytis bet kokių sudėtingesnių gimnastikos elementų (stovėjimo ant rankų, persivertimo per skersinį, žiedus, atsispaudimų žemyn galva), užsiimant sporto šakomis, kurių veikloje gali būti griuvimų (futbolas, regbis, kovinės sporto šakos, dviračių sportas, bėgimai, šuoliai, ekstremalios sporto šakos ir pan.). Jei klientas ar klientė sportuoja salėje tam, kad galėtų saugiai užsiimti kitomis sporto šakomis, tuomet mokėti saugiai atlikti *Kūlverstį pirmyn* bet kokiu atveju yra labai naudinga. Be to, tai smagus ir reliatyviai saugus pratimas, kurį galima panaudoti kitiems pratimams paįvairinti.

Kūlverstis pirmyn reikalauja tam tikrų paruošiamųjų pratimų: *Persiritimai prispaustu smakru atgal, Pritūpimas glaustomis kojomis, Rankų sulenkimas susilenkus.*

Atlikimas: Atsitūpti, smakrą prispausti prie krūtinės, rankomis remtis į paklotą siekiant kuo toliau nuo kūno, sulenkti rankas, verstis atsispiriant tiesiamomis kojomis, remiantis į žemę viršutine nugaros dalimi, pritraukti kojas prie krūtinės (galima paimti už blauzdų), atsistoti. ■



Kūlverstis pirmyn

Pistoletas. Smarkiai lenkiantis į priekį per klubus ir tiesiant rankas pritūpti. Išlaikyti kelį vienoje linijoje su kojų pirštais. Keliantis išlaikyti pasvirimą pirmyn, stumtis nuo žemės kulnu. Tolygiai tiestis per klubus kylant.

Variantai:

- *Pritūpimas suglaustom kojomis*. Tai yra paprasčiausias variantas.

Ramūno Danisevičiaus nuotrauka



Man – tik 81-eri!

Valerijus KOREŠKOVAS

Valerijus Koreškovas treniruotėje

Aš jau gyvenu devintajame dešimtmetyje (g. 1941-04-13) ir sportuoju nuo jaunystės, nuo 1957-ųjų metų.

Tiesa, buvau padaręs 10 metų pertrauką nuo 1983 m. iki 1993 m. Į sportą vėl sugrįžau 1993 m. ir sportuoju be pertrūkio jau 28 metus.

Mano sportinis sezonas prasideda kiekvienų metų sausio 3 d. ir baigiasi balandžio 13 d. per mano gimtadienį. Per tą laikotarpį atlieku 55–60 treniruočių. O toliau mano gyvenimas yra laisvas, linksmas, kartais liūdnas, ir jokio sporto!!!

Šiandieniniai civilizacijos laimėjimai atėmė iš žmogaus galimybę gyventi *žmogiškai*: atsikėlei ryte, skrandis tuščias, ir eini ieškoti maisto, kaip įprasta gyvūnams. Suradai maisto – gyveni toliau! Ateina laikas, ir Jūs, sakykime, sulaukę 50 metų, jaučiate, kad reikia fizinės veiklos, arba *choleros* (ligos), sukauptos per šį laiką nuo nepakeliamų darbų, šeimos rūpesčių, tuščio laiko leidimo, kurie pirma laiko Jus nusiųs į Dangų...

NUO KO PRADĖTI?

Apsiginklavęs didžiojo filosofo Sokrato posakiu „Pažink save“, Jūs tvirtai nusprendžiate savo kūną apkrauti fiziniais krūviais.

Mano patarimai, paremti asmenine patirtimi, o Jūs prisiminkite Sokratą!

1. Peržiūrėkite savo savaitės ir dienos privalomų darbų grafiką ir raskite patogų laiką treniruotėms.
2. Mano kultūrizmo metodika tokia: pratimų serija ir jų pakartojimai.
3. Jei Jūs pradedate sportuoti treniruoklių salėje, per pirmąją treniruotę atlikite 6–7 pratimus stambioms raumenų grupėms (šlaunims, sėdmenims, krūtinei, nugarai, pilvui) treniruoti, po du pakartojimus keliant svorius. Kitoje treniruotėje (po pirmosios treniruotės trečią ar ketvirtą dieną) pakartokite per pirmąją treniruotę darytus pratimus. Jeigu raumenų skausmas išlieka, pakartokite treniruotę be naujų svorių ir jų pakartojimų.
4. Pradinius svorius parinkite tokius, kad būtų lengva atlikti 8–10 pakartojimų. Pradėkite nuo dviejų serijų. Pereidami prie trijų serijų, kėlimus atlikite pagal tokią schemą: 8–10–12, o paskutines tris serijas – pagal savo galimybes.
   Svarbiausia: Jūs pradėjote mokytis ir Jūs suprantate, kad to reikia Jums, o ne Jūsų seneliui, ir tai Jums ilgam – AMŽINAI!!!

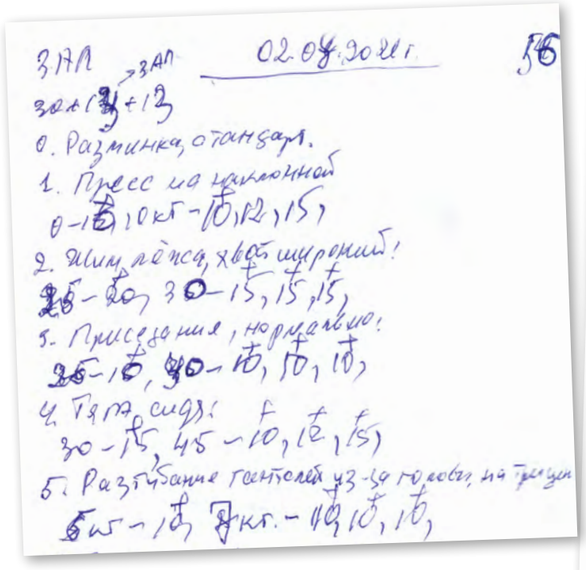
Dėl pandemijos nesiruošiau varžyboms su štanga, o treniravausi dalyvauti lengvosios atletikos varžybose. Atvirajame Baltijos šalių čempionate, kuris vyko 2021 m. liepos 21–22 d. Ventspilyje (Latvija), mano rezultatai 80 m. amžiaus grupėje buvo tokie:

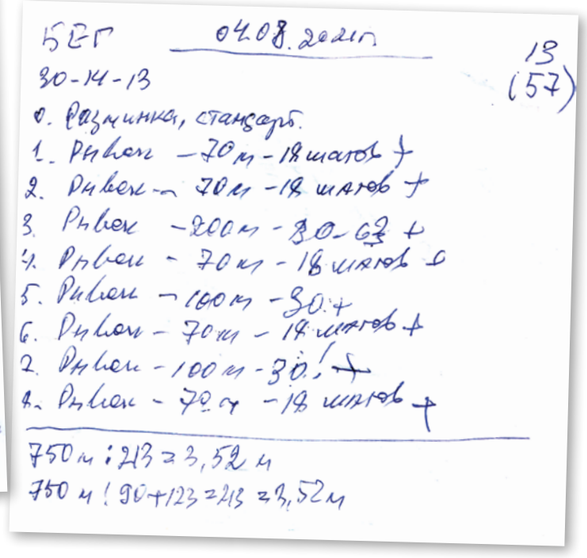
100 m, 3 vieta, 26.41/1.9;
200 m, 2 vieta, 58.96/2.5;
400 m, 1 vieta, 2:36.72.

Visus mano patarimus, kaip treniruotis, galima rasti internetinėje svetainėje *https://stihi.ru/avtor/fodio&book=18#18*. Visi, vyresni nei 50 metų, mokėsi rusų kalbos ir, aš tikiuosi, jos nepamiršo. ■



Medaliai iš Ventspilio





Treniruočių užrašai

Nugaros raumenų treniruotė

Rinaldas ČESNAITIS

IFBB tarptautinės kategorijos teisėjas,
Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos trenerių tarybos primininkas,
nacionalinės rinktinės treneris,
sporto klubo *Tauras* vyr. treneris



Tomas Bendoraitis atvirose 2017 m. Vilniaus pirmenybėse
vs-foto.lt nuotrauka

„Nugaros raumenys yra viena iš dviejų didžiausių (po kojų raumenų) raumenų grupių. Šioms raumenų grupėms turėtume skirti pagrindinį dėmesį savo treniruotėse. Labai dažnai pamirštame apie nugaros raumenų lavinimo svarbą. Gerai treniruoti atleto nugaros raumenys suteikia kūnui ne tik estetinį grožį – proporcijas, laikyseną. Toks atletas tampa stiprus, pasižymi didele jėga. Man patinka treniruoti šiuos raumenis,“ – savo patirtimi dalijasi absoliutus 2014 m. Europos vyrų klasikinio kultūrizmo čempionas Tomas Bendoraitis.

Treneriu dirbu 30 metų. Per tris dešimtmečius sukaupiau didelės patirties treniruodamas ne tik sveikatinimo tikslų siekiančius žmones, bet ir didelio sportinio meistriškumo atletus.

Pateikiu nugaros raumenų treniruotės programą, kuri skirta visiems pagrindiniams nugaros raumenims (plačiausiajam nugaros raumeniui, trapecinio raumens apatinei ir viršutinei daliai, nugaros apatinei daliai) lavinti.

Nugaros, kaip ir kojų, raumenys yra patys didžiausi žmogaus raumenys, atliekantys didelį darbą ne tik sporto klube, bet ir kasdienybėje. Treniruodamas ir teisėjaudamas kultūrizmo varžybose pastebėjau, kad atletas, kurio nugaros ir kojų raumenys yra gerai ištreniruoti, dažniausiai tampa varžybų nugalėtoju. Kultūrizmo varžybose privalomojoje programoje yra privalomos septynios pozos, ir nugaros raumenys yra vertinami net penkiose pozose. Būtent tai ir parodo šių raumenų svarbą.

Rekomenduoju nugaros raumenų treniruotę suskirstyti į dvi dalis ir atlikti pratimus skirtingomis dienomis. Kultūrizmo varžybose labai svarbu nugaros plotis. Šiam įtakos turi plačiausiasis nugaros raumuo, suteikiantis atleto figūrai V formą. Kuo šis raumuo didesnis, tuo vizualiai didesnis atrodo *trikampis*, suteikiantis pranašumą prieš varžovus. Taip pat labai svarbu trapecinio, podyglinio, mažojo apvaliojo ir didžiojo apvaliojo raumenų išlavinimas. Kalbamieji raumenys parodo bendrą nugaros raumeningumą.

Rinaldo Česnaičio nuotraukos



Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus delnais nuo savęs. **Pratimą rodo Tomas Bendoraitis, treneris – Rinaldas Česnaitis**



Vieno svarmens traukimas pasilenkus. **Pratimo pradžia**



Vieno svarmens traukimas pasilenkus. **Pratimo pabaiga**



Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus siaurai. **Pratimo pradžia**



Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus siaurai. **Pratimo pabaiga**

TRENIRUOČIŲ PROGRAMOS PAVYZDYS

PIRMOJI TRENIRUOTĖ. **PEČIŲ IR NUGAROS RAUMENYS (PLOTIS)**	
1. Apšilimas (5–10 min. aerobinės trukmės darbas su funkciniu treniruokliu. Tai gali būti bėgimo takelis, elipsinis treniruoklis, dviratis ir tempimo pratimai)	
2. Pilvo raumenys. Savo nuožiūra atlikite 1–2 pratimus, pakartojimų skaičius maksimalus	
3. Pečiai. Štangos spaudimas nuo sprando	4–5 x 10
4. Nugara. Treniruoklio rankenos traukimas link sprando	4–5 x 10
5. Pečiai. Svarmenų kėlimas į šalis	4–5 x 10
6. Nugara. Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus siaurai (neutraliai)	4–5 x 10
7. Pečiai. Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	4–5 x 10
8. Nugara. Treniruoklio rankenos traukimas po vieną ranką su lubų lynu	4–5 x 10
9. Vilkyba	4–5 x 15

8 ir 9 pratimai daromi vienas po kito

ANTROJI TRENIRUOTĖ. **KRŪTINĖS IR NUGAROS RAUMENYS**	
1. Apšilimas (5–10 min. aerobinės trukmės darbas su funkciniu treniruokliu. Tai gali būti bėgimo takelis, elipsinis treniruoklis, dviratis ir tempimo pratimai)	
2. Pilvo raumenys. Savo nuožiūra atlikite 1–2 pratimus, pakartojimų skaičius maksimalus	
3. Krūtinė. Spaudimas sėdint ant nuožulnaus suolelio, kurio kampas 45 laipsniai	1 x 10, 8, 6, 6, 6
4. Nugara. Treniruoklio rankenos traukimas link pilvo su siaura rankena	4 x 10
5. Krūtinė. Svarmenų leidimas į šalis sėdint ant nuožulnaus suolelio, kurio kampas 45 laipsniai	4 x 8–10
6. Nugara. Svorio traukimas sėdint specialiame treniruoklyje (rankas suėmus plačiai) arba štangos traukimas pasilenkus	4 x 10
7. Krūtinė. Spaudimas sėdint krūtinės raumenų treniruoklyje arba štangos spaudimas gulint	4 x 10–6
8. Nugara. Vieno svarmens traukimas pasilenkus	4 x 10
9. Krūtinė. Rankų pritraukimas traukiant du lubų lynus	4 x 15
9. Nugara. Štangos kėlimas nuo grindų	4 x 10

Pirmąją dieną nugaros raumenis rekomenduoju treniruoti kartu su pečių raumenimis, o antrąją – kartu su krūtinės raumenimis. Atliekant pratimus, kurių metu traukiamas svoris iš viršaus (pvz.: *vertikaliojo lyno traukimas, prisitraukimai* ir kt.), papildomai visada treniruojami ir pečių raumenys. Atliekant pratimus, kurių metu svoris traukiamas horizontaliai arba iš apačios, rekomenduoju kartu atlikti pratimus krūtinės raumenims lavinti (pvz.: *spaudimas, rankų pritraukimas, svarmenų leidimas į šalis* ir kt.). Tokiu būdu treniruojantis galima padidinti šių raumenų ištvermę, jėgą ir pasiekti puikų raumenų *užpumpavimą*. ■

Geležinio jurbarkiečio Arvydo Mickaus **rankų treniruotė**

Remigijus BIMBA



„Treniruojant rankų raumenis labai svarbu parinkti tinkamą darbinį svorį. Per didelis, kaip ir per mažas, įrankio darbinis svoris neduos jokios naudos. Kultūristo rankų treniruočių programa visiškai netinka vyrų figūros sportininkui. Vyrų figūros atletas privalo tarp varžybų būti geros sportinės formos ir nepriaugti nereikalingo svorio. Rengdamasis varžyboms gali numesti ne daugiau kaip 5 kg“, – sako treneris Arvydas Mickus.

A. MICKAUS RANKŲ TRENIRUOTĖ			
1.	Dvigalvis žasto raumuo	Rankų su štanga lenkimas stovint iki krūtinės apačios	4 x 8–10
2.	Trigalvis žasto raumuo	Štangos spaudimas gulint siaurai suėmus	4 x 8–10
3.	Dvigalvis žasto raumuo	Rankų su svarmenimis lenkimas stovint (*Plaktukas*)	4 x 8–10
4.	Trigalvis žasto raumuo	Rankų su svarmeniu tiesimas sėdint (prancūziškas spaudimas)	4 x 8–10
5.	Dvigalvis žasto raumuo	Lenkimas treniruoklyje, atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą	4 x 8–10
6.	Trigalvis žasto raumuo	Atsispaudimai nuo lygiagrečių	4 x 8–10
7.	Dvigalvis žasto raumuo	Rankos su svarmeniu lenkimas, atrėmus alkūnę į vidinę šlaunies dalį	4 x 8–10
8.	Trigalvis žasto raumuo	Rankų su grindų lynu tiesimas stovint	4 x 8–10

Arvydas Mickus – kultūristas, varžybų organizatorius, teisėjas, sporto klubo Progresas *(Jurbarkas) įkūrėjas, treneris ir vadovas.*

Draugystė su kultūrizmu prasidėjo nuo 15 metų. Tuomet jis svėrė 70 kg ir prie skersinio prisitraukdavo vos 3 kartus. Pirmosiose kultūrizmo varžybose dalyvavo 1998 m., būdamas 26-erių. Tada Kaune vykusiose miesto pirmenybėse liko septintas. Šiais metais po šešerių metų pertraukos 100 kg sverianti 49-erių raumenų *mašina* vėl sugrįžo į varžybų sceną. A. Mickus per savo ilgą sportinę karjerą ne tik tapo absoliučiu Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionu, Europos žaidynių bronzos medalio laimėtoju, dalyvavo Europos ir pasaulio čempionatuose, bet ir yra nuoseklus kultūrizmo propaguotojas, kaip pats atletas sako, „paimi ir kali vinį kiekvieną dieną“. Sukaupęs didžiulę patirtį A. Mickus konsultuoja, treniruoja, rengia sportininkus varžyboms. Sportininko svajonė laimėti *Mr. Universe* varžybas.

„Rekomenduoju rankų treniruotę pradėti nuo tos raumenų grupės, kuri yra silpniausia. Jei silpniausi dvigalviai žasto raumenys, tai pirmasis rankų treniruotės pratimas turėtų būti skirtas tiems raumenims treniruoti. Jei silpniausi trigalviai žasto raumenys, tuomet rankų treniruotę pradėkite nuo šių raumenų treniravimo. Rankų treniruotėje labai svarbu intensyvumas. Tarp serijų ilsiuosi iki 1 min. Kai rengiuosi varžyboms, tai poilsio pertraukos tampa kur kas trumpesnės. Atlikęs pirmąjį pratimą dvigalviam žasto raumeniui treniruoti iš karto pereinu prie kito pratimo, skirto trigalviam žasto raumeniui treniruoti. Aš dažniausiai prieš treniruotę iš anksto pasiruošiu įrankius, kad nebūtų poilsio pertraukų. Tarp dvigalvio žasto raumens ir trigalvio žasto raumens pratimų nėra poilsio pertraukos. Treniruoju rankas tik 1 kartą per savaitę,“ – savo sukaupta patirtimi dalijasi kultūrizmo čempionas A. Mickus. ■



Rankos su svarmeniu lenkimas, atrėmus alkūnę į vidinę šlaunies dalį



Rankų su štanga lenkimas stovint iki pilvo viršutinės dalies

Arvydo Mickaus asmeninio albumo nuotraukos



***Rankų su štanga lenkimas stovint iki pilvo viršutinės dalies.* Pratimo pradžia**



***Rankų su štanga lenkimas stovint iki pilvo viršutinės dalies.* Pratimo pabaiga**

A. Mickus per savo ilgą sportinę karjerą ne tik tapo absoliučiu Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionu, Europos žaidynių bronzos medalio laimėtoju, dalyvavo Europos ir pasaulio čempionatuose, bet ir...

Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint

Remigijus BIMBA



2021 m. pasaulio veteranų klasikinės figūros (iki 180 cm) čempionas Peter'is Tatarka ir absoliutus nugalėtojas Karolis Linkevičius



Karolis Linkevičius

Ovidijaus Ringio. Anos Ringės ir Karolio Linkevičiaus nuotraukos

PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Suimkite štangos virbalą plačiau nei pečių plotyje, alkūnes laikykite pasuktas į šalis. Štangos virbalą laikykite virš krūtinės viršutinės dalies.
- Kojų padėtis – kojos plačiau nei pečių plotyje ir šiek tiek sulenktos per kelius, pėdos truputį pasuktos į šalis.
- Judesio pradinėje fazėje alkūnes atkiškite į priekį, kad štangos virbalas atsidurtų virš krūtinės viršutinės dalies.
- Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir spauskite svorį aukštyn, kol ištiesite rankas per alkūnes.
- Viršutinėje pratimo atlikimo fazėje – iškvėpkite.
- Įkvėpkite ir sulaikę kvėpavimą lėtai leiskite štangos virbalą žemyn.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

Norint atlikti šį pratimą, būtina turėti gerai ištreniruotus pilvo ir nugaros apatinius raumenis. Šis pratimas nerekomenduojamas atlikti pradinėse treniruotėse, t. y. pradedančiųjų treniruočių programoje.

Jei silpni nugaros apatiniai raumenys, tai spaudžiant svorį į viršų, liemuo per daug atlošiamas atgal. Kuo didesnis svoris, tuo daugiau išlenkiama nugaros apatinė dalis, todėl galima traumuoti stuburą.

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?	
KADA:	Šį pratimą rekomenduotina atlikti pečių raumenų treniruotės pradžioje.
KAIP:	Atlikus pratimą *Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint* kiti pratimai galėtų būti šie: *Svarmenų kėlimas į šalis stovint iki horizontalės, Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus, Svarmenų kėlimas į priekį stovint*.
KIEK:	Pratimą atlikite 3–4 serijas po 6–12 pakartojimų.

Kuo labiau ištiesiate rankas per alkūnes, tuo geriau apkraunate deltinius ir trigalvius žasto raumenis. Pratimas *Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint* yra skirtas šiems raumenims lavinti. Jei jums skauda alkūnes ar labai judrūs sąnariai, tai spaudžiant svorį aukštyn nerekomenduotina iki galo ištiesti rankų per alkūnių sąnarius.

Šį pratimą galima atlikti ir sėdint, tačiau stovint yra patogiau. Atliekant šį pratimą sėdint, ypač su dideliu svoriu, sunku išlaikyti kūno balansą, nes spaudžiant svorį aukštyn galite per daug atsilošti atgal ir traumuoti stuburą.

Kvėpavimo sulaikymas pradinėje pratimo atlikimo fazėje ir svorio leidimo žemyn metu yra svarbus tuo, kad įkvėpimas padidina krūtinės ląstos apimtį. Įkvėpimo metu statiškai įtempiami pilvo raumenys, todėl lengviau išlaikyti tiesią nugarą.

Nepamirškite, kad pratimą turite atlikti su pasuktomis į šalis alkūnėmis. Jei suimsite štangos virbalą pečių plotyje, tai alkūnės bus lygiagrečios viena kitai. Spaudimas aukštyn iš tokios padėties neįmanomas. Judesio trajektorija vyks kampu. Kompensuojant tokią trajektoriją liemenį atlošite atgal. Toks atliko būdas, kaip jau minėta, nerekomenduotinas, nes galite traumuoti stuburą.

Pratimo atlikimo tempas – lėtas, be staigių judesių, nes galite susitraumuoti.

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint* yra treniruojami aštuoni raumenys:

- deltinis raumuo (*m. deltoideus*),
- antdyglinis raumuo (*m. supraspinatus*),
- didysis krūtinės raumuo (*m. pectoralis major*),
- trapecinis raumuo (*m. trapezius*),
- trigalvis žasto raumuo (*m. triceps brachii*),
- snapinis žasto raumuo (*m. coracobrachialis*),
- mentės keliamasis raumuo (*m. levator scapulae*),
- priekinis dantytasis raumuo (*m. serratus anterior*).

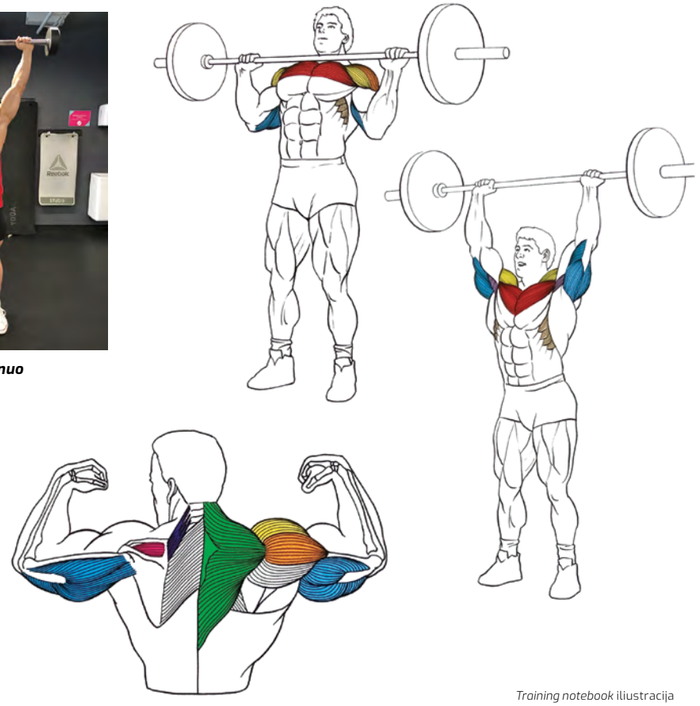
Pratimą rodo Karolis Linkevičius



Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint. **Pratimo pradžia**



Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint. **Pratimo pabaiga**



Training notebook iliustracija

KAROLIO LINKEVIČIAUS PEČIŲ RAUMENŲ TRENIRUOTĖ		
1	Štangos traukimas prie smakro stovint	1x8–10 1x12–15
2	Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint	1x8–10 1x12–15
3	Rankų kėlimas į šalis, traukiant du grindų lynus	1x8–10 1x12–15 1x10–12
4	Rankų atitraukimas sėdint treniruoklyje	1x8–10 1x12–15 1x10–12

„Mano treniruočių programos ir atliekami pratimai išlieka tie patys tiek tarpvaržybiniu, tiek priešvaržybiniu laikotarpiu. Skiriasi tik mitybos planas. Viskas priklauso nuo kalorijų kiekio. Jei kalorijų deficitas, tai *degĩnsite* riebalus, jei kalorijų perteklius – galėsite auginti raumenis. Pradedant pečių treniruotę labai svarbu gerai juos apšilti. Į apšilimą reiktų įtraukti dinaminius, rotacinius judesius. Būtina taisyklinga pratimų atlikimo technika. Norint gerai išlavinti pečių raumenis, pirmiausia reikia įvertinti, kuri pečių dalis (galinė, vidurinė, priekinė) atsilieka. Rekomenduotina nuo atsiliekančios pečių raumenų dalies pradėti treniruotę. Dažniausiai atsilieka galinė ir vidurinė pečių dalis. Norint padidinti pečių ir kitų raumenų masę būtina atliekant pratimus maksimaliai susikoncentruoti į treniruojamą raumenį ir naudoti optimalius darbinius svoris“, – savo patirtimi pasidalijo pasaulio jaunimo klasikinės figūros čempionas Karolis Linkevičius. ■

Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis

Remigijus BIMBA



Marek'as Sadovskij'us, Viktorija Sodovskaja ir Aušrinė Sadovskaja



Viktorija Sadovskaja

Vyginto Serelkos vs-foto.lt, Igor'io Kopcek'o ir Remigijaus Bimbos nuotraukos

PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Pradinė padėtis – atsistokite priešais suoliuką, kaip parodyta nuotraukoje. Jei neturite suoliuko, galima naudoti kitą tvirtą pakylą. Pėdų padėtis – pečių plotyje, kojos truputį sulenktos per kelius. *Įtraukite* pilvo raumenis ir statiškai įtempkite nugaros raumenis.
- Galite paimti į rankas po svarmenį. Jei Jūs esate patyręs atletas(-ė), galite šį pratimą atlikti su štangos virbalu ant pečių. Labai svarbu nenaudoti labai didelio svorio, nes galite prarasti pusiausvyrą ir susižeisti.
- Įkvėpkite ir pastatykite dešinės kojos pėdą ant suoliuko. Tarp šlaunies ir blauzdos turi būti 90 laipsnių kampas.
- Dešine koja stokitės ant suoliuko, o kaire lengvai atsispirkite. Iškvėpkite.
- Pristatykite kairę koją prie dešinės kojos. Išlaikykite trumpą pauzę ir ta pačia koja (kaire) ženkite atgal, kad nuliptumėte nuo suoliuko ant grindų. Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.
- Atlikite visus pakartojimus viena koja, o po to – kita koja.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

Atlikdami šį pratimą su svarmenimis, neprarasite pusiausvyros, nes kūno svorio centras pasislenka žemyn. Jei atliksite pratimą su štangos virbalu, tai kūno svorio centras pasislinks aukštyn, nes štangos virbalas yra laikomas ant pečių. Tokiu atveju atlikti pratimą su štangos virbalu bus kur kas sunkiau nei su svarmenimis.

Pati didžiausia klaida – statant koją ant suoliuko ja atsispirti. Tuomet liemeniu linkstama pirmyn. Tokiu būdu sumažinama keturgalvio šlaunies raumens apkrova. Tokia atlikimo technika ne tik palengvina pratimą, bet netenka prasmės net jį atlikti.

Jei atliekate šį pratimą pirmą kartą, tai Jums sunku bus visada žiūrėti pirmyn. Kontroliuodami savo pusiausvyrą, Jūs norėsite matyti, kur statote kojų pėdas, tačiau po kelių treniruočių įprasite ir pratimą sugebėsite atlikti automatiškai.

Pratimo atlikimo tempas yra susijęs su saugumu. Jei Jūs pradėsite skubėti, išlaikyti pusiausvyrą bus sunku. Todėl toks pratimo atlikimo būdas labai pavojingas, nes galima patirti traumą.

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?	
KADA:	Pratimą ***Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis*** **atlikite po *pritūpimų* ir *svorio spaudimo kojomis treniruoklyje*.**
KAIP:	Pratimą ***Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis*** **galima atlikti kartu su *kojų tiesimu sėdint treniruoklyje*.**
KIEK:	**Pratimą atlikite 2–3 priėjimus po 8–12 pakartojimų.**

Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis yra laikomas izoliaciniu pratimas, tačiau jį atliekant, į dirbą įtraukiami keli sąnariai, todėl treniruojantis galima naudoti didelius svorius, tačiau pradėti reikėtų nuo mažų svorių arba visai be jų. Priešingu atveju nukentės ne tik pratimo atlikimo technika, bet ir Jūsų treniruočių rezultatai.

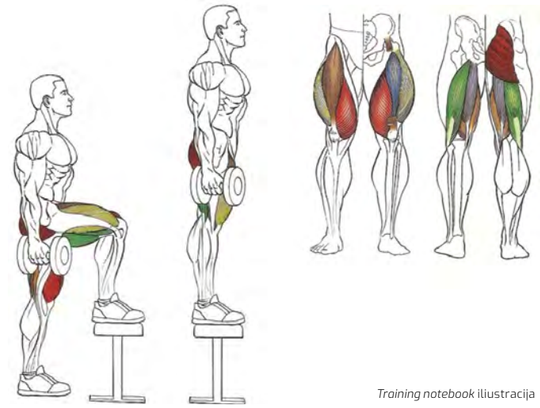
Pratimą rodo Viktorija Sadovskaja



Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis. **Pratimo pradžia**



Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis. **Pratimo pabaiga**



Training notebook iliustracija

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis* yra treniruojami aštuoni raumenys:

- didysis sėdmens raumuo (*m. gluteus maximus*),
- pusgyslinis raumuo (*m. semitendinosus*),
- pusplėvinis raumuo (*m. semimembranosus*),
- dvigalvis šlaunies raumuo (*m. biceps femoris*),
- tiesusis šlaunies raumuo (*m. rectus femoris*),
- vidinis platusis raumuo (*m. vastus medialis*),
- šoninis platusis raumuo (*m. vastus lateralis*),
- tarpinis platusis raumuo (*m. vastus intermedius*).

VIKTORIJOS SADOVSKAJOS KOJŲ RAUMENŲ TRENIRUOTĖ

Viktorija Sadovskaja treniruojasi 4 kartus per savaitę. Jos savaitinis mikrociklas yra toks: pirmadienį treniruoja keturgalvius šlaunų raumenis ir blauzdas, antradienį – nugarą ir pečius, trečiadienį – ilsisi, ketvirtadienį – dvigalvius šlaunų raumenis ir sėdmenis, pentadienį – krūtinę, trigalvius žasto raumenis ir dvigalvius žasto raumenis, šeštadienį ir sekmadienį – ilsisi. Aerobinės treniruotės tarpvaržybiniu laikotarpiu nedaro. Likus 3 savaitėms iki varžybų atlieka aerobinę treniruotę kiekvieną dieną po 30 min. ryte (atsikėlus ir nieko nevalgius).

„Esu pastebėjusi keletą klaidų, kurias daro moterys treniruodamos kojų ir sėdmenų raumenis. Jos nenori didelių raumenų, bet atlieka pratimus su dideliais svoriais, daro juos netaisyklingai, per dažnai treniruoja kojų raumenis, netgi kiekvieną dieną, atlieka per daug pratimų. Jos treniruojasi dvi valandas, o juk užtenka raumenų treniruotei skirti iki 45 min. Jei sportuojate sveikatingumo tikslais, nedarykite 5–6 pratimų, skirtų vienai raumenų grupei, užtenka 1–2 pratimų. Dažnai moterys, norėdamos užsiauginti sėdmenų raumenis, treniruodamos sėdmenis pradeda jausti šlaunis, pastarosios ima augti. Norint ištreniruoti sėdmenų raumenis, labai svarbu pasirinkti tinkamus pratimus. Darykite juos su mažesniais svoriais, kol išmoksite atlikti taisyklingai ir pajausite treniruojamą raumenį. Man geriausiai tinka atlikti pratimus sėdmenų raumenims su gumomis. Po šių pratimų sėdmens raumuo gerai apšyla ir *suaktyvėja*. O pats geriausias sėdmenų pratimas – dubens kėlimas aukštyn su štanga ant dubens. Jei norite užsiauginti sėdmenų raumenis, reikia nebijoti šį pratimą atlikti su dideliu svoriu, atliekant 8, o ne 15 pakartojimų. Tik tada augs minėtieji raumenys," – sako sportininkė V. Sadovskaja. ■

KOJŲ TRENIRUOTĖ PRIEŠVARŽYBINIU LAIKOTARPIU		
A Keturgalvio šlaunies raumens ir blauzdų treniruotė		
1	**Pritūpimai su štanga ant pečių, kojos – pečių plotyje**	4 x 20
2	**Pritūpimai laikant rankose svarmenį, kojos – plačiau nei pečių plotyje**	4 x 20
3	**Pradinė padėtis – stovėti ant vienos kojos, kita, per kelį sulenkta koja keliama aukštyn, speciali kilpa uždedama ant pėdos, naudojamas grindų lynas**	4 x 12–15
4	**Svorio spaudimas kojomis treniruoklyje.** Atlikus 15 pakartojimų, svoris sumažinamas perpus, ir šis pratimas be pertraukos tęsiamas atliekant maksimalų pakartojimų skaičių	4 x 15
5	**Įtūpstai be svorio einant per salę**	5–6 x 56 žingsniai
6	**Pasistiebimai sėdint arba stovint treniruoklyje.** Atlikus 12 pasistiebimų sėdint be pertraukos, šis pratimas tęsiamas atliekant maksimalų pakartojimų skaičių	4 x 12

1 ir 2 pratimai atliekami vienas po kito.
Pertraukos tarp serijų – 30 s, tarp pratimų – iki 60 s.
Po treniruotės – 15 min. aerobinis krūvis – lipimas treniruokliu.

KOJŲ TRENIRUOTĖ PRIEŠVARŽYBINIU LAIKOTARPIU		
B Dvigalvio šlaunies raumens ir sėdmenų treniruotė		
1	**Romėniška trauka**	4 x 12
2	**Kojų lenkimas gulint su svarmeniu tarp pėdų**	4 x 12
3	**Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje**	4 x 12
4	**Kojų lenkimas gulint treniruoklyje**	4 x 12
5	**Kojos lenkimas stovint treniruoklyje**	4 x 12
6	**Kojos spaudimas žemyn stovint ant treniruoklio, skirto atlikti prisitraukimus su papildomu svoriu**	4 x 12
7	**Pradinė padėtis – atsistoti nugara į treniruoklį, kojos – pečių plotyje. Suimti rankomis virves, kurios tvirtinamos prie grindų lyno. Nusilenkti žemyn ir išsitiesti**	4 x 12
8	**Kojos atitraukimas atgal stovint su elastine guma trimis kryptimis**	

1 , 2, 3 ir 4 pratimai atliekami vienas po kito.
Po treniruotės – 15 min. aerobinis krūvis – lipimas treniruokliu.

Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sėmus siaurai

Remigijus BIMBA



Indrė Balevičiūtė Bagdonė – absoliuti Lietuvos kūno fitneso čempionė



Arthur'as Mileris ir Indrė Balevičiūtė Bagdonė – absoliutūs Lietuvos čempionai

Vytinto Sereikos vs-foto.lt ir Indrės Balevičiūtės Bagdonės nuotraukos

PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Prie vertikalaus lyno prikabinkite dvi D rankenas arba V rankeną.
- Paimkite už rankenų ir atsisėskite ant treniruoklio sėdynės. Prieš tai susireguliuokite treniruoklio sėdynės volelius (atramą), kad sėdint jie prispaustų Jūsų šlaunis. Pakiškite savo kelius po atrama. Pėdos turi remtis visa plokštuma į grindis.
- Išlaikykite tiesią nugarą, įkvėpkite į krūtinę oro.
- Traukite rankeną iki krūtinės (žvilgsnis tiesus), šiek tiek atsilenkite ir truputį atloškite galvą, iškvėpkite.
- Pritraukę rankeną darykite pauzę, kad įtemptumėte nugaros raumenis.
- Įtemtą nugarą laikykite sekundę, po to atleiskite rankeną, įkvėpkite ir grįžkite į pradinę padėtį.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

Norėdami išlaikyti tiesią nugarą, prieš atlikdami pakartojimą giliai įkvėpkite ir įtempkite pilvo raumenis. Nesilenkite visa nugara atgal, kai traukiate rankeną iki krūtinės. Norint stabilizuoti kūną, patartina neatlošti galvos. Žvilgsnis nukreiptas tiesiai.

Atlikite traukimą „mentėmis“. Stenkitės netraukti rankų raumenimis. Visas judesys vyksta traukiant alkūnes žemyn. Tik tokiu būdu Jūs treniruosite nugaros raumenis, o ne rankas.

Neleiskite pečiams kilti į viršų. Žemutiniame pratimo atlikimo taške pasistenkite pečius nuleisti žemyn.

Užbaigdami traukimą žemyn, turite alkūnes prispausti prie šonų. Jei alkūnes nukreipsite į šalis, apkrovimas nugaros raumenims sumažės.

Kuo daugiau alkūnes spausite prie šonų, tuo labiau treniruosite plačiausiojo nugaros raumens apatinę dalį.

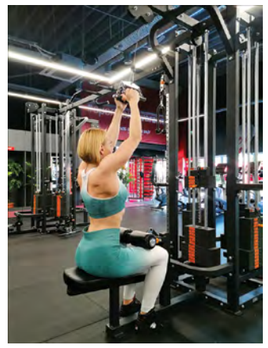
METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?	
KADA:	Pratimą *Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sėmus siaurai* rekomenduotina atlikti nugaros treniruotės pradžioje arba po sunkių traukos pratimų (pvz.: *vieno štangos galo traukimas, štangos traukimas pasilenkus*).
KAIP:	Po šio pratimo rekomenduojama atlikti *prisitraukimus prie skersinio* ir kt. pratimus.
KIEK:	Atlikite 2–3 serijas po 6–12 pakartojimų.

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sėmus siaurai* dalyvauja 6 raumenys:

- plačiausiasis nugaros raumuo (*m. latissimus dorsi*),
- didysis apvalusis raumuo (*m. teres major*),
- trapecinis raumuo (*m. trapezius*),
- didysis rombinis raumuo (*m. rhomboideus major*),
- mažasis rombinis raumuo (*m. rhomboideus minor*),
- deltinis raumuo (*m. deltoideus*).

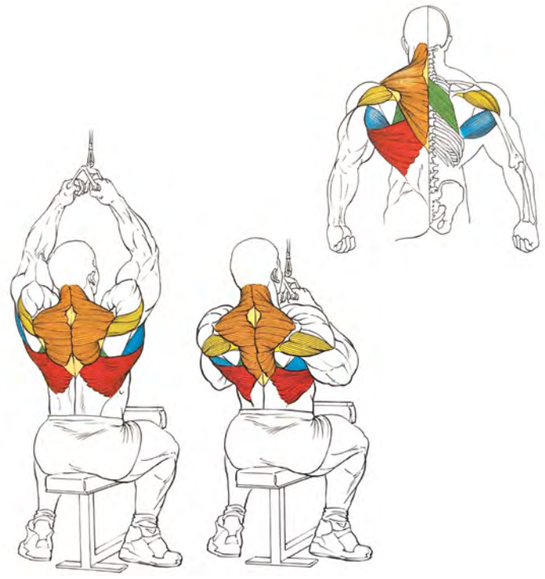
Pratimą rodo Indrė Balevičiūtė Bagdonė



Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sėmus siaurai. **Pratimo pradžia**



Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sėmus siaurai. **Pratimo pabaiga**



Training notebook iliustracija

INDRĖS BALEVIČIŪTĖS BAGDONĖS NUGAROS RAUMENŲ TRENIRUOTĖ		
1	Prisitraukimai specialiame treniruoklyje	3 x 12–15
2	Vieno svarmens traukimas pasilenkus	4 x 10
3	Treniruoklio rankenos traukimas link pilvo	1 x 15, 12, 10, 10, 10
4	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sėmus delnais, pasuktais vienas į kitą	1 x 15, 12, 8, 6
5	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės sėmus delnais nuo savęs	4 x 12
6	Lyno traukimas iš viršaus po vieną ranką sėdint	4 x 12
7	**Supersetas** (du pratimai atliekami be poilsio pertraukos) **Vilkyba** **Kartu atliekamas su svarmenų kėlimu į šalis pasilenkus**	3 x 15

„Nugaros raumenų treniruotės man buvo visuomet pačios mėgstamiausios nuo pirmųjų treniruočių iki šiol. Nugaros raumenų plotis labai greitai progresavo. Reguliariai treniruodamasi po truputį padidinau ir nugaros plotį, ir apimtis. Tai mano stiprioji pusė. Deja, nuo vaikystės mano laikysena ydinga. Ji trukdė ir dar truputį trukdo pratimus atlikti taisyklingai, todėl jų atlikimo techniką *šlifuoju* iki šiol.

Visų pirma noriu paraginti moteris neignoruoti nugaros raumenų lavinimo. Didžioji dalis moterų bijo treniruotis su svoriais, esą gali labai išplatėti nugara, ir jos atrodys nemoteriškos. Išlavinti nugaros raumenys gerina laikyseną. O pati laikysena vizualiai suteikia ne tik sportiškos, bet ir moteriškos figūros siluetą, taip pat sukuria trokštamos lieknos talijos viziją. Reguliariai sportuojančių ir atliekančių pratimus nugarai lavinti moterų raumenynas daro kūną proporcingą ir harmoningą. Išryškėja moters kūno linijos.

Svarbiausias niuansas treniruojant nugaros raumenis yra kuo mažiau jausti rankas (ypač dvigalvius rumenis) atliekant pratimus, kontroliuoti alkūnių darbą. Rekomenduotina išbandyti įvairius pratimus nugarai lavinti, keisti sėmimo padėtis. Rankos turi būti tarytum *kabliukai* įrankiui paimti.

Pratimus stenkitės atlikti visa amplitude. Atliekant nugaros pratimus (traukas) rekomenduoju visiškai ištempti nugaros raumenis ir pratimo pabaigoje juos sutraukti. Geriausia atlikti nugaros pratimus su kiek lengvesniu svoriu, kol suprasite, kokia technika atliekant pratimą geriausiai jaučiami raumenys. Kai išmoksite atlikti pratimus taisyklingai, tada bus galima kelti ir didesnį svorį.

Privalote nugarą išlaikyti tiesią visų pratimų metu. Svarbiausia – nesikūprinkite. Tik taisyklingai atliekant pratimus išlavinsite nugaros raumenis. Netaisyklinga pratimo atlikimo technika padidina traumų riziką.

Ir, žinoma, kaip ir kiekvienai raumenų grupei, taip ir nugaros raumenims, reikalingas tinkamas apšilimas ir susikaupimas pratimo atlikimo metu,“ – savo patirtimi pasidalijo Lietuvos kūno fitneso čempionė Indrė Balevičiūtė Bagdonė. ■

Rankų su štanga tiesimas gulint

Remigijus BIMBA



Vyginto Sereikos vs-foto.lt ir Donato Rapšo nuotraukos

Goda Butaitė ir Donatas Rapšas

Labai svarbu pratimo metu alkūnes laikyti fiksuotas. Jeigu Jūs alkūnes nukreipsite pirmyn (link krūtinės), tai kėlimo metu sumažės apkrovimas trigalviam žasto raumeniui. Kai alkūnės fiksuotos, tai ilgoji trigalvio žasto raumens galva yra stipriai ištempta. Kėlimo metu tai sudaro galimybę papildomai susitraukti trigalviams žasto raumenims. Todėl šis pratimas ir yra labai naudingas tiems raumenims lavinti.

Jei alkūnes nukreipsite į priešingą pusę, tada pakeisite visą pratimo atlikimo techniką. Keliant štangos virbalą alkūnės judės kartu su įrankio svoriu. Pratimas taps panašesnis į pratimą *Vilkyba*. Pastarasis pratimas nelavina trigalvių žasto raumenų.

Judesio pabaigoje rekomenduotina ištiesti rankas per alkūnės sąnarį. Tai sudarys geras sąlygas treniruoti trigalvius žasto raumenis.

Atlikdami šį pratimą Jūs pastebėsite, kad techniškai jį sunkiau daryti lyginant su kitais pratimais trigalviams žasto raumenims treniruoti. Tai akivaizdu, nes reikia laikyti alkūnes. Rekomenduotina nenaudoti didelių svorių. Labai svarbu atlikti šį pratimą taisyklingai. Optimalus įrankio svoris Jums leis pratimą atlikti maksimalia amplitude.

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?	
KADA:	**Šį pratimą rekomenduotina atlikti trigalvių žasto raumenų treniruotės pradžioje.**
KAIP:	**Atlikus pratimą *Rankų su štanga tiesimą gulint*, kiti pratimai galėtų būti tokie:** ***Rankų tiesimas traukiant treniruoklio rankeną žemyn,*** ***Rankos su svarmeniu tiesimas pasilenkus,*** ***Rankų su svarmeniu tiesimas už galvos sėdint.***
KIEK:	**Pratimą atlikite 3–4 serijas po 10–12 pakartojimų.**

Atminkite, kad nė vienas pratimas negali pakeisti pratimo *Rankų su štanga tiesimas gulint*. Jei pratimą atliksite klasikiniu būdu, kai žastas su grindimis sudaro statųjį kampą, tai šiame pratime nedalyvauja ilgoji trigalvio žasto raumens galva.

PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Atsigulkite ant suoliuko ir pėdomis įsiremkite į grindis.
- Paimkite į rankas štangos virbalą. Išspauskite jį aukštyn ir nuleiskite už galvos taip, kad rankos su vertikalia linija sudarytų 45 laipsnių kampą. Tai ir yra pradinė padėtis.
- Kai būsite pasirengę pradėti pratimą, įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir lenkite dilbius žemyn už galvos.
- Iškvėpkite ir vėl kelkite štangos virbalą aukštyn į pradinę padėtį.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

Atliekant šį pratimą dirba tik alkūnė. Ji viso pratimo metu yra fiksuota.

Ar labai reikia nuleisti štangos virbalą už galvos? Leiskite jį tol, kol dilbis atsidurs vertikalioje padėtyje, sudarydamas su grindimis statųjį kampą.

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Rankų su štanga tiesimas gulint* yra treniruojami šie raumenys:

- trigalvis žasto raumuo (*m. triceps brachii)*
- alkūninis raumuo (*m. anconeus*).

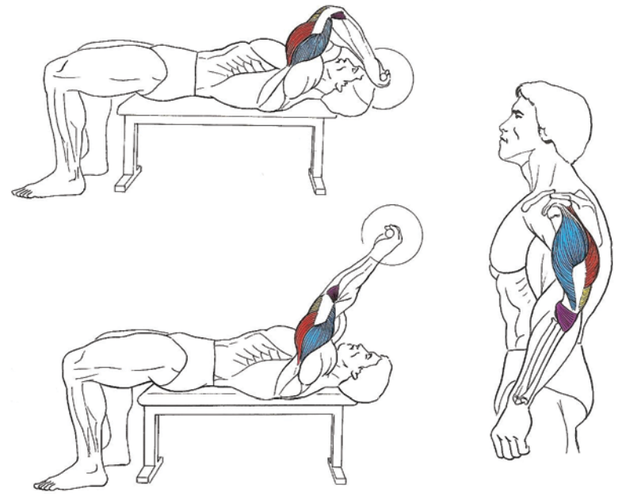
Pratimą rodo Donatas Rapšas



Rankų su štanga tiesimas gulint.
Pratimo pradžia



Rankų su štanga tiesimas gulint.
Pratimo pabaiga



Training notebook iliustracija

DONATO RAPŠO RANKŲ TRENIRUOTĖ		
1	**Dvigalvis žasto raumuo** Rankų su lenkta štanga lenkimas atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą	**1 x 15, 12, 10, 10**
2	**Trigalvis žasto raumuo** Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint	**1 x 15, 12, 10, 10**
3	**Dvigalvis žasto raumuo** Rankų su svarmenimis lenkimas stovint, rankos atremtos	**4 x 10-12**
4	**Trigalvis žasto raumuo** Rankų tiesimas traukiat treniruoklio rankeną žemyn su virve	**4 x 10-12**
5	**Dvigalvis žasto raumuo** Rankų su dviem lubų lynais lenkimas	**4 x 10-12**
6	**Trigalvis žasto raumuo** Rankų su lenkta štanga tiesimas gulint	**4 x 10-12**
7	**Dvigalvis žasto raumuo** Rankos su svarmeniu lenkimas, atrėmus alkūnes į vidinę šlaunų dalį	**3 x 12-maks**
8	**Trigalvis žasto raumuo** Atsispaudimai nuo suoliuko	**3 x maks**

„1 ir 2, 3 ir 4, 5 ir 6 pratimai daromi vienas po kito, po to – 90–120 s ilsimasi. Po kiekvieno pakartojimo didinamas svoris tiek, kad būtų atliekamas nurodytas pakartojimų skaičius. Atliekant 7 ir 8 pratimus, tarp pakartojimų ilsimasi 90 s. Ši treniruotė tinka sportuojantiems 5–7 kartus per savaitę. Jei sportuojama 3 kartus per savaitę ir per kiekvieną treniruotę treniruojamas visas kūnas, užtenka vieną dieną pasirinkti vieną pratimą, o kitą dieną jį reikėtų pakeisti kitu. Reikėtų rinktis vieną iš šešių pratimų. Jei sportuojama keturis kartus per savaitę, tuomet pratimus reikėtų individualiai pritaikyti pagal Jūsų treniruočių sistemą.

„Aš atlieku pratimą *Rankų su štanga tiesimas gulint,* leisdamas štangą link kaktos arba už galvos. Šis pratimas turbūt yra geriausias auginant trigalvio žasto raumens masę ir ugdant jo jėgą. Svarbu pasirinkti minėtam pratimui pritaikytą suolelį. Darant šį pratimą su didesniu svoriu būtų saugiau, jei Jums paduotų štangą ir baigus pratimą ją paimtų. Štangą pasirenku su kuo trumpesniu virbalu, kad ji nesiūbuotų į šonus. Atsigulęs galvą dedu ant suoliuko, kojas statau ant žemės, šiek tiek plačiau, pėdas pasuku į šonus, nes taip yra stabiliau gulėti. Štangos virbalą suimu taip, kad rankos būtų pečių plotyje (petys, riešas ir alkūnė vienoje plokštumoje), delnai nugręžti. Virbalo niekada nelaikau prieš veidą ar krūtinę. Rankas šiek tiek nukreipiu atgal. Taip aktyvinu visą trigalvį žasto raumenį ir viso pratimo metu jį išlaikau veiklų. Tokia padėtis geriau leidžia užfiksuoti judesio pradžią ir pabaigą. Laikant virbalą priešais save trigalvis žasto raumuo tiesiog ilsisi. Taip pat svarbu ir saugumas. Įvykus nenumatytam atvejui įrankį galima saugiai numesti ant grindų, o ne ant savęs. Viso pratimo metu žastai išlieka stabilūs. Štangą leidžiu žemyn, lenkdamas rankas tik per alkūnes. Darant šį pratimą, virbalą galima leisti ir už galvos, ir ant kaktos. Aš pasirenku nuleidimą per vidurį. Leidžiu virbalą šiek tiek toliau už kaktos. Iškėlęs įrankį į viršų, t. y. visiškai ištieseș rankas per alkūnes, fiksuoju judesio pabaigą. Laikau ištiestas rankas apie pusę sekundės. Nuleidęs įrankį į apačią (sulenkęs rankas per alkūnes) jį iškart keliu atgal, be jokių pauzių, nes tuo metu trigalviai žasto raumenys yra ištempti, o *fiksuoti* judesį reikėtų tik jiems susitraukus. Viso pratimo metu žastai išlieka lygiagretūs vienas kitam, t. y. atstumas tarp alkūnių nekinta (neskečiu alkūnių į šonus). Įkvepiu orą leisdamas štangą žemyn, o iškvepiu keldamas ją į viršų. Rankų raumenys yra ištvermingi ir stiprūs, todėl šį pratimą darau 3 arba 4 serijas po 10–12 pakartojimų," – savo patirtimi pasidalijo Lietuvos raumeningos figūros čempionas Donatas Rapšas. ■

Kaip išvengti klaidų **sportuojant?**

Lukas JALIŪNAS
Dietistas, mitybos specialistas, asmeninis treneris
www.fitsport.lt

Sportuodami ir siekdami asmeninių tikslų susiduriame su įvairiais sunkumais, nuopuoliais ir motyvacijos stoka.
Dažnai priežasčių ieškome aplinkoje, pavyzdžiui, kaltiname per didelį darbo krūvį, rutiną, spūstis keliuose, šeimos rūpesčius. Esu įsitikinęs, kad mes patys susikuriame pagrindines problemas ir jas kaskart kartojame, todėl nesugebame tobulėti, trūksta energijos, mažėja darbingumas ir prarandame motyvaciją. Ką jau kalbėti apie pradedančiuosius, kurie neįsigilina į savo kūną, gerai savęs nepažįsta, nežino, nuo ko pradėti norint tobulėti sporte.



1 klaida
Žinių stoka ir tikėjimas, kad viską galiu pats

Dažnas sportuojantysis, o ypač pradedantysis, mano, kad treniruoklių salėje nereikia turėti ypatingų žinių norint tinkamai sportuoti ir maitintis. Bet realybė yra kitokia. Netinkamai sportuodami ir maitindamiesi galite labai greitai atitolinti siekiamą rezultatą ir pakenkti savo sveikatai. Nuolatinis ir netinkamas treniravimosi būdas gali pakenkti Jūsų širdies ir kraujagyslių sistemai, raumenims, sąnariams, sausgyslėms. Rekomenduotina kreiptis į specialistą profesionalą (pvz.: trenerį, kineziterapeutą), kuris individualiai pagal Jūsų galimybes parinks tinkamą fizinį krūvį, sudarys optimalią treniruočių programą, išmokys, kaip taisyklingai sportuoti ir atlikti pratimus. Jei sportuosite kartu su specialistu profesionalu, būsite nuolat kontroliuojamas, jausite palaikymą ir kur kas greičiau pasieksite norimą rezultatą.

2 klaida
Aerobinių treniruočių nuvertinimas

Dažnas sportuojantis asmuo didžiausią dėmesį skiria jėgos, funkcinėms ar grupinėms treniruotėms ir pamiršta aerobinių treniruočių naudą. Aerobinės treniruotės nėra populiarios tarp sportuojančiųjų dėl jų monotonijos, ilgos trukmės ir nesuteikiamo malonumo lyginant jas su jėgos treniruotėmis. Deja, tiesa yra kitokia. Aerobinės treniruotės yra itin reikalingos kiekvienam žmogui ir būtinos dėl jų teikiamos naudos organizmui. Aerobinės treniruotės skatina medžiagų apykaitos pokyčius, sumažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, pagerina limfos tekėjimą, padeda kovoti su antsvoriu, gerina žvalumą ir didina darbingumą. Aerobinės treniruotės rekomenduotinos kiekvienam sportuojančiajam.

3 klaida
Netinkama mityba

Maistas – ne tik mūsų kuras, bet ir priemonė sveikai įaustis ir gerai atrodyti. Mityba yra pagrindinis raktas į norimą rezultatą ir sveikatą. Neracionalus, nesistemingas ir skurdus maitinimasis stabdo rezultato siekimo procesą. Netinkamai maitinantis ne tik prastės mūsų išvaizda, bet ir lėtės fiziologiniai procesai. Todėl susilpnės imunitetas, sunkiau atsigausime po treniruočių, priaugsime svorio, išbalansuosime endokrininę sistemą. Su maistu gauname visas maistines makromedžiagas ir maistines mikromedžiagas. Maistas turėtų būti kuo įvairesnis, aukštos biologinės vertės ir su kiekvienam tinkamu baltymų, angliavandenių ir riebalų kiekiu.

4 klaida
Persitreniravimas

Bloga treniruotė – nepadaryta treniruotė. Šis teiginys ne visada teisingas, nes iki galo neatstačius kūno būklės po paskutinės treniruotės žmogus gali patirti persitreniravimą. Kūnui persitreniravus jaučiamas bendras išsekimas, vangumas, susilpnėja imunitetas, žymiai padidėja streso hormono (kortizolio), taip pat gresia persivalgymas. Tokia kūno būklė sportuojančiam asmeniui ne tik sustabdys progresavimą, bet ir smarkiai jį atitolins, nes kūnas visus išteklius skirs produktyvumui, o ne progresavimui. Siūloma įsiklausyti į savo organizmą ir jo nealinti, bet taip pat tingumo nepainioti su nuovargiu.

5 klaida
Tempimo pratimų vengimas

Nedarydami tempimo pratimų sportuojantys asmenys didina traumų tikimybę ir atitolsta nuo savo siekiamo rezultato. Raumenys ir sausgyslės sutrumpėja ir tampa neelastingos, suprastėja lankstumas, judrumas, atsiranda skausmų raumenyse, sąnariuose, pasitaiko, kad plyšta sausgyslės, patempiami ar net trūksta raumenys. Rekomenduotina sportuojančiajam atlikti tempimo pratimus po treniruotės. Jei lankstumas prastas, tai reiktų atlikti vieną ar dvi treniruotes per savaitę, kurios būtų skirtos tik lankstumui gerinti. Tiems, kas nesportuoja, tempimo pratimai taip pat yra būtini. Tai – puiki mankšta ir taisyklingos laikysenos profilaktika.

Kaip išvengti klaidų norint **tinkamai maitintis?**

Lukas JALIŪNAS

Visi žinome, kokią svarbą turi maistas siekiant sportinių rezultatų ar tiesiog norint gerai įaustis ir būti sveikiems. Trenerių, treniruoklių salių instruktorių, dietologų, dietistų, mitybos specialistų patarimų ir maitinimosi metodikų apstu socialinėje medijoje, spaudoje, televizijoje. Informacijos yra labai daug ir sunku atsirinkti, kuri yra tinkamiausia. Esame linkę daryti klaidas, kurios trukdo pasiekti norimą rezultatą, o kartais gali pakenkti sveikatai. Nesuvokdami, kad mityba yra labai individualus dalykas, taikome kitiems tinkančias metodikas, kurios ne visada pasiteisina. Griebiamės įvairiausių metodų, kurių galutinai neįvykdome, būdami sužavėti kaskart viešumoje atsirandančių naujų patirčių. Jas taikome sau ir taip sujaukiame biologinius procesus mūsų kūnuose. Nepasiekiame norimo rezultato ir palūžtame emociškai.



1 klaida
Badavimas metant svorį

Asmenys, turintys antsvorio ar norintys padailinti kūno linijas, sportuodami labai dažnai imasi neprotingų, nepagrįstų ir drastiškų priemonių kovoje su riebaliniu sluoksniu. Tai nepadeda pasiekti norimo rezultato, o tik atitolina nuo jo. Badavimas yra netinkamas sprendimas, nes lėtina medžiagų apykaitą. Kūnas, negaudamas reikiamų medžiagų, patiria jų deficitą. Organizmui pradeda trūkti maistinių makromedžiagų ir maistinių mikromedžiagų, sutrinka jo veikla. Po tokių drastiškų priemonių asmuo dažniausiai priauga papildomų kilogramų, nes kūnas pradeda vykdyti „kaupimo" funkciją, kuria jis tikisi apsaugoti save, jei dar sykį pasikartotų toks medžiagų stygius.

2 klaida
Nevalgymas po treniruotės ar fizinio krūvio

Tarp sportuojančių ir puoselėjančių sveikatą asmenų vis dar vyrauja mitas, kad po treniruotės ar fizinio krūvio patartina nevalgyti. Tai grindžiama tuo, kad nevalgymas po treniruotės duos didesnę naudą sportiniam rezultatui ir svorio mažinimui. Iš tikrųjų yra atvirkščiai. Nevalgydami po treniruotės neatstatysime per ją prarastų maistinių makromedžiagų ir maistinių mikromedžiagų. Jų trūkumas pailgins atsigavimo trukmę. Organizmas bus alinamas. Sulėtės medžiagų apykaita, paūmės uždegiminiai procesai. Organizmas pradės vykdyti *kaupimo* funkciją, kurią geriausiai atlieka riebalų sąskaita. Toks mąstymas, kad nevalgymas skatina treniruotės didesnę naudą, yra labai klaidingas, žalingas ir nerekomenduotinas. Auginant raumenis, mažinant riebalinį audinį ar palaikant kūno svorį, privalome valgyti po fizinio krūvio. Reiktų atminti, kad maisto kiekis ir racionas priklausys nuo išsikeltų tikslų.

3 klaida
Netinkamas skysčių vartojimas

Sportuojantieji skysčių suvartoja per mažai ir taip sutrikdo virškinimo, regeneravimo, kraujo struktūros, filtracijos procesus ir daugybę kitų fiziologinių funkcijų. Vanduo yra viena iš svarbiausių mūsų organizmo medžiagų, kurios, deja, itin stinga sportuojantiesiems. Prarasti skysčiai sportuojant turi būti kompensuoti, tada atkurtas balansas leis deramai funkcionuoti fiziologiniams procesams. Taigi kokio vandens kiekio reikia žmogui? Minimalus ir rekomenduojamas vandens kiekis apskaičiuojamas atsižvelgiant į žmogaus ūgį. Pavyzdžiui, jei žmogaus ūgis 175 cm, tai 1750 mm = 1750 mililitrų (minimalus vandens kiekis).

10 patarimų, kurie padės sukurti puikų sceninį įvaizdį

Ieva MOTIEJŪNAITĖ
Fitneso varžybų bikinių *Bikinis By Eva* kūrėja
www.bikinisbyeva.com

Remdamasi savo asmenine varžybų patirtimi, bendraudama su atletėmis ir stebėdama įvairias fitneso varžybas pastebėjau, kad norint sėkmingai dalyvauti tose varžybose reikia turėti daug žinių ir patirties. Šiame straipsnyje pateiksiu 10 patarimų, kurie jūsų sceninį įvaizdį padarys nepriekaištingą.

1 FEDERACIJOS IR SAVO KATEGORIJOS VARŽYBŲ TAISYKLIŲ ŽINOJIMAS

Visų pirma nuspręskite, kokioje federacijoje ir kategorijoje dalyvausite. Perskaitykite federacijos varžybų taisykles. Sužinokite, kokios formos ir kokio kirpimo bikiniai turi būti dėvimi. Pavyzdžiui, dviejų populiariausių federacijų *IFBB* ir *NPC* bikiniai skiriasi liemenėlės kaušelių forma ir kelnaičių kirpimu. Yra nemažai niuansų ir reikalavimų, tad būtina tai žinoti iš anksto.



***Ombre* stiliaus bikinis (kristaliukai link šonų, apačios ar ties liemenėlių kaušelio viduriu patamsėja) vis dar dominuojanti bikinių puošybos tendencija**

2 TINKAMO KIRPIMO BIKINIS

Kiekvienais metais bikinių tendencijos šiek tiek kinta. Sekite pasaulio ir Europos čempionatus ir jų laimėtojas, kad žinotumėte, kokie bikiniai šiuo metu yra *ant bangos*. Paskutinius keletą metų populiariausios V formos kelnaitės, o didesnis liemenėlės kaušelis proporcingas apatinei kūno daliai ir su ja sukuria X formą.



***Kūno fitneso* kategorijos bikiniai išsiskiria tuo, jog raišteliai nugaroje yra kryžiuojami ir prisegami prie kelnaičių**

3 TINKAMA BIKINIO SPALVA

Bikinis yra vienas iš svarbiausių Jūsų sceninio įvaizdžių dalių. Tai, kas tinka vienai atletei, nebūtinai tiks Jums. Renkantis bikinį būtina atsižvelgti į plaukų spalvą, veido bruožus, sceninę patirtį ir tai, kokios spalvos bikinį dėvėdama Jūs jaučiatės savimi.



***Raudona* spalva – universaliausia ir populiariausia bikinio spalva, tinkanti tiek šviesiaplaukėms, tiek tamsiaplaukėms**

4 POZAVIMAS

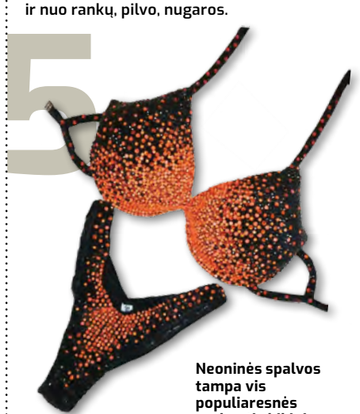
Pagrindinė taisyklė: praktikuotis, praktikuotis ir dar kartą praktikuotis. Gracija, lengvumas, moteriškumas – tai yra sėkmingo pozavimo formulė. Stebėkite, kaip pozuoja kitos sportininkės, užsisakykite asmenines choreografijos pamokas, filmuokite save ir analizuokite klaidas. Atminkite, nei viena laimėtoja negimė mokėdama pozuoti. Visos jos įdeda daug pastangų, kad pozavimas būtų nepriekaištingas.



Raudoni auskarai – puikus pasirinkimas prie raudonos spalvos bikinio

5 ODOS PRIEŽIŪRA IR JOS PARUOŠIMAS GRIMUI

Norint, kad odos grimas būtų tolygus varžybų dieną, būtina šveisti ir drėkinti odą bealiejėmis kūno priemonėmis. Rinkitės specialius kūno grimo losjonus ir šveitiklius arba tiesiog šveiskite odą kavos tirščiais. Ypač drėkinkite linkusias sausėti kūno vietas, pavyzdžiui, alkūnes ir kelius. Likus 2–3 dienoms iki varžybų, pašalinkite visus kūno plaukelius, net ir nuo rankų, pilvo, nugaros.



Neoninės spalvos tampa vis populiaresnės renkantis bikinių puošybos dizainą

6 MAKIAŽAS IR ŠUKUOSENA

Apšviestoje scenoje Jūsų veidas atrodo blankesnis, tad makiažas turi būti gana ryškus, bet ne tamsus. Niekada netepkite kūno grimo ant veido. Suteikite plaukų šaknims apimties ir purumo, o pačius plaukus galite ištiesinti arba sumodeliuoti lengvai krentančias garbanas. Naudokite sveiko žvilgesio suteikiančias plaukų priežiūros priemones.



***NPC* federacija teikia pirmenybę bikiniams su trikampėmis liemenėlėmis ir kelnaitėmis su šoninėmis metalinėmis jungtimis**

7 PAPUOŠALAI – NEATSIEJAMA SCENINIO ĮVAIZDŽIO DALIS

Rinkitės kabančius ir kiek blizgius auskarus, jų spalvą galite derinti prie bikinio spalvos. Ant rankų dažniausiai dėvima po vieną ar dvi blizgias apyrankes, taip pat galima mūvėti ir žiedelį.



Klasikinio stiliaus apyrankė – maža, tačiau svarbi Jūsų įvaizdžio detalė

8 TINKAMAS POILSIS PRIEŠ VARŽYBŲ DIENĄ

Gali tekti laukti visą dieną, kol Jūsų kategorijos sportininkėms ateis laikas lipti ant scenos. Todėl labai svarbu Jūsų psichologinė būsena ir kokybiškas miegas. Pasiimkite dieną ar dvi dienas atostogų, susiplanuokite patogią kelionę į varžybų miestą. Susirašykite, ką turėtumėte pasiimti su savimi. Visa tai padės Jums ramiai užmigti ir pailsėti prieš varžybas.



Dalyvaujant *IFBB* naujokių kūno fitneso kategorijoje Lietuvoje, bikinis turi būti nedekoruotas

9 ATSIPALAIDAVIMAS PRIEŠ LIPANT ANT SCENOS

Jei jaučiate įtampą varžybų dieną ar prieš lipdamos ant scenos, per ausinukus klausykite savo mėgstamos muzikos, medituokite, atlikite kvėpavimo pratimus, kartokite afirmacijas. Stenkitės išlikti rami ir atsipalaiduoti.



Dekoruoti bateliai – taip pat populiarėjanti įvaizdžio dalis. Atkreipkite dėmesį, jog skirtingos federacijos reikalauja skirtingų platformų aukščių

10 JŪSŲ SPORTINĖ FORMA

Jei jaučiatės nepasiruošusi varžytis, atidėkite savo varžybas vėlesniam laikui. Atminkite, kad net ir gražiausias bikinis Jums nepadės, jei būsite nepasirengusi varžyboms. Jūsų sportinė forma, pasiruošimas ir psichologinė būsena visada svarbiau, nei laimėjimas. Didžiuokitės savimi kiekvieną akimirką, nes svarbiausia jaustis laimėtoja savo viduje.

Dalyvavimas fitneso varžybose, ypač pirmąjį kartą, gali tapti sunkiu išbandymu, bet taip pat dideliu asmeniniu pasiekimu ar netgi nauja aistra, pakeisiančia Jūsų gyvenimą. Ruoškitės su profesionalais, fitneso srityje pasiekusiais treneriais, pozuokite su geriausiomis sportininkėmis ir konsultuokitės su dizainerėmis, kurios ne tik sukurs Jūsų svajonių bikinį, tačiau taip pat patars dėl galutinio išbaigto įvaizdžio, tinkančio būtent Jums.

GALIŪNAI

Žydrūnas SAVICKAS
Stipriausias visų laikų planetos žmogus



Žydrūnas Savickas pasaulio galiūnų veteranų žaidynių Floridoje (JAV) nugalėtojas

2021 m. Galiūnų žaidynės

2021 m. lapkričio 12–14 d. Floridoje (JAV) suorganizuotos Galiūnų žaidynės (*Strongman Games*). Šios žaidynės subūrė geriausius galiūnus. Atletai iš 22 šalių dėl stipriausiojo pasaulio titulo varžėsi 9 skirtingose grupėse. *Strongman games* tapo svarbiausiu renginiu visame pasaulyje tarp atletų ir jėgos gerbėjų.
World's Strongest Man masters varžybose dalyvavo 40-mečiai ir vyresni atletai. Tarp dalyvių rungtyniavo 46 m. lietuvis Žydrūnas Savickas. Ž. Savickui geriausiai sekėsi svorių nešimo ir tempimo (*carry* and *drag*) rungtyje. Lietuvis antrąsias vietas užėmė smėlio maišų mėtymo (*sandbag toss*), akmenų sukėlimo ant pakylos (*atlas stones*) ir rąsto kėlimo (*log press*) rungtyse, ketvirtas liko štangos kėlimo (*deadlift ladder*) rungtyje, penktas – automobilio nešimo (*car walk*) rungtyje. Galutinėje varžybų rikiuotėje Ž. Savickas užėmė pirmąją vietą, Ken'as McClelland'as – antrąją vietą, Jerry'is Pritchett'as – trečiąją vietą.
Visi rezultatai: https://www.strongman.games/the-event



Karolis Aleksandravičius – stipriausias Lietuvoje!

Prienuose 2021 m. rugsėjo 18 d. įvyko Lietuvos galiūnų čempionato finalas.
Top 5:
1. Karolis Aleksandravičius
2. Dainius Repšys
3. Audrius Jokūbaitis
4. Lukas Mataitis
5. Modestas Struckus

Lietuvos galiūnų čempionato prizininkai. Iš kairės: Dainius Repšys (2 vieta), Karolis Aleksandravičius (1 vieta) ir Audrius Jokūbaitis (3 vieta)
Šarūno Aleksandravičiaus nuotrauka

2021 m. stipriausio pasaulio žmogaus rinkimai

Stipriausio pasaulio žmogaus (Worlds Strongest Man) čempionatas buvo surengtas 2021 m. birželio 15–20 d. Sakramente (Kalifornijos valstija, JAV). Stipriausio pasaulio žmogaus čempiono vardo apginti nepavyko 2020 m. čempionui ukrainiečiui Aleksejui Novikovui, nes atrankos varžybose jis užėmė tik ketvirtąją vietą. Pasaulio čempiono vardą laimėjo škotas Tom'as Stoltman'as (Didžioji Britanija). Pernai šis galiūnas buvo užėmęs antrąją vietą. Vicečempionu tapo keturis kartus pasaulio čempionas Brian'as Shaw'as (JAV), grįžęs ant prizininkų pakylos po 2 metų pertraukos. Kanadietis Maxime'as Boudreault'as liko trečiasis.
Plačiau skaitykite: www.wikipedia.org



Škotas Tom'as Stoltman'as – 2021 m. stipriausias pasaulio žmogus



Stipriausiu visų laikų sunkiaatlečiu tituluojamas sportininkas kartvelas Laša Talachadzė. Tokijo Olimpinės žaidynės

Kartvelas Laša Talachadzė pakėlė 492 kg!

Taškente (Uzbekistanas) 2021 m. gruodžio 17 d. pasaulio vyrų sunkiosios atletikos čempionate svorio kategorijoje (per 109 kg) kartvelas L. Talachadzė pagerino savo paties pasiektą pasaulio rekordą. Stipriausiu visų laikų sunkiaatlečiu tituluojamas sportininkas išrovė 225 kg ir išstūmė 267 kg svorio štangą, iš viso – 492 kg ir tapo pasaulio čempionu – rekordininku!
28-erių kartvelo rezultatai yra geriausi per visą sunkiosios atletikos istoriją. 177 kg sveriantis L. Talachadzė beveik dešimtmetį yra lyderis visose svarbiausiose sunkiosios atletikos varžybose.
L. Talachadzė – olimpinių žaidynių čempionas (2016, 2021). 2021 m. žaidynėse L. Talachadzės varžovas, vicečempionu tapęs iranietis Ali Davoudi'is, atsiliko net 47 kg (441 kg)! Stūmimo rungtyje L. Talachadzei nebuvo lygių. Šią rungtį kartvelas pradėjo tada, kai visi varžovai buvo išnaudoję savo bandymus. L. Talachadzė išstūmė 265 kg, o išrovė 223 kg, iš viso – 488 kg.
Kartvelas L. Talachadzė – penkis kartus pasaulio čempionas (2015, 2017–2019, 2021) ir penkis kartus Europos čempionas (2016–2019, 2021). Vieni aukso medaliai, kitokių medalių jis net neturi!

Pagerintas rąsto kėlimo pasaulio rekordas!

Galiūnas iš Afrikos miesto Uagadugu (Burkina'as Fase'is), pravarde *Iron'as Biby'is* (tikrasis vardas Cheick'as Ahmed'as Al-Hassan'as Sanou'us), pagerino rąsto kėlimo pasaulio rekordą, kuris net 16 metų priklausė Ž. Savickui. 228 kg (502,5 svaro) sveriantį rąstą Ž. Savickas iškėlė 2015 m. Brazilijoje stebint Arnold'ui Schwarzenegger'iui.
Glazge (Škotija) 2021 m. rugsėjį vykusiose *Giants Live World Tour Finals* galiūnų varžybose *gimė* naujasis planetos rekordininkas. 29 metų 180 kg sveriantis atletas *Iron'as Biby'is* iškėlė rąstą, kurio svoris buvo 229 kg (504 svarai).
Šis rekordas buvo pagerintas, nes *Iron'as Biby'is* gavo išskirtinę teisę tai daryti asmeniškai. Teisėjas įskaitė šį rekordą, tačiau ekspertai pripažįsta, kad techniškai šis rekordas neturėjo būti įskaitytas. Bet teisėjai – visada teisūs.
Be rąsto kėlimo rekordo, *Iron'ui Biby'ui* priklauso *Guinnesso* pasaulio rekordas keliant svorį virš galvos per vieną minutę. 2021 m. liepos mėnesį Londono Karališkojoje Alberto salėje *Strongman Classic* varžybose jis pasiekė *Apolono ašies* rekordą.



Iron'as Biby'is. AFP/Scanpix.com nuotrauka



Eddie'io Hall'o ir Hafthor'o Juliaus Bjornsson'o dosjė

Hafthor'as Julius Bjornsson'as ar Eddie'is Hall'as?

Galiūnų sporto žvaigždė islandas, Hafthor'as Julius Bjornsson'as, pravarde *The Mountain*, savo salėje *Thor's Power Gym* 2020 m. pakėlė 501 kg (1104 svarai) sveriančią štangą nuo grindų ir pagerino įspūdingą pasaulio rekordą, priklausiusį britui Eddie'iui Hall'ui, pravarde *The Beast* (pirmasis žmogus, kuris pakėlė 500 kg). Abu stipruoliai „susikibo" ir panoro išsiaiškinti, kuris yra stipriausias. Galiūnai sumanė susikauti bokso ringe. Deja, bokso rungtynes teks atidėti geresniems laikams, nes besitreniruodamas E. Hall'as patyrė traumą. Teko medikams E. Hall'ui atlikti operaciją.

JĖGOS TRIKOVĖ SULAUKĖ BRANDOS – 40-MEČIO

Arūnas PETRAITIS
Žurnalistas, sporto istorikas

Brandos – 40 metų nuo pirmųjų Vilniuje 1982-aisiais surengtų atskirų jėgos trikovės varžybų Lietuvoje – sulaukusi Lietuvos jėgos trikovės federacija 2021 m. palydėjo trimis svarbiais renginiais: gruodžio pradžioje Kuršėnuose surengtais dviem šalies čempionatais bei spalio pabaigoje Vilniuje vykusiu *IPF* (Tarptautinė jėgos trikovės federacija) pasaulio štangos spaudimo gulint čempionatu. Pastarajame rungtyniavo sportininkai iš 33 valstybių, o sėkmingiausiai tarp lietuvių pasirodė 20 medalių iškovoję veteranų amžiaus grupės atletai, taip pat keletą apdovanojimų pelnė jaunių bei jaunimo varžybose dalyvavę atletai.

LIETUVOS JĖGOS TRIKOVĖS ČEMPIONAI. Kuršėnai, 2021-12-04

MOTERYS			
52 kg	Vitalija Matiejauskienė	**Kuršėnai**	**205 kg (70+40+95)**
57 kg	Aistė Motiečė	**Kuršėnai**	**305 kg (115+60+130)**
63 kg	Lina Gerutė	**Kuršėnai**	**372,5 kg (140+62,5+170)**
76 kg	Giedrė Vidžiūnienė	***Fortūna*, Šakiai**	**397,5 kg (160+82,5+155)**
84 kg	Agnė Volungevičienė	***Geležies lyga*, Varėna**	**157,5 kg (150+32,5+75)**
per 84 kg	Lidija Kaleinikovaitė	***Mažeikių švyturys*, Mažeikiai**	**425 kg (170+87,5+167,5)**
Absoliuti	Lina Gerutė	**Kuršėnai**	
Komandų įskaita:		**Kuršėnai**	

VYRAI			
59 kg	Egidijus Valčiukas	**Kuršėnai**	**460 kg (220+110+130)**
66 kg	Vidmantas Baublys	***Fortūna*, Šakiai**	**475 kg (165+137,5+172,5)**
74 kg	Gintaras Blėdis	***TVMC*, Radviliškis**	**655 kg (255+175+225)**
83 kg	Žilvinas Margevičius	**Kuršėnai**	**645 kg (240+155+250)**
93 kg	Klaudijus Malevskis	***VDU*, Kaunas**	**790 kg (297,5+242,5+250)**
105 kg	Darius Veršinskas	**Kuršėnai**	**550 kg (160+180+210)**
120 kg	Almantas Krivickas	**Kuršėnai**	**685 kg (240+220+225)**
per 120 kg	Tadas Gečas	**Individualiai**	**812,5 kg (245+245+322,5)**
Absoliutus	K. Malevskis		
Komandų įskaita:		**Kuršėnai**	

Geriausią rezultatą Lietuvos vyrų čempionate pasiekęs 25-erių kaunietis Klaudijus Malevskis, absoliučiu nugalėtoju pripažintas trečią kartą. Anksčiau juo tapo 2018 ir 2019 m.

> 1991-ieji – metai, kai buvo įsteigta Lietuvos jėgos trikovės federacija.





2021 m. Vilniuje vykusio pasaulio štangos spaudimo gulint čempionato medalis
Arūno Petraičio archyvo nuotrauka

2021 m. šalies čempionato Kuršėnuose laureatai su federacijos prezidentu Erlandu Petrausku (stovi trečias iš kairės)
Arvydo Gudo nuotrauka



Amandas Paulauskas
LJTF archyvo nuotrauka

LIETUVOS ŠTANGOS SPAUDIMO GULINT ČEMPIONAI.
Kuršėnai, 2021-12-05

MOTERYS			
47 kg	Kristina Normantienė	***Partinis gym*, N. Akmenė**	**52,5 kg**
52 kg	Raimonda Butienė	***Švyturys*, Mažeikiai**	**60 kg**
57 kg	Lina Liatukienė	***Švyturys*, Mažeikiai**	**80 kg**
63 kg	Daiva Čalnarienė	***Extreme gym*, Pakruojis**	**102,5 kg**
76 kg	Gitana Lipskienė	***Džiugas*, Telšiai**	**90 kg**
84 kg	Jurgita Strazdauskienė	***Švyturys*, Mažeikiai**	**105 kg**
per 84 kg	Lidija Kaleinikovaitė	**Kuršėnai**	**87,5 kg**
Absoliuti	D. Čalnarienė		

VYRAI			
59 kg	Egidijus Valčiukas	**Kuršėnai**	**110 kg**
66 kg	Vidmantas Baublys	***Fortūna*, Šakiai**	**137,5 kg**
74 kg	Albertas Motiečius	**Kuršėnai**	**195 kg**
83 kg	Mindaugas Valeiša	***Švyturys*, Mažeikiai**	**200 kg**
93 kg	Klaudijus Malevskis	***VDU*, Kaunas**	**242,5 kg**
105 kg	Eimantas Rimša	**Kuršėnai**	**210 kg**
120 kg	Almantas Krivickas	**Kuršėnai**	**220 kg**
per 120 kg	Tadas Gečas	**Individualiai**	**245 kg**
Absoliutus	K. Malevskis		

Lietuvos jėgos trikovės federacijos užuomazga tapo nuo 1989 m. vasario prie Lietuvos TSR atletinės gimnastikos (taip tuo metu buvo vadinamas kultūrizmas) federacijos veikęs Jėgos trikovės komitetas (pirmininkas Edvardas Kryževičius). 1991-09-14 įgyvendinta dvejus metus brandinta mintis dėl dviejų (kultūrizmo ir jėgos trikovės) atskirų federacijų įsteigimo. Tad tų pačių metų rugsėjo 22 d. įvyko steigiamasis Lietuvos jėgos trikovės federacijos susirinkimas. Pirmasis naujos organizacijos vadovas – Raimondas Baranauskas. Vėlesniais metais organizacijai vadovavo: Raimundas Linkauskas, Pranas Vilkauskas, Stasys Česnauskas, Arminas Macevičius, Antanas Jodauga ir Erlandas Petrauskas.

1993 m. Lietuvos jėgos trikovininkai debiutavo Europos čempionate Vokietijoje. Pirmosios istorinės pergalės teko laukti 25 metus, kol 2018 m. mažeikiškis, pastaraisiais metais Kaune įsikūręs Amandas Paulauskas tapo Europos suaugusiųjų jėgos trikovės čempionu.

Iki tol senojo žemyno vicečempionais buvo tapę biržiškis Ž. Savickas (1999, 2000, 2001) ir mažeikiškis Andrius Gečas (1998). Abu atletai yra tapę ir pasaulio jėgos trikovės vicečempionais (2000 ir 1998), o A. Paulauskas triskart (2012, 2018, 2019) triumfavo planetos suaugusiųjų štangos spaudimo gulint ant suolelio čempionatuose. 1996 ir 1997 m. A. Gečas ir E. Valčiukas (2017) tapo pasaulio jaunimo jėgos trikovės čempionais.

ABSOLIUTŪS ŠALIES REKORDAI SU SPECIALIA APRANGA		
430 kg	pritūpimuose su štanga ant pečių	**Vidas Blekaitis**
320 kg	štangos spaudime gulint	**Amandas Paulauskas**
380 kg	atkeliant štangą nuo grindų	**Vidas Blekaitis**
1100 kg	trikovės (pritūpimo, spaudimo ir atkėlimo)	**Vidas Blekaitis**

ANALOGIŠKI REKORDAI KLASIKINĖJE JĖGOS TRIKOVĖJE (T. Y. BE SPECIALIOS APRANGOS)	
320 kg	**Jokūbas Stasiulis**
265 kg	**Amandas Paulauskas**
340 kg	**Amandas Paulauskas**
907,5 kg	**Amandas Paulauskas**

Jėgos trikovės, kaip ir kultūrizmo ar sunkiosios atletikos, sportininkai kartas nuo karto vartoja draudžiamus preparatus. Šiandien keletas Lietuvos jėgos trikovininkų (tarp jų – ir pajėgiausias pastarojo laikmečio atletas A. Paulauskas) dėl to yra diskvalifikuoti, tačiau sporto šaka, ryžtingai kovojanti su dopingo vartojimu, yra Pasaulio žaidynių programoje, priešingai nei kultūrizmas (*IFBB*), kuris dar 2010 m. už pernelyg dažnus teigiamus dopingo atvejus buvo iš ten išbrauktas...

1991-ieji – metai, kai buvo įsteigta Lietuvos jėgos trikovės federacija.

LIETUVOJE VYKUSIOS IPF IR EPF VARŽYBOS

Per tris dešimtmečius Lietuvoje įvyko septynios *IPF* ir *EPF* varžybos	
1992 m.	turnyras *Baltijos taurė* Šiauliuose
1997 m.	Europos veteranų čempionatas Palangoje
2013 m.	pasaulio štangos spaudimo gulint čempionatas Kaune
2018 m.	Europos čempionatas Kaune
2019 m.	Europos čempionatas Kaune
2021 m.	pasaulio studentų taurė Vilniuje
2021 m.	pasaulio štangos spaudimo gulint čempionatas Vilniuje



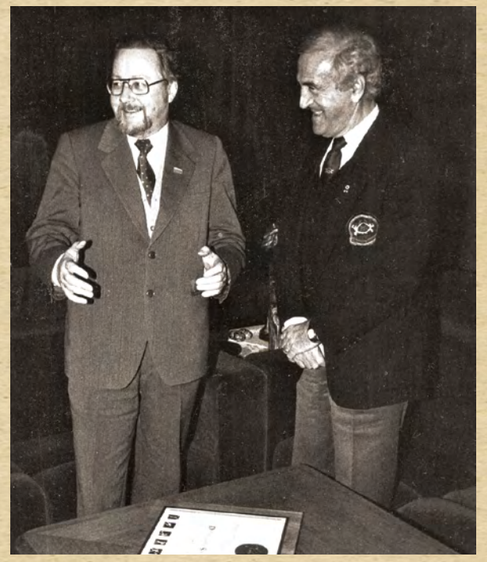
Trejetą metų Lietuvos kultūristams beldžiantis į *IFBB* duris, siekiant narystės šioje Tarptautinėje kultūristų federacijoje, būdavo patariama žingsniuoti „step by step“.

1991-ieji, tapę lūžio metais ir Lietuvos kultūrizmui

Arūnas PETRAITIS

2021-aisiais pažymėjome 30 metų nuo lemtingų istorinių lūžių politikoje, palietusių ir kultūrizmą. Lietuvos valstybė ir jos sporto žmonės sugrįžo į pasaulio žemėlapį 1991 m., o kultūristai – visai netrukus po pranašiško IFBB *prezidento Ben'o Weider'io vizito Vilniuje.*





Aukščiausiosios Tarybos pirmininkas Vytautas Landsbergis (kairėje) ir *IFBB* prezidentas Ben'as Weider'is
G. Talučio nuotrauka

Prie Aušros vartų Vilniuje. Iš kairės: Romanas Kalinauskas, *IFBB* prezidentas Ben'as Weider'is, Ramutis Kairaitis ir Arvydas Milvydas
G. Talučio nuotrauka

Lankstinukas (dailininkas Vilmantas Dambrauskas, fotografas Rolandas Parafinavičius), pristatęs Lietuvos kultūrizmą debiutuojant *IFBB* pasaulio vyrų čempionate Katovicuose

IFBB PREZIDENTAS VIEŠĖJO VILNIUJE

1990 m. kovo 11-ąją Lietuva paskelbė atkurianti šalies nepriklausomybę. Po dviejų dienų Respublikinis Kūno kultūros ir sporto komitetas bei Lietuvos tautinis olimpinis komitetas nutarė, jog Lietuvos sportininkai nebedalyvaus TSRS čempionatuose kaip kitos šalies varžybose, jeigu jie nėra atviri. Tačiau vartai į pasaulį ėmė vertis po pusantrų metų, 1991-ųjų rugpjūtį Maskvoje žlugus pučui.

Trejetą metų iki tol Lietuvos kultūristams beldžiantis į *IFBB* duris, siekiant narystės šioje Tarptautinėje kultūristų federacijoje, būdavo patariama žingsniuoti *step by step* (*žingsnis po žingsnio*). *IFBB* prezidentas B. Weider'is buvo pasiruošęs atvykti į mūsų šalį jau 1990 m. balandžio mėnesį, bet tada jam nebuvo išduota viza. Vis tik vėlesnės pastangos nebuvo bevaisės, ir vizitas *tapo kūnu* 1991-ųjų kovo 29–31 d.

Nors Vilniuje B. Weider'is tegalėjo patvirtinti savo pasiūlymą dėl Lietuvos rinktinės parodomojo, tiesa, taip ir neįvykusio, pasirodymo (*nes kol kas šiuo metu nėra galimybių dalyvauti kaip Lietuvos atstovams*) Europos 1991 m. čempionate Grace (Austrija), tačiau jo apsilankymas Vilniuje tapo ir pranašiškas: vos po pusmečio Lietuvos kultūristai jau buvo priimti į *IFBB* ir netrukus debiutavo pasaulio vyrų čempionate Katovicuose (Lenkija).

IFBB prezidentas, įteikęs gausų pluoštą apdovanojimų per susitikimą su Lietuvos kultūrizmo aktyvu, garbingiausią – *Už ypatingus nuopelnus* – skyrė Lietuvos Respublikos Aukščiausiosios Tarybos pirmininkui Vytautui Landsbergiui.

Keletas Lietuvos kultūrizmo atstovų susitikimų su *IFBB* vadovu įvyko dar 8–9 dešimtmečiuose: Radome (Lenkija, 1971), Maskvoje (Rusija, 1978), Briugėje (Belgija, 1982).

1991-ųjų spalio 24–27 d. Lietuvos atstovai pirmą kartą dalyvavo *IFBB* delegatų kongrese ir planetos čempionate.

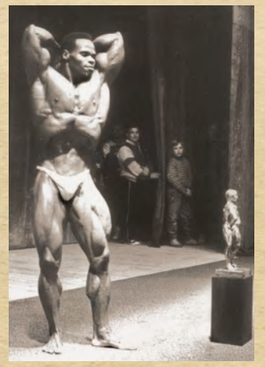






Eugenijus Gorelikas (kairėje) ir daugkartinis pasaulio čempionas Anwar'as El Amawy'us iš Egipto
S. Morkūno nuotrauka

Komandinis pozavimas pasaulio čempionate. Iš kairės: Semionas Berkovičius, atsukęs nugarą – Viačeslavas Chleborodovas, virš jo – Remigijus Kazakevičius, dešinėje – Olegas Žuras
S. Morkūno nuotrauka



Justinas Jospitre'as
V. Ščavinsko nuotrauka



Vadimas Sryvkinas
S. Morkūno nuotrauka

Keletas kultūrizmo bendruomenės narių vis tik nebuvo linkę tikėti, jog įvykiai pasaulyje Lietuvai gali klostytis palankiai, todėl veikė savarankiškai.

PASUKO Į *NABBA*

Tiesa, keletas kultūrizmo bendruomenės narių vis tik nebuvo linkę tikėti, jog įvykiai pasaulyje Lietuvai gali klostytis palankiai, todėl veikė savarankiškai ir... kita kryptimi. Būta ir kitų jų motyvų – noro *dirbti kitaip, be tokio didelio būrio funkcionierių*.

Apie tai kalbėjo klaipėdietis Edmundas Daubaras, naujai (1991-05-10) įkurtos Lietuvos nacionalinės kultūrizmo asociacijos prezidentas. Ši asociacija po kelių savaičių buvo priimta į *NABBA* (Nacionalinė kultūristų mėgėjų asociacija) ir birželį trys klaipėdiečiai (Natalija Murnikovienė, Vadimas Sryvkinas ir Edmundas Repšys) bei vienas šiaulietis (Rolandas Bučinskas) jau dalyvavo Europos čempionate Epinalyje (Prancūzija).

> *Visi taškai buvo sudėti rugsėjo pradžioje, plūstelėjus oficialių mūsų valstybės pripažinimų bangai. Tad spalio 24–27 d. Lietuvos atstovai pirmą kartą dalyvavo* IFBB *delegatų kongrese ir planetos čempionate.*

DEBIUTAS PASAULIO ČEMPIONATE

IFBB, vėlgi iš pradžių žadėjusi *parodomąjį pasirodymą* pasaulio vyrų čempionate Katovicuose (Lenkija), vykstant politinėms permainoms, šią nuostatą pakeitė, ir jau 1991-ųjų rugpjūčio pabaigoje Tarptautinės kultūristų federacijos prezidentas B. Weider'is neabejojo, jog *artimiausiu metu Lietuva atgaus nepriklausomybę* ir galės oficialiai dalyvauti pasaulio čempionate.

Visi taškai buvo sudėti rugsėjo pradžioje, plūstelėjus oficialių mūsų valstybės pripažinimų bangai. Tad spalio 24–27 d. Lietuvos atstovai pirmą kartą dalyvavo *IFBB* delegatų kongrese ir planetos čempionate. *Lietuvos svajonė išsipildė šiemet*, – bylojo užrašas po viena iš *IFBB* kongreso nuotraukų.

Lietuvos rinktinei (vyr. treneris vilnietis Arvydas Milvydas) atstovavo pavasarį Respublikos čempionų titulus pelnę Viačeslavas Chleborodovas, Eugenijus Gorelikas, Olegas Žuras, vicečempionas Semionas Berkovičius (visi – vilniečiai) bei čempionato bronzos medalio laimėtojas kaunietis Remigijus Kazakevičius.

Nors ir likę be medalių bei vietų finalininkų šešetukuose (geriausiai pasirodė 7-ąją vietą pelnęs 39-erių E. Gorelikas, o O. Žuras buvo 9-tas), lietuviai susikaupė komandinio pozavimo rungčiai. Programa, kurią parengė meninės gimnastikos trenerė Aldona Giriūnienė, tapo tikra čempionato puošmena. Jėga ir plastika, puiki choreografija – visa tai sužavėjo žiūrovus. Klasikinio ritmo Maurice'o Ravelio *Bolero* akordai išsiskyrė iš kitų komandų pasirinktos popmuzikos. Tiesa, teisėjams šito neužteko ir jie, matyt, nenorėdami pažeisti *gero tono tradicijų*, pergalę vieno taško skirtumu skyrė JAV atstovams...

VILNIUJE – EUROPOS KULTŪRIZMO ŽVAIGŽDĖS

Per B. Weider'io vizitą buvo kalbėta ir apie tarptautinį *Grand Prix* turnyrą Vilniuje: kad *IFBB* prezidentas į varžybas *priviliotų* kultūrizmo žvaigždžių. Tokių atvyko keletas ir jie šventė pergales: Europos čempionas Lothar'as Kienle'is iš Vokietijos laimėjo tarp sunkiasvorių, o ką tik Katovicuose vykusio pasaulio čempionato sidabro medalininkas prancūzas Justinas Jospitre'as triumfavo tiek savo svorio (iki 70 kg), tiek ir absoliučioje kategorijose.

Kitose kategorijose laimėjo: Inna Uit (Estija, moterys) ir vilniečiai E. Gorelikas (iki 65 kg), Aleksandras Severjanovas (iki 80 kg) ir O. Žuras (iki 90 kg). Turnyre varžėsi atletai iš Lietuvos, Estijos, Baltarusijos, Prancūzijos, Rusijos, Latvijos ir Vokietijos.

Metams baigiantis Lietuvos kultūristų maršrutai dar vedė ir į Rusijos sostinę Maskvą, kur gruodį vykusiame Rusijos *Grand Prix* turnyre pirmąsias vietas iškovojo Ala Guseva, E. Gorelikas ir O. Žuras, tapęs ir absoliučiu nugalėtoju.

1991-ųjų „vyšnaite ant torto" tapo klaipėdiečio V. Sryvkino sidabro medalis, iškovotas pasaulio jaunimo pirmenybėse Portugalijoje. ■

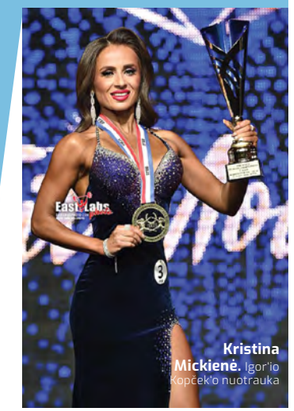
LIETUVOJE IR PASAULYJE / 2021



Danielius Sauka
Igor'io Kopček'o nuotrauka

IFBB EUROPOS ČEMPIONATAS

Santa Susannoje (Ispanija) 2021 m. gegužės 12–17 d. surengtame čempionate rungtyniavo 1017 įvairių amžiaus grupių – nuo jaunių iki veteranų – dalyvių iš 38 valstybių. Lietuviai iškovojo 11 medalių.
SUAUGUSIEJI. Pirmąją ir trečiąją vietas naujokų kultūrizme bei klasikinės figūros rungtyje iškovojo Danielius Sauka (Kauno *Team Kūno kultas*). Sidabro medalius pelnė: Marius Šileika (klasikinis kultūrizmas), dar užėmęs antrąją vietą su Alina Čepurniene (abu – Marijampolės *Tauras*) mišrių porų varžybose, Dovilė Paulavičiūtė (naujokių bikinis, Šiaulių *Sporto kodas*) ir Arthur'as Mileris (klasikinė figūra, Klaipėdos *Vilkai team*). Trečiųjų vietų apdovanojimai buvo įteikti: Viktorijai Sadovskajai (bikinis, Vilniaus *Starteam*), kuri kartu su Vytu Jusu (*Tauras*) finišavo trečia ir *fit* porų kategorijoje, ir Juliui Povilaičiui (klasikinis kultūrizmas, *Team Kūno kultas*).
VETERANAI. Figūros kategorijoje rungtyniavusi Alina Čepurnienė liko trečia.
JAUNIMAS. Nugalėtoju tapo Domantas Šunokas (klasikinis kultūrizmas, Klaipėdos *Vilkai team*).
***IFBB* Europos vyrų čempionatus rengia nuo 1966 m., moterys senojo žemyno pirmenybėse dalyvauja nuo 1981 m.**



Kristina Mickienė. Igor'io Kopček'o nuotrauka

FIT MODEL PASAULIO ČEMPIONATAS

Rygoje (Latvija) 2021 m. spalio 30 d. – lapkričio 1 d. įvyko *IFBB* pasaulio *Fit model* čempionatas. Vienintelė atstovė iš Lietuvos Kristina Mickienė pelnė dvi pergales. Ji iškovojo veteranių ir suaugusiųjų (iki 160 cm) pasaulio čempionės titulą. Komandinėje įskaitoje Lietuva užėmė trečiąją vietą.



Iš kairės: Tauras Macijauskas, Vytautas Jankauskas ir Ramutis Kairaitis. R. Kairaičio nuotrauka

TARPTAUTINĖ FEDERACIJA PAGERBĖ LIETUVOS KULTŪRIZMO LEGENDAS

Trys legendinės Lietuvos kultūrizmo asmenybės – kauniečiai Vytautas Jankauskas, Ramutis Kairaitis ir Rytis Macijauskas – sulaukė išskirtinio Tarptautinės kultūrizmo ir fitneso federacijos *IFBB* dėmesio. Laureatams buvo įteikti iš federacijos būstinės Madride (Ispanija) prieš pat Lietuvos čempionatą atkeliavę specialūs apdovanojimai. V. Jankauskas apdovanotas *IFBB* prezidento *Garbės medaliu Už puikų indėlį propaguojant sportą, kūno rengybą bei sveiką gyvenimo būdą*. Jis yra ir vienas iš kultūrizmo pradininkų Lietuvoje, pradėjęs treniruotes dar 1962-aisiais, kai su nedidele entuziastų grupele sportuodavo savo bute įsirengtame treniruočių kambaryje. Ilgametis Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos prezidentas, Lietuvos sporto universiteto doc. dr. R. Kairaitis pagerbtas plakete *Už gyvenimo pasiekimus propaguojant kultūrizmą ir kūno rengybą*. Plaketė už pasiekimus taip pat įteikta ir pirmųjų kultūrizmo varžybų Lietuvoje, vykusių 1965 m. gegužės 23 d. prie Kauno marių, absoliučiam nugalėtojui R. Macijauskui. Po metų jis tapo ir pirmojo Lietuvos čempionato, surengto Vilniuje (kitose kategorijose laimėjo vilnietis Anatolijus Pricas ir Klemensas Ališauskas iš Kauno), nugalėtoju. Prizą atsiėmė laureato sūnus Tauras Macijauskas.



Justas Poliakus (dešinėje) ir jo treneris Arūnas Vandys. Eglės Raščiutės nuotrauka

IFBB PASAULIO ČEMPIONATAS

Vėlgi Santa Susanoje, netoli Barselonos, 2021 m. lapkričio 3–8 d. vykusiame čempionate Lietuvos atstovai pelnė septynis apdovanojimus.
SUAUGUSIEJI. Antrąją vietą, pranokęs 19 kultūrizmo svorio kategorijos (iki 95 kg) dalyvių, iškovojo 29-erių šiaulietis Justas Poliakus (Šiaulių *Fortūna*). Planetos čempionato debiutantas iki šiol buvo rungtyniavęs tik Europos čempionatuose, kuriuose po trečio bandymo (2017 m. nepateko į 15-tuką, 2019 m. jau buvo ketvirtas) 2020-aisiais, be iškovoto čempiono titulo, dar buvo pripažintas ir absoliučiu nugalėtoju. Trečiąsias vietas iškovojo: Neda Silkinytė (bikinis, *Fortūna*) ir Julita Ciūnytė su Andriumi Talačka (mišrios poros, Marijampolės *Tauras*).
VETERANAI. Trečiojoje vietoje liko Julita Ciūnytė (kūno fitnesas, *Tauras*).
JAUNIMAS. Karolis Linkevičius (Kauno *Rinoteam*) iškovojo pirmąją (klasikinė figūra) ir antrąją (kultūrizmas) vietas, trečiąją vietą pelnė Domantas Šunokas (klasikinis kultūrizmas, Klaipėdos *Vilkai team*).
Analogiškose (kaip ir Europos čempionatas) pagal amžiaus grupes varžybose dalyvavo 1700 atletų iš 71 valstybės. *IFBB* pasaulio vyrų čempionatus rengia nuo 1959 m., moterys planetos pirmenybėse dalyvauja nuo 1983-iųjų.

/ ENGLISH REVIEW

The **BODYBUILDING ACADEMY** (the 'Academy') is a public entity independent from state or municipal governance that rallies and unites persons and entities that support the goals and objects of the Academy.

Its **Mission** is to enable an individual to pursue development in the fields of sports and wellness, thus making a contribution to the global expansion of sports and wellness.

Its **Vision** is to become a global organisation that provides high-quality training for sports and wellness by offering the conditions for the development of a healthy and physically active society and by screening athletic talent to prepare for international competitions.

The Academy stands in close cooperation with educational establishments, sister and international organisations, engages in scientific research, organises the publishing of books, magazines, and newspapers, and hosts scientific conferences, development courses, seminars, lectures, sporting and pastime events.

In 2021, the Academy founded the **Bodybuilding Hall of Fame** – Museum of Fame to commemorate individuals for their lifetime contribution to the development of bodybuilding. The Hall of Fame features prominent athletes, coaches, judges, promoters, sponsors, and possibly teams and clubs. The 2021 entries to the Bodybuilding Hall of Fame were Vytautas Zumeris and Dr Apolinaras Kurtinaitis.

The **Academy's highest award is the medal 'For Exceptional Merit to Bodybuilding.'** This medal has been awarded to Vytautas Jankauskas, Doc. Dr Ramutis Kairaitis, and Valerijus Koreškovas.

The first issue of *The Bodybuilding Academy* (BA; Lith. *Kultūrizmo Akademija*) publishes content about the culture of bodybuilding, fitness, and wellness. That is the only periodical of this kind in Lithuania available in printed and electronic form.

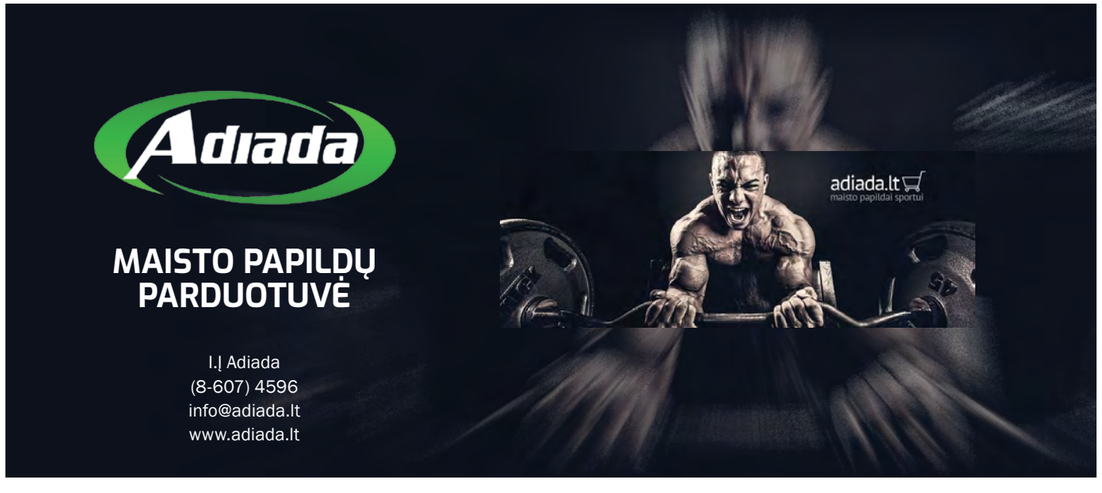
This issue of BA features articles by champions, coaches, scientists, physicians, dietitians, specialists of healthy lifestyle and other fields haring their vast experience. The authors of the articles did an excellent job. The reader has a possibility to get to know the latest trends in sports, coaching, nutrition, dietary supplements, healthy lifestyle, and other areas. The issue also offers information about the main bodybuilding competitions in Lithuania and abroad. We will be introducing our readers to Justas Poliakas, who was Europe's absolute men's bodybuilding champion in 2020 and the world's vice-champion in 2021.

BA features the following columns: *The Academy, Laureates, Competitions, Wellness, Recipe, Calendar, Hot Topic, Workout, Exercise, Trainer's Tips, Just for Women, Strongmen's Orbit, History, Kaleidoscope.*













Irina ir Saulius
Misevičiai

Sauliaus Morkūno nuotrauka