



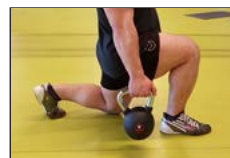
SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LEIDINYS



Vitaminai. Kas tai?
Kodėl ir kam jie
reikalingi? Kaip išsirinkti
tinkamus?

— psl. 8



Pratimų paslaptys.
Pakaitiniai įtūpstai
į priekį su svareniu
ar svarsčiu
rankose.

— psl. 9



XXII atvirosios Vilniaus kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, figūros, sveikatos fitneso, kūno fitneso ir bikinio fitneso pirmenybės — psl. 6



Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos
klubų sąjungos 20-metis: 1999-2019.
II. dalis. Per ugnį ir vandenį

ISTORIJA

— psl. 2



„Man brangūs
visi auklėtinių
laimėjimai”.

R. Česnaitis
— psl. 12



Sveikuoliški
kivių saldainiai

RECEPTAS

— psl. 12

Moteryų treniruotės:

„Tikslas yra svarbiausias
dalykas, į kurį reikia
atsižvelgti treniruojant.”

D. Urniežiūtė

— psl. 10



Giorgi's Mačavariani's

„Nuo vyrų figūros rungties į kultūrizmą!”

PERSONALIJA

— psl. 4





Arūnas Petraitis
Žurnalistas,
sporto istorikas

Remigijus Bimba
Sąjungos
tarybos narys

Šiomet Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga) pažymi savo gyvavimo 20-metį. Ta proga tęsiame publikacijų ciklą apie jos veiklą, pasiekimus, geriausius atletus ir kultūrizmo raidą sostinėje iki Sąjungos atsiradimo. Šiandien – apie 8–9 deš. įvykius, kai kultūrizmas buvo nutumtas į pagrindį.

Tylą „sprogdino“ mačas su vengrais Vilniuje

Po 1966-aisiais Vilniuje surengto pirmojo respublikos oficialaus čempionato kito panašaus renginio teko gerokai luktelti. Prie to prisidėjo 8-ojo deš. pr. (apie 1972-1973 m.) virš kultūrizmo (ir dar kelių sporto šakų) susikaupe „audros debesys“: Kūno kultūros ir sporto komiteto prie TSRS Ministrų kolegija nutarė drausti „bet kokias varžybas, parodomuosius atletinės gimnastikos mėgėjų pasirodymus, kuriuose yra pozavimas, kūno grožio vertinimas“. Tad Vilnius iki pat 9-ojo deš. pr. negalėjo pasigirti organizuojamomis varžybomis (kituose respublikos miestuose – Klaipėdoje, Kaune, Kėdainiuose, Šiauliuose jos epizodiškai, be didesnės reklamos, dar kažkaip įvykdavo). Išimtis – 1973-ųjų gruodį vietinės ir itin vykusiai organizuotos varžybos tarp Vilniaus miesto klubų.

Vandenį kiek sujudino 1980-ųjų birželį sostinėje surengtos tuometinės Lietuvos atletinės gimnastikos komisijos pirmininko dr. Romano Kalinausko iniciatyva suorganizuotas mačas tarp LTSR ir Vengrijos kultūristų. Pastariesiems atstovavo Budapešto „Spartakus“ klubo nariai, su jais palaikyti ryšiai per žinomą tautietį dr. Vytautą Grinių. Atvyko ir to meto pajėgiausias vengrų atletas – absoliutus čempionas Laszlo Kreczikas, tačiau jis pralaimėjo ne tik nugalėtoju tapusiam kauniečiui Sauliui Misevičiui, bet ir antrajam prizininkui vilniečiui

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos 20-metis: 1999-2019

II dalis. Per ugnį ir vandenį

Arvydui Milvydui. Kitose kategorijose laimėjo vilniečiai Jevgenij'us Žurcevas ir Eugenijus Gorelikas bei Vladas Kapcevičius (Kaunas). Tiesa, R. Kalinauskas, ilgainiui iš Kėdainių persikėlęs į Vilnių, pernelyg nesigilino į vilniečių klubų reikalus, kiekvienas iš jų virė savo sultyse.

Laikotarpi, kai kultūristai nepasidavė, paauglystėje jėgos sportais domėjėsi, vėliau žinomu politiku tapęs Gediminas Kirkilas apibūdino kaip „savotišką pasipriešinimo anai sistemai formą“.

Čempionų kalvė – „Viktorija“

Visos žinomos to meto sostinės kultūrizmo žvaigždės treniravosi „Viktorijos“ klube, kuriame dirbo visoje Tarybų Sąjungoje žinomas treneris Česlovas Tamulevičius, garsėjęs savo „vilniečių kultūrizmo mokykla“ ir jos auklėtiniais. Tarp jų, be jau aukščiau minėtų, buvo Viktor'as Charkevičius, Valdas Aliubavičius, Julius Griežė, Konstantin'as Belikov'as, Pranas Murauskas, Ričardas Krinickis, Algirdas Keršulis, Boris'as Dolgov'as, Viačeslav'as Fedorenko, Stanislav'as Cukanov'as, Viačeslav'as Chleborodov'as ir kt. Visi jie buvo iš gausios vilniečių kultūristų plejados, pasižymėjusios jau po Leono Pivorjūno lyderiavimo eros.

Keletas jų buvo pakviesti nufilmuoti meniniame kino filme „Akmuo ant akmens“ (rež. Raimondas Vabalas, Lietuvos kino studija, 1972). Keliose varžybose Estijoje ir Lietuvoje jų laureatams buvo įteikti iš už „geležinės uždangos“ gauti Tarptautinės kultūristų federacijos (IFBB) diplomai.

Plačiausiai tuo metu nuskambėjusią pergalę pasiekė P. Murauskas, kai 1974-aisiais Taline G. Tenno atminimo varžybose tapo absoliučiu nugalėtoju, nors neabejotinai visų favoritu buvo laikomas estas Olev'as Annušas. 1978 m. Klaipėdos „Gintariname prize“ absoliučiu jaunimo varžybų nugalėtoju pripažintas V. Chleborodov'as. Pirmi suaugusiųjų kategorijose – E. Gorelikas ir S. Cukanov'as. 1981-aisiais A. Milvydas tapo turnyro Taline absoliučiu nugalėtoju.

Netrukus Vilniuje buvo įsteigta ir daugiau naujų klubų: „Juventus“, „Kosmos“, „Taurus“, „Miraž“, „Gintaras“, „Forma“, „Žalgiris“ ir kt.

„Tauro“ varžybomis vertė naują puslapį

1982 m. kovo 14 d. „Tauro“ sporto klubas (Valerijus Pataševas, Romas Mikalauskas) Vilniuje surengė jėgos pratimų varžybas.

Klubo atvirosios atletinės gimnastikos (jėgos pratimų-trikovės) pirmenybės buvo laikomos neoficialiomis LTSR pirmenybėmis. Kas jose iš septynių rungtyniausių vilniečių pasirodė sėkmingiausiai? Tarp suaugusiųjų Leonid'as Barcevičius buvo ke tvirtas (trikovės suma iki 90 kg – 620 kg). Jaunimo varžybų nugalėtoju tapo Jurij'us Sokolov'as (iki 82,5 kg – 535 kg). Per varžybų pertrauką buvo surengta ir parodomoji kultūristų programa.

Surengę šias jėgos trikovės varžybas vilniečiai atvertė ir naują ilgainiui atskira sporto šaka tapusios disciplinos istorijos puslapį. Mat iki tol (9-ojo deš. pr. ir anksčiau) to meto atletinės gimnastikos varžybų programoje dažniausiai būdavo dvikovė – štangos spaudimas gulint ant suolo ir pritūpimai su štanga ant pečių.

1982-ųjų gegužę Vilniuje vyko miesto atvirosios laisvųjų pratimų (kultūrizmo) varžybos, kuriose tarp suaugusiųjų pirmi buvo vilniečiai – E. Gorelikas, G. Bacevičius ir J. Žurcevas. Dar vieną titulą E. Gorelikas iškovojo Klaipėdoje, kur tapo absoliučiu čia rengtų atvirųjų „Gintarinio prizo“ pirmenybių nugalėtoju (1982).

Vėlesniais metais Vilniuje rengtoms varžyboms talkino komjaunimas, kurį laiką „šefavęs“ atletinę gimnastiką (kultūrizmo terminas buvo vartojamas neoficialiai).

Vitalijus Asovskij'us

Šiandien 67-erių Vitalijus Asovskij'us mena 7-ojo deš. antroje pusėje užsimezgiusią pažintį dar „Atleto“ (vėliau tapusio „Viktorija“) klube su pedagogu ir treneriu Č. Tamulevičiumi. Pastarojo paveiktas jis ir pats anksti pradėjęs teisėjauti varžybose, treniravo (gerokai vėliau – ir legendinį Olegą Žurą) ir konsultavo, beje, ne vien Lietuvos atletus, vadovavo sostinės kultūristų draugijai.

Kultūrizmo propagavimui tuo laikotarpiu (1980–1985), kai spaudoje žinučių apie šią sporto šaką buvo gana reta, pasitaravo su R. Kalinausku organizuotos (apie 1981–1982 metus) paskaitos Vilniaus „Žinijos“ draugijoje, kurias skaitė V. Asovskij'us: „Taip pat buvo rodomas filmas apie amerikiečių profesionalų kultūristų treniruotes ir „Mr. Olympia“ varžybas. Paskaitos turėjo didelį pasisekimą. Šios draugijos 400 vietų salė būdavo pilnut pilnutėlė. Vykdavo net ir dvi paskaitos per dieną. Įėjimas buvo mokamas, o aš už paskaitą gaudavau 50 rublių. Tai buvo geras atlyginimas tais laikais...“

Publikacijos tęsinys - kitame laikraščio numeryje: III dalis. Oficialus pripažinimas.



„Viktorijos“ klubo nariai apie 1973-iusius. Stovi (iš kairės): ?, Boris'as Dolgov'as, ?, Jurij'us Prichodko, Konstantin'as Belikov'as, ?, Jevgenij'us Žurcevas, Vytautas Rastenis, Vitalij'us Asovskij'us, Arvydas Misiūra, Pranas Murauskas, Viktor'as Baliuk'as, Viktor'as Charkevičius, Jonas Baronas. Klūpo (iš kairės): Algirdas Keršulis, Kęstutis Petrošius, Jurij'us Žurenko ir Valerijus Koreškovas



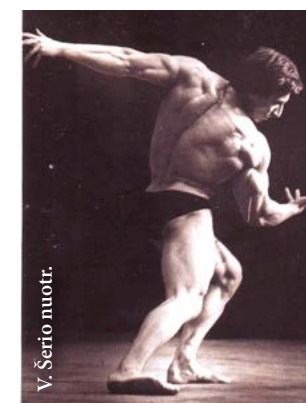
Vitalijus Asovskij'us (kairėje) treniruotėje su ukrainiečiu Valerij'umi Lutcak'iu



Remigijus Bimba (kairėje) ir Vitalij'us Asovskij'us (2019 m.)



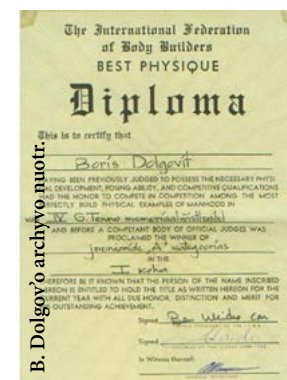
Varžybų teisėjas Romas Mikalauskas (pirmas iš kairės) ir su štanga tūpiantis J. Kovalevskij 1982-ųjų kovą per varžybas Vilniuje



Eugenijus Gorelikas „Gintarinio prizo“ varžybose Klaipėdoje 1982 m.



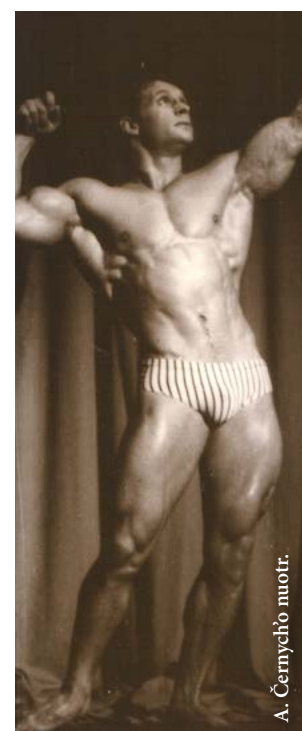
1980 m. Vilniuje varžybose su vengrais (pirmame plane, iš kairės): Arvydas Milvydas, Saulius Misevičius ir Laszlo Kreczikas



Boris'o Dolgov'o varžybose Taline (1976 m.) iškovotas IFBB diplomas



Viktor'as Charkevičius (kairėje) ir legendinis vilniečių treneris Česlovas Tamulevičius



Pranas Murauskas varžybose Taline 1974-aisiais



GIMIMO DATA
1990-03-08

GYVENA
Vilnius

ŪGIS
184 cm

SVORIS
103 kg per varžybas
115 kg tarp varžybų

**SPORTO KLUBAS
IR TRENERIS**

Sporto klubas:
„Sky Gym“, Vilnius
Treneris:
Gediminas Adomaitis

**SVARBIAUSI
PASIEKIMAI**

2016	Lietuvos taurė	Klasikinis kultūrizmas	3 vieta
2016	Latvijos taurė	Klasikinis kultūrizmas	3 vieta
2019	Lietuvos čempionatas	Kultūrizmas per 85 kg	1 vieta ir absoliutus

Giorgi's Mačavariani's:

„Nuo vyrų figūros rungties į kultūrizmą!“

Giorgi's Mačavariani's 2013 m. VGTU baigė geodeziją ir įgijo matavimų inžinerijos bakalauro laipsnį. Jaunasis specialistas greit suprato, kad iš gyvenimo nori kur kas daugiau nei atlikti matavimus. Norėjo išbandyti save kariuomenėje, kur yra disciplina, fizinis pasirėngimas, tarnauti tėvynei. Baigė specializuotus kursus, gavo paskyrimą. Šiuo metu tarnauja Lietuvos kariuomenės Karo policijos Vilniaus įguloje. Intensyviu treniruotės ir dalyvavimas kultūrizmo varžybose čempionui nesutrukdė reguliariai kas dvi savaites duoti

kraujo. Buvo įvertintas, jam suteiktas Lietuvos garbės donoro vardas. Atletas džiaugiasi įvertinimu: „Tai vienas didžiausių mano gyvenimo pasiekimų. Tikiu, kad mano donorystė įkvėps ir kitus prisidėti prie šios kilnios veiklos.“

G. Mačavariani's – 2014 m. debiutavo vyrų figūros kategorijoje, po to perėjo į klasikinį kultūrizmą, o dar vėliau į kultūrizmą. Šis sportininko kelias buvo sėkmingas. Šie metai atletui – sėkmingiausi. Tapo absoliučiu Lietuvos kultūrizmo čempionu. Buvo įvertintas jo progresas.

PIRMOSIOS VARŽYBOS

Mano pirmosios varžybos įvyko 2014 m. rudenį, draugų skatinamas pamėginti dalyvauti vyrų figūros kategorijoje. Žinių dar turėjau mažai, tai Remigijaus Bimbos padedamas pasiruošiau pirmajam startui. Tada likau 4-tas. Motyvacijos judėti pirmyn po varžybų buvo labai daug, tačiau trūkės priekinis kryžminis raištis pristabdė planus.

ĮSIMINTINIAUSIA PERGALĖ

Be abejonės, tai buvo šių metų (2019 m.) Lietuvos čempionatas, kuriame pavyko laimėti ne tik savo kategorijoje, bet ir absoliutaus čempiono rinkimuose. Buvau apdovanotas ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo Romano Kalinausko (1941–1998 m.) vardo prizų „Už didžiausią pažangą“. Tai buvo antras mano startas kultūrizmo kategorijoje. Kai pirmą kartą lipau ant scenos kaip vyrų figūros dalyvis, net nesvajojau, kad gali taip nutikti. Man tai buvo viena įsimintiniausių dienų mano gyvenime.

Papasakokite apie save, savo vaikystę, paauglystę.

Šeimoje augome 4 broliai, taigi jau vaikystėje tekdavo visur rungtyniauti, kovoti dėl vietos po saule. Tėvai išsiskyrė, kai dar buvome maži, augome su mama Lietuvoje. Jau vaikystėje labai mėgau aktyvų laisvalaikį, su broliais važinėdavome riedučiais, žaisdavome futbolą ir pan.



Broliai iš kairės: Giorgi's (1990), Julius (1988), Deividas (1992), Zurb'as (1986–2018)

Kokiomis sporto šakomis užsiėminėjote?

Esu išbandęs daugelį šakų, tačiau nenustebinsiu nieko Lietuvoje, kad pasirinkau krepšinį. Mes su artimiausių vaikystės draugų kompanija dar ir dabar kasmet suburiame komandą ir išmėginame jėgas miesto krepšinio lygose. Esu kurį laiką lankęs ir kovos menų, bokso. Tai taip pat labai įdomios sporto šakos.

Ar galėtumėte papasakoti, kaip patekote į kultūrizmą?

Būdamas paauglys į kultūrizmą žiūrėjau gana skeptiškai. Mano aplinkoje buvo keli „kačiokai“, kurie, be to, buvo gerokai raumeningesni nei aš ar draugai, nors nebuvo fiziškai pajėgesni už mus. Jie negalėjo pakovoti krepšinio aikštelėje geriau, negalėjo nei atspaudimų padaryti, o apie laktymą nebuvo nė kalbos. Kadangi salėje nesilankiau, tai nežinojau kaip kas vykty toje aplinkoje.

Kai jau buvau kiek vyresnis, berods, tada man buvo apie 20 metų, studijuodamas apsilankiau treniruoklių salėje. Po kelių treniruočių nusprendžiau prašyti pagalbos tuomet

salėje dirbusio trenerio Rimo Matulaičio. Tai jis ir pasėjo šią mintį, matydamas, kad esu gana ryškaus sudėjimo.

Koks buvo tada Jūsų svoris ir ūgis?

Tuo metu svėriau apie 82 kg, o ūgis jau nesikeitė – 184 cm.

Kada nusprendėte dalyvauti kultūrizmo varžybose?

Varžybose nusprendžiau dalyvauti dar po kelių metų. Per tą laiką baigiau bakalauro studijas VGTU. Rukloje baigiau 3 mėnesių pagrindinius karinius mokymus. Pasiūlė darbą Vilnuje perdislokuojamųjų ryšių ir informacinių sistemų modulyje. Kaip tik tuo metu jau sportuodamas sporto klube „Sky Gym“, skatinamas salės draugų nusprendžiau išmėginti jėgas.

Kokios tai buvo varžybos ir kaip sekėsi jose debiutuoti?

Tai buvo Vilniaus pirmenybės. Vyrų figūros kategorijoje likau 4-oje vietoje. Beje, vyrų figūros kategorija tada buvo pirmą kartą suorganizuota.

Kas buvo Jūsų pirmas treneris? Kas dabar Jus treniruoja? Kaip galite apibūdinti savo trenerį?

Mano pirmasis treneris buvo Rimas Matulaitis. Puikus specialistas, man labai patiko su juo dirbti, nes jis skatino mane ne tik auginti raumenis, bet ir ugdyti universalius fizinius gebėjimus. Šiuo metu dirbame su Gediminu Adomaičiu. Taip pat didžiausias pagarbos vertas treneris. Su juo kryptingai laviname kūno raumenis. Labai daug dėmesio skiriame funkciniam pratimams. Dažnai sportuojame kartu, nes jis ne tik puikus treneris, bet ir sportininkas.

Kuo dabar užsiimate?

Dirbu Lietuvos krašto apsaugos sistemoje, karo policijoje. Baigiau 2 metų masažuotojo mokslus „Art of beauty“ mokykloje, kurioje įgyju mokslinį masažuotojo išsilavinimą ir licenciją dirbti šioje srityje. Vis gilinu žinias sporto ir mitybos srityje.

Kas Jus paskatino pereiti iš figūros rungties į klasikinį kultūrizmą, o vėliau – į kultūrizmą?



Iš kairės: treneris Gediminas Adomaitis, Giorgi's Mačavariani's, Ela Pivoriūnaitė ir jos treneris Tomas Daubaras, Adomas Kapčinskis

Po vienu varžybų 2016 m. keli teisėjai pasakė, kad aš buvau per didelis ir per ryškus vyrų figūros rungtyje. Supratau, kad vienintelis kelias yra pereiti į „klasiką“. „Klasikuose“ pasiekiau maksimalų galimą svorį, tačiau dėl plataus liemens trūko raumenų proporcijų lyginant mano kūną su varžovų kūnais. Taigi, nenorėdamas trypčioti vietoje, neturėjau, kur dėtis, kaip tik pereiti į kultūrizmą.

Kiek metų dar planuojate dalyvauti varžybose? Kai baigsite savo sportinę karjerą, ar savo gyvenimą vis tik siesite su sportu?

Norėčiau pasiekti savo sportinių aukštumų per 5–7 m. Šiam laikotarpiui turiu labai didelių tikslų. Sportas mano kraujyje, tai net ir nustojus dalyvauti varžybose, planuoju ir toliau sieti savo gyvenimą su sportu ir sveika gyvensena.

Ar Jus palaiko artimieji ir draugai, kai dalyvaujate varžybose ir laikotės griežtos dietos?

Ne visi palaiko, ne visi supranta, kam tai darau, bet ne visiems ir reikia suprasti, nes tai mano kelias, o ne jų. Tačiau palaikymo tikrai sulaukiu, turiu artimų žmonių ratą, kurie visada motyvuoja siekti tikslų. Varžyboms pradeda ruoštis labai griežtai ir gana anksti. Nuo vaikystės turiu įprotį arba atiduoti visą save veiklai, kuria užsiimu, arba išvis nepradėti.

Kokią didžiausią nesėkmę patyrėte? Turiu omenyje ne tik varžybas, bet ir kitą veiklą, pavyzdžiui, pasirodymus, projektus ir kt.

Sunku kažką įvardyti kaip nesėkmę, netgi jeigu ir nenutinka taip, kaip nori, tai vis tiek gyvenimo dalis, susiimi ir judi pirmyn. Turbūt liūdnesiausia buvo, kai su draugų komanda pralošėme Vilniaus krepšinio lygos finale. Po pusfinalio, kuriame atlošėme 26 taškus per pusantro kėlinio.

Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?

Talismano neturiu, nelabai jais tikiu. Nors kartais ir būna sunku, bet esu įsitikinęs, kad viskas bus taip, kaip turi būti, netgi jeigu tai ir prieštarauja tavo norams.

Ką labiausiai vertinate žmonėse?



2019 m. Lietuvos absoliutus vyrų kultūrizmo čempionas

Laimę, mokėjimą gyventi gyvenimą, kuris teiktų džiaugsmą. Titulai, žinios ar pasiekimai manęs nė trupučio nežavi, jeigu žmogus to siekia dėl priežasčių, kurių pats nesupranta, iš tuštybės ar madų vedamas. O laimingas žmogus spinduliuoja tai kiekviename savo veiksmu. Tiek dirbdamas, tiek bendraudamas. Žodžiu, mėgstu tikrus žmones :).

Kokie Jūsų pomėgiai? Ką mėgstate veikti laisvalaikiu?

Mėgstu su draugais leisti laiką, ar tai būtų krepšinio aikštelė, ar biliardo stalas, ar filmas. Mėgstu knygas skaityti ir žiūrėti serialus. Stengiuosi, kol dar jaunas ir žingeidus, daugiau laiko skirti saviugdai ir darbams, tai ne visada lieka daug laiko laisvalaikui, ypač varžybinio laikotarpio. Šiaip esu miegalius, tai dažnai planai kažkur išeiti baigiasi „atsijungus ant sofos“.

Kas Jums yra sunkiausia, kai ruošiatės varžyboms?

Sulaukti pirmųjų varžybų. Susilaikyti nuo maisto man nėra sunku. Susidarai mitybos planą ir jo laikaisi. Žinai, dėl ko tai darai ir nesiblašakai. Sunkiausia, kai atrodo, kad visai nebeturi jėgų net kasdieninei veiklai, bet reikia ir dirbti, ir sportuoti. Tačiau išsijudinus dažniausiai supranti, kad viskas ne taip ir blogai.

Ką, Jūsų manymu, reiktų pakeisti, kad kultūrizmas ir fitness Lietuvoje taptų populiarene sporto šaka?

Sunku pasakyti. Galbūt šviesti žmones, nes dauguma susidarę nekokią stereotipinę nuomonę apie kultūrizmą. Manau, gera linkme judama, kad atsiranda rungtių, kuriose nereikia būti labai raumeningam, o tai leidžia didesniam daliai žmonių jose dalyvauti. Žinoma, prizai ir apdovanojimai būtų dar didesnė paskata išbandyti šią sporto šaką.



XXII ATVIRASIS VILNIAUS KULTŪRIZMO, KLASIKINIO KULTŪRIZMO, FIGŪROS, SVEIKATOS FITNESO, KŪNO FITNESO, IR BIKINIO FITNESO PIRMENYBĖS, 2019-04-06



Moterų bikinio fitnessas iki 169 cm, iš kairės: Augustė Grainytė (2 v.), Skaistė Danilevičiūtė (1 v.), Deimantė Grušaitė (3 v.)



Moterų bikinio fitnessas per 169 cm, iš kairės: Miglė Pikelienė (2 v.), Asta Kaukaitė (1 v.), Milda Skripkė (3 v.)



Absoliutus Vilniaus pirmenybių nugalėtojai, varžybų organizatoriai ir teisėjai



Moterų sveikatos fitnessas, iš kairės: Goda Ševčenko (2v.), Kristina Mackevičė (1 v.), Milda Briuerė (3 v.)



Vyrų figūra iki 182 cm, iš kairės: Alvaras Liaukevičius (2 v.), Simonas Pužas (1 v.), Rokas Razumas (3 v.)



Kultūrizmas, iš kairės: Justas Poliakus (2 v.), Nerijus Bružas (1 v.), Giorgi's Mačavariani's (3 v.)



Vyrų figūra per 182 cm, iš kairės: Martinas Paleckis (2 v.), Artur'as Zacharov'as (1 v.), Mykolas Bieliauskas (3 v.)



Vyrų klasikinis kultūrizmas, iš kairės: Erikas Aleksandravičius (2 v.), Edgaras Gaveika (1 v.), Nerijus Tamošaitis (3 v.)



Moterų kūno fitnessas, iš kairės: Indrė Bagdonė (2 v.), Laima Pletinskaja (1 v.), Laura Maslauskienė (3 v.)

Vitaminai

Kas tai? Kodėl ir kam jie reikalingi? Kaip išsirinkti tinkamus?

Pastaruoju metu vis dažniau girdime apie vitaminų reikšmę ir svarbą, tačiau retai susimąstome, kodėl šie junginiai reikalingi mūsų organizmui ir gerai sveikatai bei savijautai.

Dažniausiai problemą sprendžiame su ja susidūrę, bet protingiau ir teisingiau būtų gauti reikiamų vitaminų laiku ir prevenciškai rūpintis sveikata bei gera savijauta.

Kaip ir minėjau, vitaminų stoka gali sukelti rimtų sveikatos problemų:

- hormonų disbalansą,
- virškinimo sutrikimus,
- augimo sutrikimus,
- vangumą,
- nuovargį,
- galvos svaigimą,
- gali lemti atsparumo peršalimui su mažėjimą.

Tad nusprendus daugiau dėmesio skirti vitaminų raciono padidinimui mityboje vienas iš dažniausių klausimų tampa, kurių būtent vitaminų reikia žmogaus organizmui. Atsakymas būtų toks, žmogus su maistu, siekdamas tinkamo organizmo funkcionavimo, privalo gauti 13 būtinųjų vitaminų. Būtinieji vitaminai: A, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E, K. Šie vitaminai bus atsakingi už be galo svarbius procesus – nuo DNR molekulos formavimosi iki kraujo krešėjimo funkcijų. Iš visų 13 būtinųjų vitaminų galima išskirti dar kelis, kurie yra ypač svarbūs sveikatai ir geram organizmo funkcionavimui:

Vitaminas B6 – atsakingas už normalios smegenų veiklos palaikymo funkcijas. Ypač aktualus tiems, kas vartoja daug baltymų, šiuo atveju vitamino B6 reikia daugiau. Vitamino B6 yra kviečiuose, sojoje, kepenėlėse, lazdynų riešutuose, poruose. Vitamino B3 yra riešutuose, avokaduose, kiaušiniuose, žuvyje. Vitaminas B3 – atsakingas už nervų sistemos darbą ir cholesterolio mažinimo procesus. Vitaminas B9, dar kitaip žinomas kaip folio rūgštis. Pagrindinė jo funkcija – DNR formavimas

ir audinių augimas bei vystymasis. Vitamino B9 yra apelsinuose, kviečių gemaluose, ridikėliuose, brokoliuose, špinatuose, riešutų svieste. Vitaminas D – atsakingas už odą ir jos būklę, sąnarių ir viso judinamojo aparato funkcionavimo palaikymą. Vitamino D yra žuvų taukuose, grūduose, žuvyje. Vitaminas E – vienas iš svarbiausių antioksidantų. Vitamino E yra avokaduose, margarine, riešutuose, sėklose.

Dažnai negalime užtikrinti, jog su maistu gauname mums reikalingų vitaminų kiekį, nes nevalgome tam tikrų produktų arba tų produktų kokybė yra bloga ir suprastėjusi dėl sezoniškumo, apdoravimo ar kilmės šalies. Tokiu atveju turime pasirūpinti papildomu vitaminų šaltiniu, kuris gali būti tam tikri produktai, įtraukti į maisto racioną. Tam geriausiai tinka daržovės, riešutai, sėklos, riebios žuvis, jūros gerybės. Kitas būdas papildyti mitybos racioną tinkamais ir reikalingais vitaminais yra maisto papildai. Maisto papildai niekada neatstos su maistu gaunamų medžiagų, bet garantuos, jog pradėjus juos vartoti pasirūpinsime savo sveikata ir suteiksime reikiamą, o dažnai ir trūkstamą vitaminų. Dažna iškilusi problema, kaip išsirinkti tinkamus papildus, kurie nepakenks ir atliks savo vaidmenį. Vitaminai yra skirstomi pagal RPN (rekomenduojamos paros normą), vitaminų kiekis, kurį žmogus turėtų gauti per parą. RPN gali skirtis individualiai kiekvienam, priklausomai nuo sveikatos būklės, dienos aktyvumo lygio, fizinio aktyvumo lygio, amžiaus ar lyties. Jei žmogus sportuoja, dirba sunkų fizinį darbą, tai jo RPN yra didesnė, nes jis sueikvoja daugiau energijos lyginant su nesportuojančiu ar sunkiai nedirbančiu asmeniu. Asmenys, kurių dienos aktyvumas yra mažas, turėtų rinktis produktus su mažesniu RPN kiekiu. Vaikams, paaugliams, maitinančioms kūdikį moterims kriterijai yra dar individualesni. Papildomai reiktų konsultuotis su savo šeimos gydytoju dėl tinkamo produkto kiekio pasirinkimo.



Lukas Jaliūnas

Dietistas, mitybos specialistas, asmeninis treneris

Vitaminai (lot. *vita* – gyvenimas + *amin-* (aminas)) yra maiste randami gyvybiškai svarbūs organiniai junginiai. Šio termino reikšmė tik dar labiau pabrėžia minėtų medžiagų svarbą augančiam, bręstančiam, fiziškai aktyviam, mąstančiam ir gyvybinius procesus atliekančiam šių laikų žmogaus organizmui. Jau geras šimtmetis po šio termino pavartojimo mums leido suprasti, kad daugelis gyvybiškai svarbių reakcijų be vitaminų vykty negalėtų. Nors mokslininkai ir nesutaria dėl rekomenduojamo paros kiekio dozių, bet yra žinoma, kad trūkumas gali turėti įtakos sveikatos pablogėjimui. Vitaminų trūkumas vadinamas hipovitaminoze, o vitaminų perteklius – hipervitaminoze. Bet dažniausia yra hipovitaminozė, kai organizmas jaučia vitaminų stygių.

Pratimas

Pakaitiniai įtūpstai į priekį su svarmeniu ar svarsčiu rankose

Remigijus Bimba, www.rbimba.lt

Pratimą rodo: Vilius Sosnovskis

Pratimo atlikimo technika

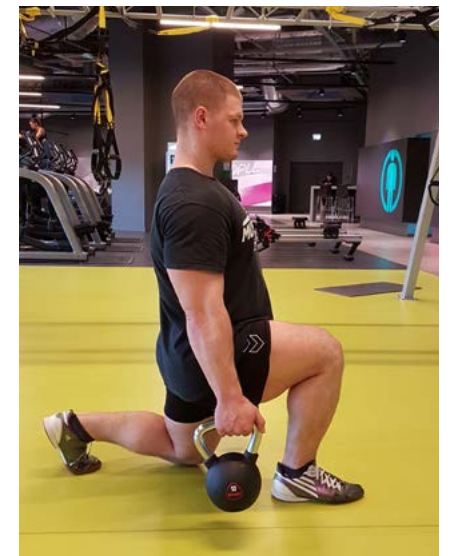
- 1 Paimkite du svarmenis arba svarsčius ir atsistokite tiesiai. Laikykite ištiestas rankas prie šonų, galvą tiesią, žiūrėkite į priekį.
- 2 Ženkite vieną žingsnį pirmyn viena koja ir įtūpkite. Kitos kojos blauzda turi būti lygiagreti su grindimis.
- 3 Koja turi būti sulenкта, o blauzda su šlaunimi turi sudaryti 90° kampą. Šios kojos kelis neturi išsikišti daugiau nei pirštai. Liemenį turite laikyti tiesų.
- 4 Žemutiniame judesio taške atlikite trumpą pauzę. Po to turite atsistoti padedant priekinei kojai (keturgalvio šlaunų) ir truputį – kitos kojos pėdai.
- 5 Atsistokite ir pristatykite koją. Įtemkite pilvo ir sėdmenų raumenis ir tik tada atlikite pratimą kita koja.

Patarimai ir komentarai

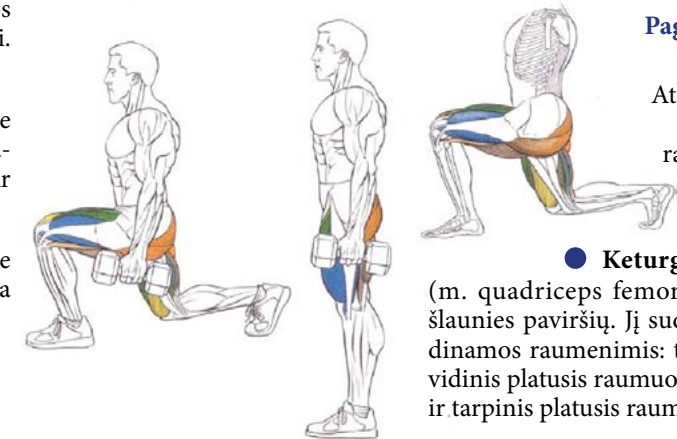
- ✓ Atlikdami šį pratimą negriūkite liemeniu į priekį arba neatsi-
loškite atgal. Visada laikykite tiesų liemenį ir žiūrėkite į priekį. Kai
kuriems sportuotojams stinga lankstumo, todėl atlikdami šį pratimą
jie jaučia stiprų šlaunies lenkiamųjų raumenų tempimą. Atliekant
pratimą lėtai ir laipsniškai (pradedant nedideliu apkrovimu arba
visai be jo), lankstumas lavėja ir pratimą galima atlikti taisyklingai.
- ✓ Kai atsistojate įtūpę, remkitės dirbančios kojos kulnu, o ne visa
pėda. Taip pat stenkitės neatlikti atsipyrimo atramine koja, nes tai
sumažins krūvį keturgalviams šlaunies raumeniui.
- ✓ Ženkite platų žingsnį. Jei pratimą atliksite trumpu žingsniu,
tai jūsų kelis išsikiš per daug į priekį. Toks atlikimo būdas stipriai
apkrauna kelio sąnarį, todėl galima patirti traumą.
- ✓ Galima labai padidinti fizinį krūvį, jei pratimą atliksite su štan-
ga ant pečių. Tokiu būdu dar papildomai lavinsite ir pusiausvyrą.
Labai svarbu liemenį laikyti tiesų, kad nesumažėtų pratimo efektas
ir papildomai nebūtų apkraunami nugaros dalies raumenys, ypač
naudojant didelį apkrovimą.
- ✓ Dažniausia klaida – palinkimas į priekį – liudija apie nepakan-
kamą klubo sąnario paslankumą ir nugaros tiesiamųjų raumenų
apatinės dalies jėgą. Palinkimas į priekį pavojingas ne tik stuburui,
bet ir kelių sąnariams, nes netaisyklingai atliekant pratimą, padidėja
jiems tenkantis krūvis.



PRATIMO PRADŽIA



PRATIMO PABAIGA



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai:

Atliekant pakaitinių įtūpstų į priekį su svarmenimis rankose pratimą dalyvauja 8 kojų raumenys:

● Keturgalvis šlaunies raumuo

(m. quadriceps femoris) užima visą priekinį šlaunies paviršių. Jį sudaro keturios galvos, vadinamos raumenimis: tiesusis šlaunies raumuo, vidinis platusis raumuo, šoninis platusis raumuo ir tarpinis platusis raumuo.

● Užpakalinę šlaunies raumenų grupę sudaro:

pusgyslinis raumuo (m. semitendinosus), pusplėvinis raumuo (m. semimembranosus) ir dvigalvis šlaunies raumuo (m. biceps femoris).

● Didysis sėdmens raumuo (m. gluteus maximus) – vienas stipriausių žmogaus kūno raumenų. Jis yra storas, platus, keturkampis ir užima visą sėdmeninę sritį, iš užpakalio apgaubia klubo sąnarį.

✓ Jei sunku išlaikyti liemenį tiesų, galite atlikti įtūpstus be svorio. Apatinėje padėtyje, laikydami liemenį tiesų, leiskitės žemyn kiek galite ir 10–20 sek. atlikite tempimo veiksmą. Vėliau bandykite tai padaryti su nedideliu svoriu. Daugeliui sportuotojų užtenka štangos virbalio svorio.

✓ Jei norite apkrauti keturgalvį šlaunies raumenį, tai atlikite pakaitinių įtūpstų į priekį su svarmenimis rankose pratimą. Tiesa, svarmenys turi būti sunkūs, todėl rekomenduotina užsisiegti specialius riešų diržus, kurie palengvintų svarmenų laikymą. Taip pat patartina atlikti šį pratimą prižiūrint partneriui ar treneriui.

✓ Jei norite pasunkinti šį pratimą, pradžioje atlikite pratimą viena koja, o po to – kita.

AMIX
ADVANCED NUTRITION

ISO HD 90 CFM

- GREITO TIRPUMO CFM IZOLIATAS
- PEPTIDAI
- FERMENTAI
- 27 G BALTŲMŲ PORCIJOJE
- 283 500 000 MLN. LACTOSPORŲ
- 0,05 G CUKRAUS



VISOSE fitsport.lt PARDOVOTUVĖSE
VILNIUJE • KAUNE • KLAIPĖDOJE • JURBARKE

+37063340350
info@papildupasaulis.lt
Laisvės pr. 79E, Vilnius

Papildų
Pasaulis.lt



Dora Urniežiūtė

Licencijuota šeimos medicinos gydytoja, CrossFit Kaunas vyr. trenerė, www.dofit.lt rašo apie mokslu paremtą sveiką gyvenimą ir sportą

Vyrauja dvi nuomonės apie moterų treniruotes. Pirmoji – moterų ir vyrų treniruotės turi būti visiškai vienodos, antroji – moterų ir vyrų treniruotės turi būti visiškai skirtingos. Vyrų ir moterų fiziologija bei anatomija skiriasi, tačiau dažnai pamirštama, kad jos yra ir labai panašios. Todėl, kaip dažniausiai būna sporto ir sveikatingumo industrijoje, tiesa yra per vidurį.

Jeį perskaitę šį straipsnį norite įsiminti tik vieną dalyką, įsiminkite šį – moterų ir vyrų treniruotės bus vienodos, jei jie turės vienodus tikslus. Tikslas yra svarbiausias dalykas, į kurį reikia atsižvelgti treniruojant. Visi žmonės yra individualūs ir skirtingai reaguoja į krūvį: yra moterų gerai ir blogai reaguojančių į didesnius pakartojimų ir serijų skaičius, ilgą ir trumpą poilsį, dažnas ir retas treniruotes.

Moterų fiziologija

Norint optimizuoti treniruotes svarbu suprasti mėnesinių ciklą. Jo metu keičiasi hormonų estrogeno ir progesterono kiekis. Tai turi įtakos krūvio ir skausmo tolerancijai, skysčių kaupimuisi ir netgi motyvacijai sportuoti.

Moterų treniruotės

Ciklas susideda iš keleto fazių. Folikulinės fazės metu bręsta folikulai, bręsdami išskiria vis daugiau estrogeno ir skatina storėti gimdos gleivinę. Ovuliacinės fazės metu visiškai subręsta ir plyšta pagrindinis folikulas, išskiriama kiaušialąstė, o estrogeno kiekis pasiekia piką. Liuteininės fazės metu plyšusio folikulo vietoje formuojasi geltonkūnis, kuris išskiria progesteroną. Progesteronas padeda gimdos gleivinei pasiruošti priimti apvaisintą kiaušinėlių. Jei apvaisinimas neįvyksta, geltonkūnis nyksta, mažėja progesterono – trūkinėja gimdos kraujagyslės, atsiloksniuojama jos gleivinė, prasideda mėnesinės – naujo ciklo pradžia.

Didėjant estrogeno kiekiui, gerėja jautrumas insulinui, ląstelės geriau pasisavina gliukozę, geriau toleruojamas intensyvus krūvis, o po jo lengviau atsigaunama, todėl folikulinėje fazėje puikiai tinka sunkiems svoriams kelti ir intensyvioms anaerobinėms treniruotėms.

Prasidėjus liuteininei fazei jautrumas insulinui mažėja, geriau panaudojami riebalai, tai riboja pajėgumą keliant sunkius svorius ar atliekant anaerobines treniruotes, todėl ši fazė puikiai tinka ilgoms vidutinių pastangų aerobinėms treniruotėms – važiavimui dviračiu, bėgimui, plaukimui, treniruotėms ratu, kai vidutiniu tempu vis kartojama keleto pratimų seka. Šios fazės pabaigoje treniruotes gali tekti pritaikyti prie priešmenstruacinio sindromo – PMS – simptomų. Šiuo metu padidėja kūno temperatūra, dėl to treniruotėms metu lengviau perkaisti. Prieš pat mėnesines ar pirmomis jų dienomis tinka lengva mankšta: joga, plaukimas, lengvas važiavimas dviračiu. Reguliarus sportas palengvina PMS simptomus, tačiau intensyvus krūvis gali sukelti diskomfortą. Reiktų nepamiršti, kad moterų pojūčiai, poreikiai ir tikslai yra skirtingi, ir dalis moterų gali puikiai sportuoti ar nuspręsti nieko nekeisdamos sportuoti viso ciklo metu.

Dar vienas laikotarpis, kai stipriai keičiasi moterų fiziologija, – tai nėštumas. Jei jis nėra rizikingas, moterys gali ir turi sportuoti. Nėščiosioms galioja įprastos aktyvumo rekomendacijos. Kokius pratimus nėščioji darys, kokį svorį kels, kokiu tempu bėgs, koks širdies susitraukimų dažnis jai bus saugus, priklausys nuo prieš nėštumą buvusio fizinio pajėgumo, savijautos ir krūvio tolerancijos nėštumo metu. Nėštumo metu savijauta skirtingomis dienomis gali labai skirtis, tad turėkite planą, būkite pasiruošę treniruotę pakeisti akimirksniu. Renkantis pratimus reikia atsižvelgti į keletą dalykų: trunkant nėštumui, didėja tiesiųjų pilvo raumenų prasiskyrimas, dėl to reikia atsargiai rinktis pratimus pilvui ir pratimus, atliekamus iškėlus rankas virš galvos, pavyzdžiui, kabojimą, lentos tipo pratimus, atsilenkimus ir svorių kėlimą virš galvos. Gimda pradeda smarkiai spausti dubens dugną, dėl to gali būti sunku bėgti ar šokinėti. Antrojo ir trečiojo trimestro metu nėščiajai gali būti silpna darant pratimus gulint ant nugaros, nes gimda spaudžia tuščiąją veną ir dėl to sutrinka kraujotaka. Taip pat dėl padidėjusio relaksino išsiskyrimo laisvėja raiščiai, todėl lengviau patirti traumą darant greitus didelės amplitudės pratimus.

Kiti svarbūs fiziologiniai pokyčiai vyksta po menopauzės, kai itin sumažėja estrogeno ir progesterono kiekis bei baigiasi mėnesinės. Menopauzė gali pasireikšti įvairiais simptomais, tačiau mums, kaip treneriams, itin svarbu žinoti, kad tuo metu dėl didelio estrogeno sumažėjimo pradeda mažėti kaulų tankis ir didėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika. Po menopauzės svarbiausi treniruotėms tikslai – raumeninės masės ir jėgos išlaikymas, kurie padės sumažinti kaulų retėjimą ir išvengti kaulų lūžių, aerobinio pajėgumo gerinimas, kuris svarbus širdies ir kraujagyslių sveikatai, bei pusiausvyros, kuri blogėja senstant ir dėl kurios sutrikimų didėja griuvimų ir traumų rizika, lavinimas.

Įvairaus amžiaus moteris dažnai vargina dubens dugno problemos ir dėl to atsirandantis šlapimo nelaikymas bei diskomfortas dubens dugno srityje. Esant dubens dugno problemoms, gali būti sunku atlikti šuolio elementų turinčius pratimus – bėgti, šokti ant dėžės, šokinėti per virvutę, todėl moterims reiktų skirti dubens dugną ir jo kontrolę gerinančius pratimus ir riboti šuolio elementų turinčius pratimus, kol pagerės dubens dugno kontrolė. Gimdžiusias moteris gali varginti tiesiųjų pilvo raumenų prasiskyrimas ir netinkama juosmens raumenų kontrolė. Esant tiesiųjų pilvo raumenų prasiskyrimui, reikia stebėti, ar pratimo metu nedidėja pilvo raumenų prasiskyrimas ir ar neatsiranda kūgio formos iškilimas ties pilvo vidurine linija, taip pat visoms moterims po gimdymo rekomenduojami dubens dugno ir juosmens raumenų kontrolę gerinantys pratimai.



Moterų treniravimo psichologija

Pravartu žinoti keletą moterų treniravimo psichologinių ir socialinių aspektų. Svarbu neturėti išankstinių įsitikinimų, dėl kokios priežasties moteris nusprendė sportuoti ar sportuoti su jumis. Yra daugybė kitų priežasčių sportuoti, nei išvaizdos pokyčiai. Tų tikslų moteris jums gali nepasakyti, nes mano, kad jie neatitinka socialinių normų. Stenkitės nenuvertinti ir nepervertinti moterų sugebėjimų, ypač remiantis išvaizda. Moterys dažnai per daug galvoja apie viską, kas su jomis negerai. Neskaitinkite tokių pokalbių, laikykitės taisyklės – jūsų salėje negalima nieko gėdinti dėl išvaizdos, įskaitant ir save. Neakcentuokite išmatavimų ir svorio, net jeigu jie ir svarbūs siekiant progreso. Jei norite pagirti, pabrėžkite gerąsias charakterio savybes ir tai, kas nėra susiję su išvaizda: jėgos ar ištermės padidėjimą, entuziazmą, greitą mokymąsi. Neskirstykite pratimų ar salės zonų į vyriškas ar moteriškas. Padėkite moterims pasijusti saugioms, stiprioms, savoms ir savarankiškomis visoje jūsų sporto salėje.

Treniruojant moteris svarbu suprasti moterų fiziologiją ir tai, kas yra saugu, optimalu ir reikalinga skirtingais jų gyvenimo laikotarpiais. Tačiau svarbiausia treniruoti atsižvelgiant į moters tikslus ir norus. Mes galime padėti moterims suprasti, kas yra realūs ir pasiekiami tikslai, ir kad yra daugybė būdų jiems pasiekti. Išsklaidykite moterų baimes ir įsitikinimus, susijusius su sportu, padėkite suprasti, kad yra daugybė formų ir sugebėjimų, kurie yra „normalūs“. Treniravimas yra mokymas, tačiau geri treneriai ne tik moko, jie – įgalina.

Sajungos kronika

A. Petraičio asmeninio archyvo, Mindaugo Kulbio („Lietuvos rytas“), Sauliaus Morkūno nuotr.

— Olego Žuro triumfas pasaulio žaidynėse (beje, po 2009-ųjų kultūrizmo nebėra šių žaidynių programoje) Akitoje (Japonija). Kas ketverius metus rengiamose žaidynėse dalyvauja į olimpiadų programą „netelpančių“ sporto šakų atletai. „Labai sunkiai ir rimtai ruošiausi. Jeigu atvirai – nenorėjau būti antras, tik čempionas“, – sakė O. Žuras. Legendinio vilniečio varžybinės karjeros pradžia – 1983-ųjų gruodį sostinėje vykusios jaunių varžybos, kuriose būsimasis daugkartinis Lietuvos, Europos ir pasaulio čempionas liko... paskutinis svorio kategorijoje iki 67,5 kg.

— Du kartus (2000 ir 2001 m.) Lietuvos čempionato specialaus apdovanojimo „Už geriausią laisvąją programą“, kurį įsteigė firma „Maistas sportui“, laureatu tapo vilnietis Semionas Berkovičius.

— 2001-aisiais Vilniuje vyksiamame Lietuvos čempionate S. Berkovičius prieš pergalės savo svorio (iki 80 kg) kategorijoje dar pridėjo ir auksą mišrių porų varžybose, kur jo partnerė buvo Alina Čepurnienė. Sunkaus (per 90 kg) svorio kategorijoje laimėjo Olegas Žuras, pranokęs naują 2001-ųjų Europos čempioną mažeikiškį Rolandą Pocių. O. Žuras laimėjo ir absoliutaus nacionalinio čempionato nugalėtojo titulą. Iš viso per savo karjerą tokių pelnė septynis: 1990, 1991, 1992, 1996, 2000, 2001 ir 2005 m.

— Dar viena O. Žuro ir R. Pociaus dvikova vyko Druskininkuose, kur pirmą kartą 2001 m. buvo surengtas tarptautinis turnyras „Mis ir misteris Baltija“. Čia vėl triumfavo vilnietis, o moterų varžybas laimėjo Margarita Avtiuchovič (Rusija).

Olegas Žuras (ir alytiškė Živilė Raudonienė) Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos žurnalo „Fitness news“ viršelyje



▲ Semionas Berkovičius ir Alina Čepurnienė Lietuvos 2001 m. čempionate Vilniuje



► Turnyro „Mis ir misteris Baltija“ nugalėtojai Olegas Žuras ir Margarita Avtiuchovič

Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

www.tribumen.lt



NOBL



BE

TIRŠTIKLIŲ
ASPARTAMO
PRIDĖTINIO CUKRAUS
DIRBTINIŲ DAŽIKLIŲ
SKONIO STIPRIKLIŲ

TIESIOG ŠVARUS BALTUMAS

Rinaldas Česnaitis – čempionų kalvis iš Marijampolės!

Remigijus Bimba

Sporto klubas: „Taurus“ (Marijampolė).

Treneriu dirba nuo 1991 m. Tarptautinės kategorijos teisėjas (2009 m.).

Apdovanotas KKSD medaliais „Už sporto pergales“ (5 kartus), „Už sporto laimėjimus“, „Už Lietuvos sporto garsinimą“ ir kt.

Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – LKKRF) trenerių reitinge, rengusių suaugusiųjų sportininkus, 9 kartus buvo pirmas.

Kodėl pasirinkote trenerio profesiją?

Apie trenerio profesiją svajoju būdamas 7–8 m. amžiaus. Mano pusbrolis buvo 10 m. vyresnis už mane. Lankė Kaišiadoryse plaukimo treniruotes. Jam gerai sekdavosi. Varžybose tapdavo nugalėtoju arba prizininku. Jo namuose ant sienos kabėjo iškovoti medaliai, taurės. Aš jam sakydavau: „Kai užaugsiu, Romai, aš jų turėsiu daug daugiau“. Nebuvo skirtumo, kokia sporto šaka užsiimti, nes patiko visos. Didžiausia aistra buvo futbolas. Būdamas paauglys patyriau rimtų traumų, dėl kurių turėjau nutraukti futbolininko karjerą. Tada pradėjau namuose kilnoti svarmenis. Kur tik buvo įmanoma, pirkdavau knygas apie atletinę gimnastiką (kultūrizmą), kad suprasčiau šią sporto šaką. Po 1,5 metų treniruočių namuose pravėriau atletinės gimnastikos klubo „Sūduva“ duris, kuriame sportavau ir sėmiausi patirties iš tuometinio ir vienintelio trenerio Marijampolėje G. Šalaviejaus ir šio klubo sportininkų. Uždariusi klubą, treniruotes tęsiau naujai įkurtam klube „Viktorija“ (dabar – „Taurus“), kuriame treneriu dirbo šio klubo įkūrėjas Vidmantas Žiemys. Jo dėka jau 29 metai, kai tapau tu, kas dabar esu, – treneriu.

Gal pamenate savo auklėtinius, kurie pirmieji laimėjo Lietuvos, Europos ir pasaulio suaugusiųjų čempiono titulus?

Taip, puikiai juos pamenu. Kaip ir visus kitus, tik atrodo, kad taip neseniai tas buvo. Lietuvos čempionato pirmasis nugalėtojas – Rimvydas Bagdonas; Europos čempionai – Elena Stasiukynienė ir Darius Minkevičius; pasaulio čempionė Ingrida Blagušauskaitė.

Kiek parengėte Europos ir pasaulio suaugusiųjų čempionų? Gal galite juos įvardyti?



R. Česnaitis su klubo „Taurus“ auklėtinėmis Laima Pletinskaja (kairėje) ir Indrė Bagdonė

Taip, be abejo, galiu. Penki Europos čempionai: E. Stasiukynienė ir D. Minkevičius, Tomas Bendoraitis, Alina Čepurnienė, Renatas Suleimanovas. Trys pasaulio čempionai: I. Blagušauskaitė, A. Čepurnienė, R. Suleimanovas.

Kuris Jūsų auklėtinių laimėjimas ar apdovanojimas yra svariausias?

Svariausi apdovanojimai, mano manymu, tokie, kai sportininkai laimi absoliutaus nugalėtojo titulus Europos ir Pasaulio čempionatuose. Jų tikrai neišskiriu, nes man brangūs visi auklėtinių laimėjimai. Kaip treneriui yra svarbiausia klubo „Taurus“ komandos pasiekimai. Čia ir slypi klubo jėga. Vieni sportininkai ateina, kiti išeina, bet klubo pasiekimai ir parodo viską, kas yra kas. Galiu pasidžiaugti, kad klubas jau 15 metų (13 metų iš eilės) yra LKKRF reitingų viršūnėje, o tai, manau, daug pasako.

Turite gerą treniruočių metodiką rengiant sportininkus varžybose. Kur to išmokote?

Kas dėl metodikos, tai daug ką išmokau iš turimos literatūros, bei tikrai didelę aciu galiu tarti šio sporto veteranams Raimundui Burneikiui, Remigijui Bimbai, Arvydai Mickui, Olegui Žurui, Ramučiai Kairaičiui, kurių žinios man padėjo ruošiant sportininkus varžybose.

Kaip pastebite būsimą čempioną?

Pastebėti būsimą čempioną yra nesudėtinga, kai žinai visus šio sporto ypatumus ir vertinimo kriterijus. Svarbiausia būsimą čempioną sudominti, kad jis pamiltų šį sportą, atiduotų visas pastangas ruošdamasis varžybose. Manau, vienas iš svarbiausių dalykų – būsimą čempioną nukreipti į tą kategoriją, kuri jam tinkamiausia pagal jo kūno proporcijas.

Kas, Jūsų nuomone, yra geras treneris?

Tai pirmiausia geras psichologas, pedagogas, mokantis perprasti kiekvieno auklėtinio charakterio ypatumus. Treneris turi būti Geras žmogus, sugebantis išklausti ir duoti teisingų patarimų.

RECEPTAS:

Sveikuoliški kivių saldainiai

Angelina ir Galina Aldošinos

1. 9 kiviai
2. 50 gr skysto medaus
3. 400 gr kokosų miltų arba kokosų drožlių



Rekvizitai:

VšĮ „Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga“
S. Neries g. 9–68, Vilnius.
Įmonės kodas: 124630040, A/s LT427044060004151912
AB SEB Bankas, banko kodas: 70440



Sąjungos Archyvai



www.kfsajunga.lt



rbimba@kfsajunga.lt



www.facebook.com/
vilniaussajunga



www.instagram.com/
vilniaussajunga/

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
Viktorija Andrukovič (dizainerė ir maketuotoja)
Dr. Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktore)
Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
Eivydas Janušonis, Andžej Jusel, Arūnas Petraitis

ISSN: 2538-709X (press)
ISSN: 2538-7103 (online)

Tiražas: 200 egz.

Spausdino: Ciklonas, UAB, Žirmūnų g. 68, Vilnius
Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos ir Federacijos archyvų
(jei nenurodyta kitaip).

Partneriai



Remigijus Bimba Asmeninis Treneris
www.rbimba.lt

ILIUMNATA

Sportinė ir laisvalaikio apranga

Skaitykite kitame numeryje:

- ▶ Istorija. Sąjungos 20-metis. 1999-2019 m. III dalis. Oficialus pripažinimas.
- ▶ Treniruotė. Vaikų ir senjorų treniruotės.
- ▶ Sveikatos gidas. Antioksidantai: kada geras draugas tampa priešu.
- ▶ Pratimas. Štangos atkėlimas nuo grindų.