

Kelias į Europos lengvojo kultūrizmo olimpą



Remigijus BIMBA

*Asmeninis kultūrizmo ir fitneso treneris,
LKFF Trenerių tarybos pirmininkas,
LKFF nacionalinės rinktinės vyriausiasis treneris*

Kaunietė Živilė Dvareckaitė-Raudonienė yra pirmoji mūsų šalies sportininkė, tapusi lengvojo kultūrizmo (fitneso) čempione. Jos sėkmę nulėmė ne vien geri šiai sporto šakai genetiniai duomenys, kryptingas darbas ir darbštumas treniruotėse, bet ir tinkamas įvairių maisto papildų parinkimas ir vartojimas. Kadangi absoliučios daugumos sporto šakų (kultūrizmas ir lengvasis kultūrizmas (fitnesas) – ne išimtis) varžybų dalyviai yra tikrinami dopingo kontrolės tarnybų specialistų, legalūs maisto papildai įgyja vis didesnę reikšmę.

■ Vizitinė kortelė

Živilė Dvareckaitė-Raudonienė

Gimė 1982 m. balandžio 29 d. Alytuje.

Lietuvos kūno kultūros akademijos Sporto technologijų ir turizmo fakulteto IV kurso studentė.

Kultivuoti lengvąjį kultūrizmą pradėjo 1996 m. Alytuje, sporto klube „Margiris“. Pirmasis treneris – Audrius Jegelevičius.

Apdovanota Kūno kultūros ir sporto departamento medaliu „Už sporto pergalės“ (2003 ir 2004 m.).

Šiuo metu gyvena ir sportuoja JAV.

■ Svarbiausi sportiniai laimėjimai:

Pasaulio lengvojo kultūrizmo (kūno fitneso) čempionatas: 2 vieta (2003 m.), 3 vieta (2004 m.).

Europos lengvojo kultūrizmo (kūno fitneso) čempionė (2003 m.).

Lietuvos lengvojo kultūrizmo (fitneso) du kartą čempionė (1999 ir 2000 m.).

Lietuvos lengvojo kultūrizmo (fitneso) taurės laimėtoja (1999 ir 2000 m.).

Pasaulio jaunimo lengvojo kultūrizmo (fitneso) čempionatas: 6 vieta (2000 m.).

Tarptautinio lengvojo kultūrizmo (kūno fitneso) turnyro „Mis ir Misteris Baltija“ nugalėtoja (2003 m., Lietuva).

■ **Įsimintiniausia pergalė:** Europos lengvojo kultūrizmo (kūno fitneso) čempionate (2003 m., Izmiras, Turkija).

2003 m. geriausi antropometriniai duomenys pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė

Geriausi antropometriniai duomenys (2003 m.)

Tarpvaržybiniu laikotarpiu	Priešvaržybiniu laikotarpiu (prieš Europos čempionatą)
Ūgis ir svoris – 164 cm, 61 kg	Ūgis ir svoris – 164 cm, 55 kg
Krūtinė – 93 cm	Krūtinė – 90 cm
Talija – 69 cm	Talija – 64 cm
Dubuo – 94 cm	Dubuo – 90 cm
Dvigalvis žastas – 32 cm	Dvigalvis žastas – 30 cm
Šlaunis – 55,5 cm	Šlaunis – 53,5 cm
Blauzda – 34,5 cm	Blauzda – 33,5 cm

Ž. Dvareckaitės-Raudonienės 2003 m. sportinio rengimosi ciklą sudarė 2 tarpvaržybiniai ir 2 priešvaržybiniai ciklai, t. y. pavasario (pasi-rengimas Europos čempionatui) ir rudens (pasi-rengimas pasaulio čempionatui) varžybos. Pirmasis tarpvaržybinis ciklas prasidėjo sausio 1 d. ir tęsėsi iki vasario 28 d. (8 savaitės), priešvaržybinis ciklas – nuo kovo 1 d. iki balandžio 27 d. (8 savaitės) ir varžybų – gegužės mėnuo (4 savaitės).

Antrasis tarpvaržybinis ciklas prasidėjo birželio 1 d. ir tęsėsi iki liepos 27 d. (8 savaitės), priešvaržybinis ciklas – nuo liepos 28 d. iki rugsėjo 28 d. (9 savaitės), varžybų – spalio mėnuo (4 savaitės) ir pereinamasis laikotarpis – lapkričio ir gruodžio mėnesiai (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

2003 metų sportinio rengimosi planas

CIKLAI	I			II			III			Pereinamasis			
	Tarpvaržybinis			Priešvaržybinis			Varžybų						
Mėnesiai	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	XI	X	XI	XII	
Pagrindiniai uždaviniai	1. Raumenų masės auginimas 2. Silpnųjų grupių ugdymas 3. Gimnastikos pratimų atlikimo technikos mokymasis			1. Riebalinio audinio deginimas 2. Choreografijos mokymasis			1. Laimėti Lietuvos čempionatą ir tarptautinį „Mis ir Misteris Baltija“ turnyrą 2. Europos čempionate patekti į finalą 3. Tobulinti choreografiją			1. Pasaulio čempionate patekti į finalą 2. Tobulinti choreografiją			1. Aktyvus poilsis

Pirmasis sportinio rengimosi ciklas

Tarpvaržybinis (8 savaitės)

Treniruotės

Treniruotės vyko Kauno Ažuolyno parke, treniruoklių ir gimnastikos salėje. Sportininkė treniravosi pagal SPLIT (išskaidytą) „3 + 1“ treniruočių programą, t. y. tris dienas sportavo be pertraukos, o ketvirtą dieną ilsėjosi (žr. 3 lentelę). Penktą dieną treniruočių ciklas buvo kartojamas iš naujo, t. y. atliekama pirmosios dienos treniruotė (krūtinės, pečių ir dvigalvio žasto raumenims).

Aerobinė ir gimnastikos treniruotė į sportinio rengimosi programą įtraukta vasario mėnesį. Aerobinė treniruotė 3 kartus per savaitę (po 2 savaitžių – jau kas antrą dieną) dažniausiai buvo atliekama gamtoje, nes Živilei labai patinka bėgioti. Pradžioje šios treniruotės trukmė buvo 20 min., kas savaitę ji buvo didinama po 2 min., kol pasiekė 30 min.

Lietuvos kūno kultūros akademijos (LKKA) gimnastikos ir aerobikos salėje laisvąją lengvojo kultūrizmo programą kūrė ir gimnastikos pratimų atlikimo technikos mokė aerobikos trenerė ir Lietuvos aerobikos federacijos prezidentė Roma Aleksandravičienė. Tokių treniruočių trukmė buvo apie 2 val. 3–4 kartus per savaitę.

Mityba (dieta)

Sportininkė per dieną valgydavo šešis kartus (vienas iš valgių – baltyminis kokteilis) kas tris valandas. Baltymus ir angliavandenius valgė kartu. Suvalgydavo apie 130–140 g baltymų (du kartus po 125 g jūros lydekos arba menkės, 125 g jautienos, 5 kiaušinių baltymus, 100 g 0,5% riebumo varškės), 200 g angliavandenių (grikių, ryžių, makaronų, avižinių dribsnių) ir 3 šaukštus alyvuogių aliejaus. Suvalgydavo keletą vaisių, daug daržovių (jų kiekio neribojo), išgerdavo apie 600–800 ml natūralių vaisių sulčių ir apie 2,5 l natūralaus vandens.

Maisto papildai

Vartojo 10 g kreatino, 10 g L-glutamino, pieno išrūgų baltyminių proteiną (apie 30 g baltymų), vitaminų ir mineralų kompleksą, aminorūgštis, turinčias šakotąsias grandines (BCAA).

Priešvaržybinis (8 savaitės)

Treniruotės

Treniruotės vyko pagal analogišką SPLIT „3 + 1“ treniruočių programą. Buvo sportuojama vakarais, nuo 19 val. Treniruotės trukdavo apie 50–60 min. Pasikeitė tik pratimai, jų kombinacijos, kartojimų skaičius, poilsio pertraukėlės (žr. 4 lentelę).

3 lentelė

Savaitės mikrociklas

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS
Krūtinė Pečiai Trigalvis žastas	Šlaunies keturgalvis Šlaunies dvigalvis Blauzda	Nugara Trigalvis žastas	Poilsis

Treniruočių dienos	Raumenų grupės	Pratimo pavadinimas	Serijos / kartojimai	Svoris (kg)	Poilsis (sek)
I diena	Pilvo pr.	Kojų kėlimas kybant ant skersinio*	3/12–20	–	0,30
	Pilvo pr.		3/12–20	–	
	Krūtinė	Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint	3/12	37,5	0,45
	Krūtinė	Svarmenų spaudimas sėdint ant nuožulnaus (30°) suolo	3/12	7,5	0,45
	Pečiai	Svarmenų kėlimas į šalis sėdint	3/12	5	0,45
	Pečiai	Štangos spaudimas už galvos „Smito“ treniruoklyje	3/12	20	0,45
	Dv. žastas	Rankų lenkimas stovint (su EZ formos štanga)	3/12	10	0,45
	Dv. žastas	Rankų lenkimas su svarmenimis sėdint ant nuožulnaus (45°) suolo	3/12	5	0,45
II diena	Šl. ket.	Vienos kojos tiesimas sėdint*	3/20	10	0,60
	Šl. dv.		3/20	10	
	Šl. ket.	Kojų lenkimas sėdint*	3/20	30	0,60
	Šl. dv.		3/20	30	
	Sėdmenys	Štangos „mirties“ trauka sulenktomis kojomis	3/20	30	0,60
	Blauzda	Pasistiebimai ant vienos, paskui ant kitos kojos stovint	3/20	2,5	0,30
	Blauzda	Pasistiebimai stovint treniruoklyje	3/20	10	0,30
III diena	Pilvo pr.	Kojų kėlimas gulint ant suolo*	3/12–20	–	0,30
	Pilvo pr.	Susirietimai sėdint treniruoklyje*	3/12–20	30	
	Nugara	Vertikali trauka prie krūtinės sėdint (plačiai suėmus)	3/12	40	0,45
	Nugara	Vieno svarmens traukimas prie pilvo pasilenkus	3/12	12,5	0,45
	Nugara	Horizontalaus lyno traukimas prie pilvo sėdint (siaurai suėmus)	3/12	25	0,45
	Tr. žastas	Rankų tiesimas stovint prie treniruoklio (su lygia rankena)	3/12	10	0,45
	Tr. žastas	Prancūziškas spaudimas gulint (su EZ formos štanga)	3/12	10	0,45
	Tr. žastas	Vienos rankos tiesimas stovint prie treniruoklio atvirkščiai suėmus (su D formos rankena)	3/12	5	0,45

Pastaba. * – pratimai atliekami nenutrūkstamai, t. y. vienas pratimas pabaigiamas ir iš karto be poilsio daromas kitas. Pertrauka tik po dviejų serijų.

Aerobinė treniruotė buvo atliekama anksti ryte (apie 7 val., nevalgius) po 30 min. kas antrą dieną su kardiotreneruokliu (dažniausiai – laipynė, elipse).

LKKA aerobikos ir gimnastikos salėje laisvosios lengvojo kultūrizmo programos treniruotės vykdavo 3 kartus per savaitę po 2 val. (treniravo R. Aleksandravičienė), choreografija (pozavimas) – 2–4 kartus per savaitę (pratyboms vadovavo ir scenos subtylių mokė aktorė Jurga Gailiūtė), autogeninės treniruotės – 2–3 kartus per savaitę (pratybas vedė ir mokė, kaip taikyti šias treniruotes, psichologas Aleksandras Gusevas).

Mityba (dieta)

Šiame cikle sportininkė per dieną valgė septynis kartus (iš jų vienas valgis – baltyminis kok-

teilis, kuris 1 mėn. iki varžybų buvo pakeistas ne-skystu baltyminiu maistu). Baltymus ir angliavandenius valgė atskirai. Per dieną gaudavo apie 140 g baltymų (du kartus po 125 g jūros lydekos arba menkės, 100 g vištos krūtinėlės, 5 kiaušinių baltymus, 100 g 0,5% riebumo varškės), 150 g angliavandenių (grikių, ryžių, makaronų, avižinių dribsnių) ir 2 šaukštus alyvuogių aliejaus. Suvalgydavo 2 citrusinius vaisius, apie 300–400 g daržovių, išgerdavo apie 300–200 ml natūralių vaisių sulčių ir apie 2,5 l natūralaus vandens.

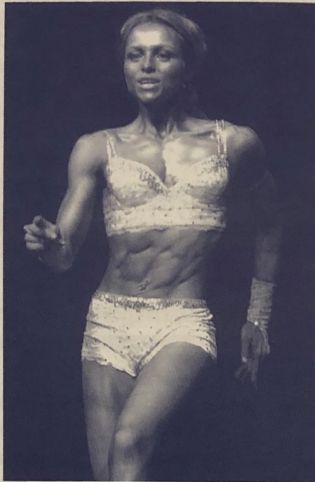
Maisto papildai

Vartojo aminorūgštis, aminorūgštis, turinčias šakotąsias grandines (BCAA), 15 g L-glutamino, gliukozaminą, vitaminų ir mineralų kompleksą, papildomai vitaminus E, C, 2 g L-karnitino, asparkamą.

Varžybų (4 savaitės)

Varžybų ciklą sudarė 4 savaitės, dalyvavo trejose varžybose:

- balandžio 27 d. – Lietuvos moterų lengvojo kultūrizmo (fitnesso) čempionate (Šiauliai)
- gegužės 10 d. – tarptautiniame lengvojo kultūrizmo (fitnesso) turnyre „Mis ir Misteris Baltija“ (Vilnius).



M. Kulbio nuotrauka

- gegužės 24–25 d. – Europos moterų lengvojo kultūrizmo (kūno fitnesso) čempionate (Turkija).



Nuotrauka iš asmeninio archyvo

Antrasis sportinio rengimosi ciklas

Tarpvaržybinis (8 savaitės)

Po gegužės pabaigoje įvykusių paskutinių pavasario ciklo varžybų sportininkė dar mėnesį sportavo Kaune, laikė egzaminus LKKA, o vėliau išvyko į JAV. Ten tęsėsi ir jos tarpvaržybinis laikotarpis. Šio laikotarpio savaitės mikrociklo pavyzdys pateiktas 5 lentelėje.

Aerobinė treniruotė (dažniausiai tai būdavo bėgimas) buvo daroma kas ketvirtą dieną po

30 min. Tempimo pratimai atliekami po kiekvienos treniruotės po 10–20 min., pilvo preso raumenys nebuvo treniruojami.

Priešvaržybinis (9 savaitės)

Pasirengimas pasaulio čempionatui prasidėjo JAV, o likus 4 savaitėms iki varžybų sportininkė sugrįžo į Lietuvą ir tęsė pasirengimą. Savaitės mikrociklas pateiktas 6 lentelėje.

5 lentelė
Savaitės mikrociklas

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS
Pečiai Krūtinė Dvigalvis žastas	Poilsis	Šlaunies keturgalvis Šlaunies dvigalvis Blauzda	Poilsis	Nugara, Trigalvis žastas	Poilsis

6 lentelė
Savaitės mikrociklas

Dienos	1	2	3	4	5	6	7	8
Treniruotė su svarmenimis	V1	K	V2	Poilsis	V1	K	V2	Poilsis
Aerobinė treniruotė	C	Poilsis	C	Poilsis	C	Poilsis	C	Poilsis

Pastaba: V1 – pečių (priekinės ir vidurinės dalies), krūtinės, dvigalvio žasto ir pilvo preso raumenys, K – kojų raumenys (šlaunų keturgalvis, šlaunų dvigalvis, sėdmenys ir blauzdos), V2 – nugaros, užpakalinės pečių dalies, trigalvio žasto ir pilvo preso raumenys. Penktą dieną treniruočių ciklas kartojamas iš naujo.

Šio ciklo treniruočių SPLIT „3 + 1“ programa buvo tokia:

V1

1. Vieno svarmens kėlimas į šalį pasvirus 45° kampu (kita ranka išikibus į treniruoklį)
2. Svarmenų spaudimas aukštyn sėdint
3. Svarmenų kėlimas į šalis sėdint
4. Štangos spaudimas sėdint ant nuožulnaus (35°) suoliuko
5. Svarmenų plėšimai sėdint ant nuožulnaus (35°) suoliuko
6. Svarmenų kėlimas pakaitomis stovint
7. Svarmenų kėlimas pakaitomis sėdint ant nuožulnaus (75°) suoliuko
8. Kojų kėlimas kabant ant skersinio (pasisukant į vieną pusę ir į kitą pusę)
9. Susirietimai „deginimas“ (kojos sulenktos 90° kampu) arba susirietimai ant kamuolio
10. Posūkiai su lazda sėdint ant kamuolio („fit ball“)

Pastaba: 8, 9 ir 10 pratimai atliekami nenutrūkstamai (trys pratimai atliekami vienas paskui kitą be pertraukų, tada daroma 30 sek. pertrauka ir vėl atliekami pratimai). Kiekvienas pratimas kartojamas nuo 15 iki 25 kartų. Pilvo preso pratimai atliekami po aerobinės treniruotės.

K

1. Vienos kojos spaudimas kampu sėdint treniruoklyje (45° kampu)
2. Įtūpstai į priekį (su svarmenimis rankose)
3. Vienos kojos tiesimas treniruoklyje sėdint
4. Vienos kojos lenkimas treniruoklyje gulint
5. Štangos „mirties“ trauka tiesiomis kojomis
6. Atsilenkimai („hyperextension“ treniruoklis) sėdmenims stiprinti
7. Pasistiebigimai treniruoklyje stovint
8. Pasistiebigimai treniruoklyje sėdint

Pastaba: 1 ir 2, 3 ir 4 pratimai atliekami nenutrūkstamai. Blauzdos raumenys treniruojami po aerobinės treniruotės.

V2

1. Prisitraukimai
2. Horizontali trauka sėdint „Hammer“ treniruoklyje
3. Vertikali trauka prie krūtinės sėdint (siaurai suėmus)
4. Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus
5. Rankų tiesimas su treniruoklio rankena

stovint (kiekvieną treniruotę keičiama rankena: tiesi, lenkta, virvė)

6. Prancūziškas spaudimas gulint ant suolo (su EZ formos štangą)
7. Vienos rankos tiesimas už galvos sėdint
8. Kojų kėlimas kabant ant skersinio (pasisukant į vieną pusę ir į kitą pusę)
9. Susirietimai „deginimas“ (kojos sulenktos 90° kampu) arba susirietimai ant kamuolio
10. Posūkiai su lazda sėdint ant kamuolio („fit ball“)

Pastaba: 8, 9 ir 10 pratimai atliekami nenutrūkstamai (trys pratimai daromi vienas paskui kitą be pertraukų, tada – 30 sek. pertrauka ir šie trys pratimai kartojami). Kiekvienas pratimas kartojamas nuo 15 iki 25 kartų. Pilvo preso pratimai atliekami po aerobinės treniruotės.

Treniruotės su svarmenimis pertraukos, priėjimai ir kartojimų skaičius pateikti 7 lentelėje.

7 lentelė

Pertraukos, priėjimų ir kartojimų skaičius treniruotėje su svarmenimis

Treniruotė su svarmenimis	V1, V2	K
Poilsis tarp priėjimų	30 sek.	45 sek.
Poilsis tarp pratimų	45 sek.	60 sek.
Poilsis tarp raumenų grupių	60 sek.	90 sek.
Priėjimų ir kartojimų skaičius	3X12	3X20

Pastaba. Buvo taikomas treniruotės intensyvinimo metodas – piramidė, t. y. įrankio svoris didinamas kiekvieno priėjimo metu. Svoris buvo didinamas 1–2,5 kg treniruojant viršutinę kūno raumenų dalį ir 2,5–5 kg – apatinę.

Aerobinė treniruotė buvo atliekama su kardiotreniruokliu (elipse, laipyne) anksti ryte, nevalgius. Po jos buvo treniruojami pilvo preso arba blauzdzų raumenys.

Tempimo pratimai (10–20 min. trukmės) buvo atliekami po kiekvienos treniruotės, bet buvo tempiami tik tadien treniruoti raumenys.

Mityba (dieta)

Sportininkė per dieną valgė septynis kartus. Angliavandenius valgė atskirai nuo baltymų. Riebalų šaltinis – alyvuogių aliejus (per dieną 2 valgomieji šaukštai, dedami į daržoves). Valgė daug daržovių, jų kiekio neriboję (dažniausiai salotas, kopūstus, agurkus, svogūnus, ridikėlius, krapus, petražoles, meniu pajavairinimui – morkas, pomidorus, burokėlius, bulves). Per dieną suvalgydavo 2–3 citrusinius vaisius (apelsiną, greipfrutą, mandariną, citriną). Saldumynų nevartojo, juos pakeitė medus, riešutai arba džiovinti vaisiai (50 g), tačiau šių maisto produktų buvo atsiskyta likus iki varžybų 4 savaitėms. Maistą šiek tiek sūdė, bet likus iki varžybų 3 dienoms druskos nebevartojo.

Vanduo

Vandens išgerdavo apie 3 litrus (į šį kiekį įeina žalioji arbata, kava, 200 ml sulčių, nors pastarųjų likus iki varžybų 3 savaitėms atsisakė). Gėrė negazuotą mineralinį vandenį. Vandeni gėrė tarp valgių, o pavalgius – tik nedidelį kiekį su maisto papildais. Dažniausiai gerdavo 60 min. iki valgio (30 min. – minimalus laikas), bet ne valgio metu ar po valgio. Per treniruotę išgerdavo apie 0,5 l vandens, gerė kas 10–15 min., ryte atsikėlus – 1 stiklinę vandens. 8 lentelėje pateiktas dienos racionas ir treniruotės grafikas.

8 lentelė

Dienos racionas ir treniruotės grafikas

Laikas	Dienos racionas ir treniruotės grafikas
7.15–7.45	AEROBINĖ TRENIRUOTĖ
8.00	70 g angliavandenių
10.00	5 kiaušinių baltymai ir daržovės
12.00	100 g vištos krūtinėlės ir daržovės
14.00	70 g angliavandenių
16.00	100 g vištos krūtinėlės ir daržovės
17.30–18.45	TRENIRUOTĖ SU SVARMENIMIS
19.00	125 g jūros lydekos arba 100 g tuno ir daržovės
21.00	5 kiaušinių baltymai ir daržovės

Maisto papildai

Ž. Raudonienė vartojo JAV kompanijų („Ultimate Nutrition“, „Universal Nutrition“) maisto papildus. Maisto papildai ir jų vartojimo būdas pateikti 9 lentelėje.

9 lentelė

Maisto papildai ir jų vartojimo būdas

Maisto papildų pavadinimas	Vartojimo būdas
1. L-Glutamine	Po 5 g per pusryčius, vakarienę ir po treniruotės
2. Aminorūgštys	3 kartus per dieną (ryte, iškart po treniruotės ir prieš miegą)
3. BCCA	2 kartus per dieną (45 min. prieš treniruotę ir iš karto po treniruotės)
4. L-Carnitine	2 g 30–45 min. prieš aerobinę treniruotę
5. Hydroxycut	30 min. iki pusryčių ir 30 min. prieš pietus
6. Vitaminai ir mineralai „Genesis“	Ryte – po valgio (1 maišelis)
7. B grupės vitaminai	Per pietus (po valgio)
8. Vit. E	1 tabl. – 200 mg (po valgio)
9. Vit. C	1 g (po valgio)
10. Gliukozaminas	2–3 kartus per dieną
11. Asparkamas	2–3 kartus per dieną po 2 tabl.



2003 m. pasaulio čempionatas.

Iš kairės: vicečempionė Ž. Dvareckaitė-Raudonienė, čempionė lenkė E. Borecka-Brzozka ir trečiosios vietos laimėtoja čekė B. Benešova

Autoriaus nuotrauka



2004 m. pasaulio čempionatas.

Trečiosios vietos laimėtoja Ž. Dvareckaitė-Raudonienė (dešinėje) su čempione slovake K. Verbovskaja

E. Raščiūtės nuotrauka

Lengvajame kultūrizme, taip pat ir kultūrizme, kur yra vertinamos kūno proporcijos ir raumenų formos, būtina siekti labai mažo riebalinio audinio sluoksnio. Tada vadinamoji „popierinė oda“ kopijuoja raumenų reljefą. Atsižvelgtina, jog fizinio krūvio, treniruotės intensyvumo, mitybos (dietos), poilsio, maisto papildų parinkimas bei jų dozavimas yra labai individualūs, todėl kiekvienam atletui – skirtingi.

Rekomendacijos treneriams, sportininkams

Kalbant apie maisto papildus ar farmakologines priemones, neturimi omenyje dopingo grupės preparatai. Į draudžiamųjų preparatų sąrašą įtrauktos priemonės labai stipriai veikia organizmą (pvz., raumenyną), tačiau taip pat turi ir nemažą šalutinį poveikį.

10 lentelė

Kai kurių maisto papildų poveikis

I. NATŪRALUS INSULINO IŠSISKYRIMO STIMULIAVIMAS

MAISTO PAPILDAI	VARTOJIMO BŪDAS
CHROME PICOLINATE	Ryte 200 mg chromo ir niacino (100 mg)
VANADILE SULFATE	30 mg prieš treniruotę (iki 1 g suaugusiajam netoksinė dozė)
LIPOIC ACID (ALC, Alpha-lipoic-acid)	400–600 mg – 3 kartus per dieną (ryte, per pietus, vakare)

II. NATŪRALUS AUGIMO HORMONO IŠSISKYRIMO STIMULIAVIMAS

L-ORNITINE	1 val. vakare prieš miegą 3 g
L-ARGININE	1 val. vakare prieš miegą 3 g
OKG (Ornithine-alpha-glutarate)	8–10 g 2 kartus per dieną (ryte ir prieš miegą)
GABBA	Po 1–2 kapsules vakare prieš miegą

III. NATŪRALUS TESTOSTERONO HORMONO IŠSISKYRIMO STIMULIAVIMAS

TRIBESTAN 250 mg	Iki 90 kg sveriančiam sportininkui vartoti 2 tabl. (500 mg per dieną): 1 tabl. – ryte ir 1 tabl. – prieš treniruotę. Per 90 kg – po 3 tabl. (750 mg per dieną ir daugiau): po vieną tabletę ryte, prieš treniruotę, vakare. Kurso trukmė – 8 sav., pertrauka – 2 sav., tada vėl kursą kartoti.
------------------	---

IV. ANABOLINIS POVEIKIS

FERULIC ACID	1 kg svorio – 1 mg – ryte prieš valgį
HMB (Hydroxi-methyl butirate)	3 g per dieną arba 1 kg svorio – 43 mg – 3 kartus per dieną (ryte, per pietus, vakare)
GLUTAMINAS	10–15 g per dieną (po 5 g per pusryčius, vakariene, po treniruotės). Taurinas – 1 kg svorio – 10 mg (kad geriau įsisavintų)
KREATINAS	Pirmas penkis dienas vartoti 20 g (4 kartus per dieną po 5 g su vynuogių sultimis), nuo šeštos dienos – po 10 g (5 g ryte, 5 g vakare). Kurso trukmė – 4–6 sav., pertrauka – 2–3 sav., tada vėl kursą kartoti. Taurinas – 1 kg svorio – 10 mg (kad geriau įsisavintų)

KITI PREPARATAI, TURINTYS PANAŠŲ POVEIKĮ:

AMINORŪGŠTYS (hidrolizuotos)	3 kartus per dieną (ryte ir iškart po treniruotės, prieš miegą)
BCCA	2 kartus per dieną (45–15 min. prieš treniruotę ir iškart po treniruotės)
DIBENCOZIDE (Coenzyme B12)	20 mg prieš treniruotę

Literatūra

Burke, E. R. (1996). *Training nutrition*. USA: Cooper publishing group.
Kairaitis, R. (1991). *Treniruočių planavimas. Kultūrizmas*, 1. Kaunas: Sportkoop.
Kairaitis, R., Jankauskienė, R., Mačiukas, A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.
Karoblis, P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
Karoblis, P., Raslanas, A., Steponavičius, K. (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

Alternatyva – maisto papildai. Jie veiksmingi, jei yra suderinti šie keturi veiksniai:

- treniruotės;
- poilsis (miegoti ne mažiau kaip 8 val. per parą, sportininkui rekomenduotina miegoti 8–10 val. Dar geriau miegoti du kartus per parą, nors 1 val. dieną);
- maistas;
- maisto papildai (turi būti sinergetinis poveikis – papildyti vienas kitą, o ne veikti priešingai vienas kitam).

Natūrali alternatyva dopingui

10 lentelėje pateikiama informacija, kurie maisto papildai ir kaip veikia tam tikrus hormonus (insuliną, augimo hormoną, testosteroną) arba didina anabolinį poveikį.

Petkevičienė, L. (1999). *Mitybos medicinos vadovas*. Vilnius: A. Remeikos leidykla.
Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
Volbekienė, V. (1997). *Eurofit'o testai suaugusiesiems*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
Арансон М. В., Щепин И. В., (2004). *Спортивное питание*. Москва.
www.bodybuild.lt
www.ifbb.com/ebff
www.ifbb.com
www.tribestan.lt