



SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LEIDINYS



Antioksidantai:
kada geras draugas tampa priešu.

— psl. 8



Pratimas:
Štangos atkėlimas nuo grindų

— psl. 9



TEMA — psl. 6

**Tarp kultūrizmo profesionalų –
ir vilniečių pergalės.** — psl. 6



Vaikų ir senjorų treniruotės

D. Urniežiūtė

— psl. 10



**Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos
klubų sąjungos 20-metis: 1999-2019.
III dalis. Oficialus pripažinimas**

ISTORIJA

— psl. 2

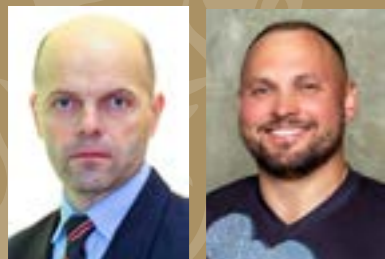


**Asta
Kaukaitė**

„Bikinio fitneso
perliukas!“

PERSONALIJA

— psl. 4



Arūnas Petraitis
Žurnalistas,
sporto istorikas

Remigijus Bimba
L.e.p. Sąjungos
prezidentas

Šiomet Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga) pažymi savo gyvavimo dvidešimtmetį. Tęsdami publikacijų ciklą apie sostinės kultūristų judėjimą iki Sąjungos atsiradimo, šiandien pasakojame apie išskirtinį laikotarpį, kuriame buvo daug istorinių lūžių, dariusių įtaką ir kultūrizmo raidai.

Politiniai lūžiai palietė ir kultūrizmą

Devintojo dešimtmečio pradžioje ir viduryje Vilniuje, talkinant komjaunimo Vilniaus miesto komitetui, beveik kasmet pavykdavo surengti varžybas. Vienas jų organizatorių žurnalistas, rašytojas, poetas, dramaturgas ir vertėjas Vitalijus Asovskij'us prisiminė, kad galiausiai komjaunimo miesto komitetas (antrasis sekretorius Igoris Kucas) buvo priskirtas kuruoti kultūrizmą, tada vadintą atletine gimnastika: „Padėdavo gauti varžyboms salę, skirdavo lėšų prizams.“ Taip, 1985-aisiais sostinėje surengtų varžybų nugalėtojais tarp jaunimo tapo vilniečiai O. Žuras, A. Šareika, o tarp suaugusiųjų – G. Bacevičius, prizininkais – V. Chodinas, V. Daubaras, V. Subačius, K. Černiavskij'us. Komandų įskaitoje sostinės jaunimas – pirmas, suaugusieji – antri.

Esminio lūžio sulaukta dar po kelerių metų, kai su Michailo Gorbačiovo „perestrojka“ požūris į kultūrizmą tapo liberalesnis, ir oficialus pripažinimas buvo ilgai (net keletą dešimtmečių) laukta dovana entuziastams už atkaklumą ir ištikimybę. Taip, 1987 m. rugpjūčio 10–11 d. Kubinkoje (Maskvos sr.) įvyko steigiamasis TSRS atletizmo federacijos susirinkimas. Federacijos pirmininku išrinktas olimpinis čempionas, rašytojas Jurijus Vlasovas, o tarp devynių Lietuvos atstovų, federacijos Komitetų narių, buvo ir vilniečiai Romanas Kalinauskas (jis – ir federacijos viceprezidentas) bei V. Asovskij'us.

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

III dalis. Oficialus pripažinimas

Netruko permainingi ir Vilniuje: 1987-ųjų rugpjūčio ir spalio mėnesiais įvykusiuose kultūrizmo aktyvo susirinkimuose buvo išrinktas miesto atletinės gimnastikos Komisijos prezidiumas. Jo pirmininkas – miesto komjaunimo atstovas Jurijus Galiautdinovas, pavaduotojas – V. Asovskij'us. Kiek vėliau (1990 m. lapkričio 16 d.) buvo įregistruota Vilniaus miesto atletinės gimnastikos draugija (pirmininkas V. Asovskij'us).

Tarp pirmųjų, po 15-os metų pertraukos, vėl oficialių Lietuvos čempionų buvo ir vilniečiai Vytautas Kazevičius (jėgos trikovė, 1988 m. respublikos čempionate Šiauliuose įvykdęs ir TSRS sporto meistro normatyvą) ir Eugenijus Gorelikas. Po O. Žuro pergalės sąjunginėse jaunimo varžybose Charkove (Ukraina) jam pirmajam iš lietuvių buvo suteiktas TSRS sporto meistro vardas. TSRS čempionatų prizininkais tapo Viačeslavas Chleborodovas ir E. Gorelikas.

1989–1990-aisiais dėl nepriklausomybės atgavimo kulminacija buvo pučo Maskvoje 1991 m. rugpjūtį žlugimas. Tad Lietuva 1991-ųjų rudenį tapo Tarptautinės kultūristų federacijos IFBB nare, o spalį jau debiutavo pasaulio vyrų čempionate Katovicuose (Lenkija).

Arvydo Milvydo „Olympia“ ugdė čempionus

Į ūkiskaitos ir kooperatyvų pradžią įsuko ir sporto klubai. Viena pirmųjų buvo A. Milvydo „Olympia“, įsikūrusi pastate (čia dar 1988 m. buvo sandėlis) šalia atviro baseino. Sveikatos ir meistriškumo grupės naujajame klube lankė apie 200 žmonių.

Čia treniravosi ir beveik visi pajėgiausi sostinės atletai: Alina Bucko (vėliau tapusi Čepurniene), V. Chleborodovas, Vita Kleinytė, O. Žuras, Semionas Berkovičius, Aleksandras Rakitskis ir kt.

Tarp tuo metu veikusių poros dešimčių klubų buvo „Žalgiris“, „Dinamo“, „Kosmos“, „Ažuoliukas“, „Sveikata“, „Planeta“, „Juventus“, „Viltis“, „Jaunystė“ ir keletas kitų. Stipriausias tarp jų buvo „Olympia“.

IFBB iš arčiau: Vilniuje ir Katovicuose

1991-ųjų kovo pabaigoje Vilniuje viešėjo IFBB prezidentas Benas Weideris. Jis įteikė tarptautinės federacijos apdovanojimus respublikos kultūrizmo aktyvui, tarp jo – ir grupelėi vilniečių. Apdovanojimais buvo pagerbti: R. Kalinauskas, V. Asovskij'us

J. Gorelikas, A. Milvydas, O. Žuras, L. Barcievičius, V. Chleborodovas, P. Murauskas.

Po pusmečio net penki vilniečiai – treneris A. Milvydas ir atletai: V. Chleborodovas, E. Gorelikas (jis pasirodė geriausiai – 7-oji vieta), S. Berkovičius ir O. Žuras – atstovavo šalies rinktinei pasaulio čempionate Lenkijoje. Rinktineje buvo ir kaunietis Remigijus Kazakevičius.

Tų pačių metų lapkritį Vilniuje debiutavo tarptautinis turnyras „Grand Prix Vilnius“. Jame varžėsi atletai iš septynių valstybių, nugalėtojais tapo ir keletas vilniečių (J. Gorelikas, A. Severjanovas, O. Žuras) bei du Europos čempionai – Justinas Jospitre (Prancūzija), kuris pripažintas ir absoliučiu nugalėtoju, bei Lotharas Kienle (Vokietija), o tarp moterų – Inna Uit (Estija).

Po dviejų metų „Grand Prix Lithuania-1993“ (kartu su Lietuvos čempionatu) vėl vyko sostinės Sporto rūmuose. Nugalėtojais tapo O. Žuras ir N. Murnikovienė. Rėmėjai iš nekilnojamojo turto agentūros „Meligre“ pasirūpino 8000 Vokietijos markių priziniu fondu. Tiesa, tolesnių turnyrų tęsinis teko laukti ilgiau nei dešimtmetį – varžybos įvyko 2004–2006 m.

Šie tarptautiniai startai tapo geru tramplynu ir O. Žurui, kuris debiutuodamas Europos čempionate 1992-aisiais iškovojo bronzą, po metų – ir auksą, o po dešimtmečio triumfavo ir planetos čempionate.

Jevgenijus Gorelikas

Europos 1997 m. čempionato Minske (Baltarusija) sidabru 26 metus (nuo 1971-ųjų) trukusią karjerą apvainikavo šiandien 67-erių vilnietis gydytojas anesteziologas reanimatologas J. Gorelikas. Keturių pasaulio, trijų Europos čempionatų dalyvis, keturiskart Lietuvos čempionas.

Jaunystėje užsiiminėjęs sambo. Dvejus metus rimtai sirgo, o pasveikęs pasuko į klubą „Viktorija“. Treniruodavosi du kartus per dieną ir šiandien, kai pagalvoja, sako „neįsivaizduojąs, kaip visur suspėdavo“.

1990-aisiais atvykęs į pasaulio čempionatą Malaizijoje 4,5 kg viršijo kategorijos limitą. Apsivilkęs visus drabužius, pradėjo nuo vidurnakčio bėgioti mieste, alsuojančiame per 30 laipsnių karščiu! Kas valandą pavykdavo numesti po puskilogramą, o atpildu galiausiai tapo 10-oji vieta ir... 10 dolerių, gautų iš TSRS rinktinės vadovų.

Sportuoja ir šiandien: ryte namie 30–40 min. mina dviratį, kai nedirba – eina į treniruoklių salę.



Tarptautinio turnyro Vilniuje (1991) afiša.



Vilniečiai tarp kitų respublikos kultūrizmo aktyvo susitikime su IFBB prezidentu Benu Weideriu (viduryje). Antras iš dešinės Jevgenijus Gorelikas, šeštas – Arvydas Milvydas, pirmas iš kairės – Vitalijus Asovskij'us.



Olego Žuras (šalia – Rafaelis Santonja) triumfo akimirka Europos čempionate Budapešte.



Alina Bucko ir Aleksandras Severjanovas.



Lietuvos komanda pasaulio čempionate Katovicuose. Iš kairės: Remigijus Kazakevičius ir vilniečiai: Viačeslavas Chleborodovas, Semionas Berkovičius, Jevgenijus Gorelikas ir Olgeas Žuras.



Arvydas Milvydas (kairėje) ir Semionas Berkovičius.



Jevgenijus Gorelikas kurį laiką vadovavo klubui „Nautilus“



GIMIMO DATA
1990-12-28

GYVENA
Vilnius

ŪGIS
176 cm

SVORIS
60 kg per varžybas
57 kg tarp varžybu

**SPORTO KLUBAS
IR TRENERIS**

Sporto klubas:
„Tauras“, Marijampolė
Treneris:
Rinaldas Česnaitis

**SVARBIAUSI
PASIEKIMAI**

2017	Lietuvos taurė	Fit modelio kategorija	1 vieta
2018	Pasaulio čempionatas	bikinio fitnesso kategorija per 172 cm	4 vieta
2019	Vilniaus pirmenybės	bikinio fitnesso kategorija	1 vieta
2019	Lietuvos čempionatas	bikinio fitnesso kategorija	4 vieta
2019	„Diamond Cup Malta“ turnyras	bikinio fitnesso kategorija, per 169 cm	1 vieta ir Pro korta

Asta Kaukaitė – Bikinio fitnesso perliukas!

Remigijus Bimba

Bikinio fitnesso sportininkė Asta Kaukaitė – tikras perliukas fitnesso padangėje. Jos puikus debiutas prieš dvejus metus Fit modelio konkurse tapo gera paskata toliau siekti sportinių aukštumų fitnesso varžybose. Gerai pasirengusi praėjusių metų rudens sezono varžyboms, pateko į Lietuvos nacionalinę rinktinę. Tai tapo puikiu pasaulio čempionato trampynu, kuris nustebino ne tik pačią sportininkę, bet ir šios sporto šakos specialistus. Tarp 23 sportininkių ji iškovojo aukštą 4-ą vietą. Šių metų Europos čempionate dalyvavo kiek kukliau – 7-a vie-

ta tarp 25 sportininkių, tačiau tarptautinės varžybos Maltoje „Diamond Cup“ jai atnešė sėkmę. Iškovota pirma vieta ir laimėta IFBB profesionalų kortelė. Sportininkė apie savo gyvenimo kredo sako: „Nepabandysi – nežinosi“, o ateities planų neįvardija „Planai mėgsta tylą.“ Laisvalaikiu mėgsta skambinti fortepijonu. Muzika ją nuramina ir įkvepia. A. Kaukaitė yra ne tik sportininkė, bet ir trenerė. Dirba dviejuose sporto klubuose Vilniuje. Sportas yra jos gyvenimo būdas – aistra ir hobis. Kiekvieną dieną į darbą keliauja su plačia šypsena.

PIRMOSIOS VARŽYBOS

Pirmosios varžybos, kuriose dalyvavau, buvo Galintos taurė, Fit modelio kategorija. Varžybos buvo labai įsimintinos. Neįprasta ir pirmą kartą jaučiama įtampa. Atrodė, kad baisiausias dalykas paslysti ar aukštakulniu užsikabinti už suknelės. Po varžybų buvo sunku suprasti euforiją.

ĮSIMINTINIAUSIA PERGALĖ

Esu pasiekusi dvi pergales, kurių niekada gyvenime nepamiršiu. Žinoma, abi įvyko, kai mažiausia to tikėjaisi. 2018 m. išvykusi į pasaulio čempionatą, žinojau, kad savo kategorijoje varžysiuosi su 25 merginomis. Slapčiausia mano svajonė buvo aplenkti bent pusę varžovių. Kai sužinojau, kad patekau į penkioliktąją, širdis drebėjo iš laimės, kad turėsiu garbės dar kartą lipti ant pasaulinės scenos. O sužinojusi, kad patekau dar ir į finalinį šešetą, ta žemė, ant kurios stovėjau, regis, slydo iš po kojų. Atlikdama savo asmeninį pasirodymą, jaučiau pasididžiavimą savimi. Pasirengimui čempionatui atidaviau save visu 100 procentų. Nesuklupau, atlikau kiekvieną pakartojimą ir nesuvalgiau nei vieno gramelio neleistino maisto. Finale iškovojuo 4-ą vietą.

Važiudama namo negalėjau suprasti, kaip čia taip įvyko...

Antroji pergalė buvo 2019 m. „Diamond Cup“ varžybose, kuriose laimėjau 1-ą vietą ir dar PRO kortą (IFBB Elite Pro). Tuo metu nesupratau, ar čia sapnas ar realybė. Apdovanojimų metu likusi su dar viena mergina, kai turėjome išgirsti sidabro laimėtojos vardą (kuris nuskambėjo ir buvo ne mano), apsi-vertkiau, nuoširdžiai buvau dėkinga visiems, manimi tikėjusiems labiau nei aš pati savimi.



2003 m. seserys Kaukaitės: iš kairės Dainora, Aiva, Samanta, Asta.

APIE SAVE

Esu iš Vilniaus rajono, Nemenčinės. Mažas miestelis, negausiai apgyvendintas. Esu užaugusi trijų seserų šeimoje. Tėvai apdovanojo kiekvieną iš mūsų meile ir rūpesčiu. Visą laiką buvau labai savarankiška ir atsakinga. Tėvams nereikėjo manęs mokyti disciplinos, kadangi ji buvo savaime suprantama. Paauglystėje norėjau, kiek galėdama padėti tėvams, todėl jau nuo ankstyvo amžiaus pradėjau dirbti ir apsirūpinti pati. Kaip bebūtų, tais laikais mano svajonė buvo tapti muzikante, o ne sportininke. Bet, kaip matome, likimas kartais būna paruošęs mums kitą planą, nei mes patys sau planuojame. Turiu hobį, kuris yra neapibrėžtas. Žinote, lyg sakytum, kad tau labai patinka vandenyno dydis ir didybė, bet realiai nesu-

pranti jo masto. Mano hobis yra judėjimas pirmyn, naujų tikslų siekimas ir jokių stop ženklų.

CROSSFITAS IR FITNESSAS

Mane visą laiką traukė dinamiškas sportas, ypač *crossfitas*. Po kurio laiko atradau save ir fitnesse. Šiuo metu galiu pasakyti taip: kuo mažiau sporte rutinos, tuo geriau. Man patinka būti maksimaliai visapusišku žmogumi. Visą laiką slapta žavėjaisi fitnesso merginomis, pasidabinusiomis blizgančiais bikiniais ir grakščiai judančiomis ant scenos. Kodėl slaptą? Nes niekada nemaniau, kad esu tokia kaip jos, kad sugebėčiau ir taip gerai atrodyčiau. Trumpai tariant, nepasitikėjau savimi. Išgirdusi apie Fit modelio projektą, nusprendžiau galų gale pabandyti ir stoti prieš savo baimę, kuri vadinosi nepasitikėjimas savimi. Tuo metu mano ūgis buvo 176 cm, svoris – 60 kg. Atrodžiau tiesiog liekana mergina ir į sportininkę buvau mažiausiai panaši.

Kas buvo jūsų pirmas treneris? Kas dabar jus treniruoja?

Pirmasis mano treneris buvo Tomas Petrokas. Visą laiką treniruotės su juo keldavo šypseną, nors mintys ir sukdamosi apie šokoladą. Tomas labai stengėsi ir maksimaliai gerai mane paruošė visoms varžyboms. Dabartinis mano treneris yra Rinaldas Česnaitis. Geras žmogus, profesionalas, savo srities specialistas. Pasiruošimas varžyboms kartu su R. Česnaitiu tapo tikra mokykla ir savianalizė.

Ar nekyla pagundų išvykti iš Lietuvos?

Esu žmogus, kuris gali gyventi visur, galiu prisitaikyti ir džiangtis, tuo, ką turiu. Tik Lie-

tuva man yra vieta, kurioje širdis dainuoja. Be galo myliu Lietuvą ir stengiuosi joje kurti gyvenimą, kurio galėčiau pavydėti pati sau.

Ar nėra pagundų iš bikinio fitnesso kategorijos pereiti į kitas rungtis?

Vienareikšmiškai ne. Man asmeniškai labai patinka bikinio *fitnesso* kategorija, kuri, mano manymu, jau net per daug raumeninga darosi. Tai ką kalbėti apie kitas kategorijas, kurios reikalauja dar didesnio ir ryškesnio raumenyno. Bikinio *fitnesso* kategorija yra vis dar moteriškiausia iš visų, todėl joje matau save.

Kiek metų dar planuojate dalyvauti varžybose? Ar baigusi karjerą siesite savo gyvenimą su sportu?

Šiuo metu darau pertrauką. Dalyvavau du sezonus iš eilės ir jaučiu, kad organizmas reikalauja pertraukos ir atsistatymo. Labai klausau to, ką sako mano kūnas. Kai pajausiu, kad jis šaukia „Varom!!!“, dalyvausiu vėl. Su sportu ir toliau gyvensiu kasdien, nes tai yra mano profesija.

Ar palaiko artimieji ir draugai varžybinio pasiruošimo metu?

Visiems aplinkiniams reikėjo apsiprasti su mano gyvenimo būdu ir suprasti, kad aš nesu vargšėlė kankinė, o darau tai, ką noriu daryti. Palaikymą gaunu šimtaprocentinį, kurio linkėčiau kiekvienam sportininkui.

Kokią didžiausią nesėkmę patyrėte?

2019 m. Lietuvos čempionate išteptas grimas „nuėjo“ dėmėmis ir pradėjo juoduoti. Tai nepridėjo pasitikėjimo. Kodėl tai įvyko, nesuprantu iki šiol. Odą ruošiau kruopščiai kaip visada.

Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?

Mano talismanas yra artimųjų palaikymas ir jis tikrai visada keliauja su manimi.

Ką labiausiai vertinate žmonėse?

Žmonėse labiausiai vertinu tikrumą. Labai gerbiu ir vertinu žmones, kurie nebijo pasakyti, kokie jie yra, neslepia savo nuomonės ir nebijo jos pasakyti, nevaicina geresnių, nei yra iš tiesų, ir nekuria istorijų, kurios nuspalvintų juos gražesnėmis spalvomis. Drąsa pripažinti save tokį, koks esi, būti tikram prieš save ir kitus man yra didžiausia vertybė.

Ar patinka švęsti šventes?

Šventės man labai patinka. Visiškai nevartoju alkoholio, bet man šventė yra su visa šeima prisėsti prie bendro stalo, girdėti jų juoką, matyti šypsenas, laimingus veidus ir galėti kiekvienam pasakyti „ačiū“ už dar vieną nuostabią šventę kartu. Kiekvieni metai



2019 m. džiangsimo akimirka laimėjus IFBB Elite profesionalo kortą

pralekia, ir suprantu, kad užimtumas nemažėja, o vis didėja. Ambicijos auga, siekiu vis daugiau, į juos reikia investuoti labai daug darbo, kuris atima begales laiko, todėl būtent šventės yra akimirka, kai be jokios sąžinės graužaties gali prisėsti, atsipalaiduoti ir mėgautis akimirka.

Koks patiekalas jums labiausia patinka ir ko nemėgstate valgyti?

Mano mėgiamiausi yra visi bulviniai patiekalai. Žinoma, jų karalius – bulviniai blynai. Nemėgstu žirnelių sriubos ir manų košės. Nors po fitnesso varžybų ir tuos patiekalus valgčiau su malonumu. Visą savaitę valgau laikydamasi režimo, tačiau vieną savaitgalio dieną leidžiu sau viską.

Kas sunkiausia ruošiantis varžyboms?

Žinoma, kad dieta. Kiekvieną dieną tiksliai suskaičiuojami maisto gramai, ir nė lašelio negali suvalgyti daugiau. Prieš varžybas gyvenu patirdama kalorijų deficitą, sunkiausia treniruotis tokiu pat tempu, kaip visada. Tuo metu mane apninka ir sunkios mintys, bet nepasiduodu.

Ką palinkėtumėte skaitytojams?

Mielieji, pasakysiu taip, kaip man yra sakęs mano treneris: raumenys patys neišsitreniruos. Jei norite – darykite. Jūsų kūnas yra plastilinas, iš kurio galite lipdyti viską. Nepaleiskite savo svajonės atrodyti kitaip, geriau ir jaustis sveikiau. Patikėkite savimi ir eikite aukštai pakelta galva, nes Jūs tai sugebėsite. Nesu stipriavalis žmogus, man taip pat sunku, kaip ir Jums. Jei sugebėjau aš – sugebėsite ir Jūs.



Asta Kaukaitė



Arūnas Petraitis
Žurnalistas,
sporto istorikas

Remigijus Bimba
L.e.p. Sąjungos
prezidentas

Dar niekada per visą Lietuvos kultūrizmo istoriją mūsų nebūta tokio gausaus profesionalių atletų būrio – per dešimt. Keturi iš jų – vilniečiai: Dainius Barzinskas, Kristina Narbutaitytė, Deividas Dubinas ir Alina Čepurnienė. Ši publikacija apie jų startus tarp IFBB profesionalų, kurie šiandien priklauso nebe vienai, o dviem organizacijoms: IFBB Profesionalų Lygai (nuo 2005 m.) ir 2017-aisiais įkurtai IFBB Elite Pro.

Profesionalo korta nesusigundė, o pasaulį stebino moterys

Vilnietis Olegas Žuras, dar 1995-aisiais, po pergalės „Super champion“ turnyre Minske (Baltarusija) pagal IFBB suteiktą šių varžybų licenciją jau tada turėjo galimybę pereiti į profesionalus. Manya, kad jis tai padarys 1996-aisiais, tačiau tuometinis Europos čempionas ir daugkartinis šalies čempionatų nugalėtojas O. Žuras nusprendė ir toliau dalyvauti tik mėgėjų varžybose.

Užtat pirmosioms lietuvėms profesionalėms pavyko nustebinti išties daug ko mačiusį kultūrizmo pasaulį.

Klaipėdietė, Europos ir planetos mėgėjų čempionė, Natalja Murnikovienė debiutavo tarp profesionalų 1995-aisiais pažymėjo įspūdingą pergalę turnyre Prahoje (Čekija). Tų pačių metų rudenį ji jau keliavo į JAV, kur sensacingai sujaukė ramią ir prognozuojamą „Ms. Olympia“ tēkme: dukart (1995 ir 1996 m.) tapo 3-iosios vietos laimėtoja. „FLEX“ žurnalas pripažino, kad jos „kojų raumenų išvystymas – geriausias pasaulyje“.

Po dešimtmečio N. Murnikovienės pramintu taku jau žengė šiaurietė Inga Neverauskaitė, o dar po metų – alytiškė Živilė Raudonienė (Dvareckaitė), per kvalifikacinius turnyrus taip pat prasimušusi į visų pasaulio kultūristų svajonių viršūnę – „Olympia“ turnyrą. I. Neverauskaitė

Tarp kultūrizmo profesionalų – ir vilniečių pergalės

tė abu kartus (2006 ir 2007 m.) „Figure Olympia“ finišavo arti dešimtuko – atitinkamai 14 ir 13-ojoje vietose. Ž. Raudonienė, „apsilusi kojas“ 2007 m. (12 vieta), „iššovė“ 2008-aisiais, kai pelnė „Olympia“ bronzą. Tiesa, po to nuėjo į...amerikietiškas imtynes, kur „sukosi“ žymiai didesni pinigai.

2010-aisiais duris pravėrė Dainius Barzinskas

Vilniaus atstovo debiuto profesionalų scenoje teko luktelti iki pat 2010-ųjų, kai į ją žengė 6 Lietuvos čempiono titulus (trys iš jų – absoliutaus nugalėtojo 2004, 2006 ir 2009 m.) iškovojęs Dainius Barzinskas, kuriam tada buvo 37-eri.

Po beveik 20 metų dalyvavimo mėgėjų varžybose D. Barzinskas 2010 m. rugsėjo 11 d. debiutavo Madride (Ispanija) vykusiame IFBB Pro Lygos turnyre „Mr. Europe Pro“. Ne itin sėkmingai: liko dvidešimtas tarp 21 dalyvio. Itin aukštą lygį rodo tai, kad ir daugumoje vėliau vykusių turnyrų jam nepavykdavo patekti į stipriausiųjų dešimtuką.

2018-aisiais vilnietis startavo keturiuose turnyruose (Ispanijoje, Čekijoje, Italijoje ir Rumunijoje) ir šiandien yra daugiausiai kartų (19) PRO Lygos varžybose dalyvavęs Lietuvos atletas.

„Mano matymu, Pro Lyga, kaip ir prklauso, yra šiek tiek susijusi su komercine puse: pagrindiniai atletai turi sutartis, kontraktus. Daugelio varžybų organizavimas yra puikus. Didžiausias žavesys – patys atletai, beje, draugiški, mandagūs, puikiai bendraujantys. Lygos savininkai teigia, kad svarbiausia yra atletai, nes būtent dėl jų ateina ir žiūrovai. Žinomesnėse varžybose – gausybė žiūrovų ir klestintis verslas“, – kalbėjo D. Barzinskas.

Vertindamas savo karjerą ir rezultatus, Dainius sakė, kad „iš esmės viskas gal ir neblogai, aišku, norėtusi geriau pasirodyti. Tolimos kelionės, didelės išlaidos, „spaudžiantis“ amžius ir kt. vis dėlto irgi daro savo. Didžiausios bėdos – būtent finansai, nes turint jų daugiau galima būtų samdytis garsesnį trenerį, tada ir kelias aukštyn būtų gerokai atviresnis.“

Atletas atkreipia dėmesį dar ir į tai, kad nėra linkęs „siekti rezultatų aukodamas sveikatą“. Jis galvoja apie tai, todėl stengiasi tikrintis, prisiziūrėti, prireikus geriau mažiau sportuoti, nors kartais dėl to ir nukentia varžybinė forma. „Dabar laikotarpis, kai gydausi traumas. Tikiuo-

si, kad ateityje gal ir vėl pavyks pasirodyti varžybose,“ – „Sajungos balsui“ sakė D. Barzinskas.

Iš Kauno į Vilnių persikėlusį Europos jaunimo čempionė Kristina Narbutaitytė, 2017-ųjų rudenį iš pradžių irgi tapo IFBB Pro Lygos profesionalės „kortos“ savininke. Buvo pasirašiusi kontraktą ir dalyvavo Čekijoje (8 vieta) bei San Marine (14 vieta) rengtuose turnyruose. Tiesa, vėliau, skilus IFBB, Kristina ėmė rungtyniauti (ir, beje, iškart – žymiai sėkmingiau!) naujos organizacijos – IFBB Elite Pro – varžybose.

IFBB skilimas

2017-ųjų rudenį iki tol po viena (IFBB) vėliava veikusios ir bendradarbiavusios tiek mėgėjų, tiek ir profesionalų (šis padalinys buvo įkurtas 2005 m., kai IFBB dar vadovavo Benas Weideris) organizacijos tuomet prieš „Olympia“ savaitgalį nesutarė dėl teisėjų ir skilo. Taip išsiskyrė IFBB mėgėjų federacijos (prezidentas Rafaelis Santonja) ir J. B. Maniono vadovaujamų IFBB Profesionalų Lygos bei JAV mėgėjų kultūrizmo (NPC) organizacijų (pastaroji buvo ir mėgėjų IFBB narys) keliai.

IFBB Pro Lyga kartu su savo ilgamečiu partneriu AMI (American Media Inc., stambi leidybinė žurnalų ir laikraščių korporacija) toliau rengė didžiausią prestižą turinčius „Olympia“ ir su ja susijusius kvalifikacinius profesionalų (ir mėgėjų) turnyrus. Taip, 2018-aisiais IFBB Pro Lyga nuo vasario iki gruodžio mėn. beveik visuose žemynuose pavedė 89 varžybas.

Likusi be profesionalų, IFBB (Santonja), kad kompensuotų praradimus, suskubo įkurti naują darinį – IFBB Elite Pro. Užsuko kvalifikacinių mėgėjų varžybų, leidžiančių tapti profesionalais, karuselę. Beje, prieš kiek daugiau nei dešimtmetį IFBB irgi rengė panašius turnyrus, kur buvo dalijami ir piniginiai prizai. Tiesa, ne profesionalams, o mėgėjams. Jie vadinosi IFBB Euro Elite Tour. Vienas jų 2008-ųjų lapkritį vyko ir Klaipėdoje, o tarp dalyvių buvo ir O. Žuras (4 vieta).

IFBB Elite Pro – vilniečių pergalės

K. Narbutaitytės pasirinkimą Elite Pro naudai lėmė išsami analizė: „Daugiau nei pusę metų analizavome kartu su Deividu (Dubinu) visas Pro Lygos varžybas, siekėme susipažinti su „virtuve“, kiek ir kokios politikos ten esama ir kaip viskas vyksta.“

Galiausiai pasirinkimą lėmė priimtinesnė (kaip europietei) varžybų geografija ir suprantamesni bikinio rungties vertinimo kriterijai. Žinia, kad Pro Lygos kalendoriuje labai daug renginių vyksta ne Europoje, ten gausu ir vienos šalies (JAV) atletų.

2018 m. atletei buvo labai sėkmingi: dalyvavusi devyniuose turnyruose ji visuose (!) buvo tarp prizininkų. Keturis kartus – Maltoje, Pietų Amerikoje, Portugalijoje ir Kinijoje – finišavo pirma. Todėl ir jos įspūdžiai „negali būti blogi“ kaip, beje, irgi labai sėkmingai tarp profesionalų tais pačiais metais debiutavusio Europos mėgėjų čempiono D. Dubino. Dalyvavęs penkiuose turnyruose, tris kartus buvo prizininkas: po pergalės Pietų Afrikoje, dukart (Ispanijoje ir Kinijoje) buvo antras. Šių metų gegužę D. Dubinas dar laimėjo Portugalijoje vykusį turnyrą, o rugsėjo antrą savaitgalį dalyvavo turnyre Ekvadore – pelnė 1 vietą. K. Narbutaitytė rugsėjo 22 d. Barselonoje (Ispanija) rungtyniavo turnyre „Arnold Classic Europe“ ir buvo 4-ta.

2019-ųjų gegužę tarp profesionalų debiutavusi 50-metė vilnietė Alina Čepurnienė taip įprasmino ir savo beveik tris dešimtmečius trunkančią aktyvią sportinę karjerą. Beje, dar 2014 m. laimėjusi profesionalės licenciją, ją pasinaudojo tik dabar.



Dainius Barzinskas



Dainius Barzinskas



Socialinių tinklų nuotr.



...triumfo akimirka

Alina Čepurnienė



Deividas Dubinas ir Kristina Narbutaitytė. Įvertinimo laukimas ir...

Rudaminoje vyko jėgos trikovės varžybos

Remigijus Bimba

2019 m. liepos 27 d. Rudaminos F. Ruščico gimnazijos stadione įvyko atvirosios V Lietuvos ir I Vilniaus rajono trijų jėgos veiksmų varžybos. Varžybas organizavo Vilniaus rajono savivaldybės administracijos Kultūros, sporto ir turizmo skyrius, Sąjunga ir VŠĮ „Iron Muscles“. Sportininkai rungtyniavo trijose amžiaus grupėse (jaunimo, veteranų ir suaugusiųjų).

Pirmenybių nugalėtojomis moterų visose trijose rungtyse svorio kategorijoje iki 63 kg tapo Ieva Balukonytė (pritūpimas – 102,5 kg, spaudimas – 62,5 kg ir atkėlimas – 115 kg), per 63 kg – Saulė Bartkutė (112,5 / 65 / 152,5). Jaunimo (amžiaus grupė iki 23 m.) absoliučioje kategorijoje pritūpimo rungtyje nugalėjo Giedrius Plytnikas (230 kg), spaudimo – Laurynas Lukoševičius (147,5) ir atkėlimo – Vilius Stragis (250). Sportininkai, kurių amžius 40 m. ir vyresni, rungtyniavo veteranų absoliučioje kategorijoje. Nugalėtoju pritūpimo rungtyje tapo Linijus Navickas (210), spaudimo ir atkėlimo – Tomas Drevnickis (200 / 230). Vyrai rungtyniavo trijose svorio kategorijose. Iki 105 kg svorio kategorijos grupėje nepralenkiamas buvo Rimantas Lazauskas, kuris laimėjo visas tris rungtis (215 / 185 / 260). Iki 93 kg kategorijoje dvi rungtis pritūpimo ir atkėlimo laimėjo Justas Stragis (200 / 220), spaudimo – Evaldas Černiauskas (190). Per 105 kg Vytautas Šefeldas laimėjo pritūpimo ir atkėlimo (100 / 175) rungtyje, o spaudimo rungtyje – Alius Fominas (205).



Mantė Petrauskaitė, Artur Lastovskij, Vytautas Šefeldas, Albertas Galavnovas, Tomas Drevnickis.
Edvinas Rudol, Tadeuš Kundzinovič, nuotr.

Antioksidantai: kada geras draugas tampa priešu



Dr. Petras Minderis

Biomedicinos mokslų daktaras, moksliniais įrodymais pagrįstos mitybos ir jėgos treniruočių propaguotojas

Inovacijų ir sporto mokslo institutas, Lietuvos sporto universitetas

Kasdienybėje dažnai susiduriame su terminu *antioksidantai*. Tai medžiagos, kurios mažina organizmo oksidacinį stresą, kuris, jei yra nuolatinis ir didelis, gali pažeisti organizmo ląstelių struktūras: lipidus, baltymus ir DNR. Dėl šio poveikio antioksidantai mūsų sąmonėje vienareikšmiškai įsitvirtino kaip teigiamos ir būtinos medžiagos, tapo „šventa karve“. Jų dedama visur – nuo maisto papildų iki šampūnų. Vis dėlto paskutiniųjų metų tyrimai rodo, kad perteklinis antioksidantų vartojimas gali neigiamai veikti fizinio krūvio sukeltą adaptaciją. Sportuojantiems asmenims būtina suprasti, kad daugeliu atvejų koncentruotų antioksidantų reikia vengti.

Adaptacija prie fizinio krūvio suprantama kaip organizmo prisitaikymas prie treniruočių stimulo per tam tikrą laiką. Paprastai tai yra lavinamos fizinės ypatybės (pvz.: jėgos, ištvėmės, raumenų hipertrofijos) ir su ja susijusio pajėgumo padidėjimas. Šis procesas negali optimaliai vykti be tam tikro lygio uždegiminių reakcijų ir oksidacinio streso, kuriuos sukelia nedidelė raumeninių struktūrų pažeidimo ir išskiriami miokinai, skatinantys adaptacinį atsaką. Tačiau to nereikėtų tapatinti su chroniškais ir žalingais oksidacijos šaltiniais. Tiek per didelis, tiek per mažas oksidacinis stresas nėra pageidautinas ugdant fizinės ypatybės. Tą rodo dauguma tyrimų su papildomai vartojamais vitaminais C ir E, kurie yra žinomi kaip stiprūs antioksidantai. Paulsen ir kt. (2014) nustatė mažesnius už placebo grupės asmenų, kasdien vartojusių vitaminus C ir E (1 ir 0,24 g), raumens jėgos prieaugius po 11 savaičių jėgos treniruočių. Bjornsen ir kt. (2017) parodė sumažėjusį palyginti su placebo grupe senjorų, vartojusių vitaminus C ir E (0,5 ir 0,12 g), bendros liesos kūno masės ir šlaunies tiesiojo raumens masės padidėjimą po 12 savaičių pasipriešinimo treniruočių. Gomez-Cabrera

ir kt. (2008) ne tik parodė, kad žmonėms ir žiurkėms labai didelis vitamino C vartojimas (1 g) pablogina ištvėmės vystymą, bet ir atskleidė neigiamą to poveikį organizmo vidinei antioksidacinei sistemai ir mitochondrijų biogenezei. Pasirodo, kad aktyvūs ir sveikatai reikalingi vidiniai antioksidaciniai fermentai (superoksido dismutazė, glutationo peroksidazė) yra visiškai nevystomi fizinio krūvio metu, jeigu papildomai gausiai vartojamas vitaminas C. Tiek netreniruotos, tiek treniruotos su antioksidantais žiurkės turėjo vienodą, bet žymiai mažesnę šių fermentų kiekį palyginti su be antioksidantų treniruotomis žiurkėmis. Šie pavyzdžiai rodo, kad treniruočių, orientuotų į minėtų fizinų ypatybių lavinimą, metu reikia vengti koncentruoto sintetinių antioksidantų vartojimo. Tie patys antioksidantai, esantys natūraliuose vaisiuose, uogose, daržovėse, nepasizymi šiomis neigiamomis savybėmis dėl mažesnės jų koncentracijos, tolygesnio pasisavinimo ir sąveikos su kitomis medžiagomis.

Vis dėlto antioksidantai turi savo vietą sporte tam tikrais periodais, nesujusiais su fizinio ypatybių lavinimu. Daugiadienių varžybų ar turnyrų metu jokios fizinės ypatybės jau nėra lavinamos, bet demonstruojamas galutinis pasiekimas treniruotumas. Po krūvio vartojami antioksidantai, mažindami uždegiminius procesus ir raumenų pažeidimą, gali padėti sumažinti uždelstus raumenų skausmus, išlaikyti reikiamą judesio amplitudę ir taip greičiau atsistatyti iki artimiausių startų, kur svarbu parodyti geriausią rezultatą.

Apibendrinami prisiminkime filosofo Frydricho Nyčės posakį: „kas mūsų nenužudo, padaro mus stipresnius“, kuris gerai iliustruoja hormezės reiškinį, kur nedideli stresorių ar toksinų kiekiai veikia teigiamai, stimuliuodami organizmo prisitaikymą prie šio streso.

Pratimas Štangos atkėlimas nuo grindų

Remigijus Bimba, www.rbimba.lt

Pratimą rodo: Žydrūnas Savickas

Pratimo atlikimo technika

1 Pastatykite štangos virbalą su uždėtais skritiniais ant grindų. Pritūpkite ir suminkite štangos virbalą delnais iš viršaus. Sumėmimas turėtų būti pečių plotyje. Laikykite tiesią nugarą, pakelkite smakrą ir nukreipkite žvilgsnį pirmyn.

2 Statiškai įtempkite nugaros raumenis, iškvėpkite, stojant – įkvėpkite, atsistojus – iškvėpkite. Labai svarbu išlaikyti tiesią nugarą. Atsistojus įtempkite kūno raumenis ir užlaikykite tvirtą kūno poziciją 1 sek.

3 Į pritūpimo padėtį grįžkite įkvėpdami ir dubenį stumdami atgal ir tuo pat metu liemenį lenkdami žemyn. Nugarą visada turi būti tiesi.

4 Kai pasiekiate skridiniais grindis, pratimą kartokite iš naujo. Jėgos trikovės sportininkai rekomenduoja pratimą pradėti „nuo galvos“. Įsivaizduokite, kad jus tempia aukštesnė už galvos. Remdamiesi tokiu pavyzdžiu galite atlikti pratimą taisyklingai. Viršutinėje pratimo atlikimo fazėje neatloškite liemens atgal, nes galite traumuoti nugaros apatinę dalį.

5 Iškvėpkite tik tada, kai jau įveiksite patį sunkiausią pratimo atlikimo tašką. Nesulaikykite kvėpavimo vieno ar kelių pakartojimų metu, nes tai kenkia širdies ir kraujagyslių sistemai.

Patarimai ir komentarai

- ✓ Pradėkite pratimą nuo kelių sąnarių ir tik tada, kai pritūpę atsistosite, ištieskite per dubenį. Jei vienu metu atliksite pratimą abiem sąnariais (kelio ir dubens), tai stipriai apkraus apatinę nugaros dalį. Norėdami pajusti skirtumą, galite pabandyti atlikti pratimą su mažu svoriu.
- ✓ Statiškai įtempkite nugarą. Laikykite nugarą tiesią viso pratimo atlikimo metu. „Apvali“ nugarą – tai pagrindinė priežastis, kodėl patiriama nugaros trauma. Viršutinėje pratimo atlikimo fazėje neatsiloškite atgal, nes tai taip pat padidina riziką patirti nugaros traumą.
- ✓ Parinkite tokį pratimo atlikimo tempą, kad kvėpavimo sulaukymas būtų minimalus. Priešingu atveju padidinsite kraujospaudimą. Kuo ilgiau sulaukote kvėpavimo, tuo reikia daugiau laiko kvėpavimui normalizuoti.
- ✓ Norėdami gerai ištrenuoti sėdmens ir šlaunų dvigalvius raumenis viršutinėje pratimo fazėje ištieskite kojas per kelius ir juos įtempkite 1 sek.



PRATIMO PRADŽIA



PRATIMO PABAIGA

Metodika: kada, kaip ir kiek?

● **Kada?** Šį pratimą patariama atlikti nugaros arba šlaunų užpakalinės dalies raumenų lavinimo treniruotės pradžioje.

● **Kaip?** Po štangos atkėlimo nuo grindų pratimo galite kitais pratimais treniruoti viršutinės nugaros dalies raumenis arba dvigalvį šlaunies raumenį.

● **Kiek?** Atlikite 3–4 serijas po 6–12 kartojimų.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai:

Atliekant pratimą „Štangos atkėlimas nuo grindų“ treniruojama dešimt kūno raumenų: 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), nugaros tiesiamasis raumuo (m. erector spinae) ir trapecinis raumuo

(m. trapezius).

✓ Kiek įmanoma atitraukite pečių raumenis atgal. Taip sumažinsite įtampą pečių ir kaklo srityje. Pratimą turite atlikti tik kojų raumenų jėga. Stenkitės į pratimo atlikimą neįtraukti liemens ir rankų raumenų.

✓ Pradėkite pratimą pritūpę „nuo galvos“ – lyg jūsų galva temptų visą kūną aukštesnė. Jei pradėdamas pratimą iš dubens, tai rodo, kad įrankio svoris per didelis. Taip atlikdami pratimą darysite kitą klaidą – kūno palinkimo kampas pirmyn bus per didelis, todėl padidės nugaros apatinės dalies apkrova, o tai didina traumų riziką.

✓ Neignoraukite pateiktų rekomendacijų! Atlikdami netaisyklingai štangos kėlimą nuo grindų, galite traumuoti apatinę nugaros dalį.

AMIX
ADVANCED NUTRITION

ISO HD 90 CFM

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



www.fitsport.lt PARODOMOS
VILNIUS • KAUNAS • KLAIPEDA • JORDANE

Sportuok su

Tribumen
Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

www.tribumen.lt





Dora Urniežiūtė

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

Sudarydama mankštos ir aktyvumo rekomendacijas pasaulio sveikatos organizacija (PSO) išskiria tris amžiaus grupes: 5–17 metų, 18–64 metai ir 65 bei daugiau metų. Šiame straipsnyje aptarsiu, į ką reiktų atsižvelgti treniruojant vaikus ir vyresniojo amžiaus žmones, nes šių grupių poreikiai ir sugebėjimai yra kiek kitokie, nei vidurinėsios, 18–64 metų, grupės.

Vaikų treniruotės

PSO vaikams rekomenduoja bent 60 minučių nuo vidutinio iki intensyvaus fizinio krūvio per dieną, kurio didžioji dalis būtų aerobinio tipo. Didelio intensyvumo veikla, įskaitant stiprinančią kaulus ir raumenis, rekomenduojama bent tris kartus per savaitę. Tai, kad vaikams negalima kelti svorių ir daryti pratimų su pasipriešinimu, yra mitas. Skiriant pratimus su pasipriešinimu svarbu, kad vaikas būtų pakankamai brandus ir suvoktų, kad šie pratimai nėra žaidimas ir juos būtina atlikti saugiai ir taisyklingai.

Vaikai nuolat keičiasi: sparčiai didėja jų ūgis ir svoris, keičiasi sudėjimas, bręsta judėjimo aparatas, gerėja sugebėjimas ne tik valdyti judesius, bet ir suvokti jiems duodamas komandas, veiksmų pasekmes, kelti tikslus ir juos įgyvendinti, bendravimas ir darbas komandoje, todėl augant vaikui keičiasi ir jo treniravimo būdai. Augant kinta ir judėjimo modeliai – penkerių metų vaikas tupia, bėga ar šoka kitaip nei penkiolikos, todėl svarbu nuolat grįžti prie pradmenų, ypač po augimo šuolių, nes vaikas turi priprasti prie savo naujo ūgio, masės ir sudėjimo.

Vaikų ir senjorų treniruotės

Veiklą reikėtų parinkti pagal amžių. Fizinė veikla turėtų gerinti tuo metu besivystančias ir jau įgytas savybes atsižvelgiant į vaiko raidos etapus. Vaikams svarbus geras bendras fizinis paruošimas ir žaidimai, socialiniai sporto aspektai bei mokymas apie sveiką mitybą, darbo ir poilsio režimą treniruočių metu. Net ir treniruojant specifiniam sportui, geriau vengti ankstyvos specializacijos. Vaikystės ir ankstyvosios paauglystės laikotarpis puikiai tinka vaikams išmokyti taisyklingai, saugiai ir efektyviai atlikti pagrindinius judesius (tūpti, šokti, kelti, traukti, stumti, nešti, bėgti, mesti, gaudyti, spirti, risti, leistis iš šuolio, saugiai griūti, judėti įvairiomis kryptimis ir būdais, išlaikyti pusiausvyrą bei stabilizuoti), kuriuos jie galės pritaikyti tolimesnėje sportinėje veikloje.

Norint išlaikyti vaikų atidumą ir norą sportuoti, svarbu naujai, netikėtai ir įdomiai pateikti treniruotes. Truputis nenusipėjamumo žinomos struktūros treniruotėje yra puikus būdas išlaikyti vaikų dėmesį. Idealu, jei treniruotė turi keletą dalių, kurių kiekviena yra trumpa ir vaikams neatsibosta. Tai, kas vaikams įdomu, priklauso nuo jų amžiaus. Tačiau vaikams svarbu žinoti, kodėl jie daro tam tikrą pratimą. Mes, kaip treneriai, turime atrasti, kas svarbu tam tikrai amžiaus grupei, ir pateikti pratimo naudą vaikui svarbiame kontekste. Vienas iš svarbiausių treniruotės aspektų ir motyvatorių – žaidimas. Tai puikus būdas pabaigti treniruotę su puikia nuotaika, be to, ši dalis motyvuoja išlaikyti dėmesį visos treniruotės metu. Žaidimai sukelia emocijas, o tai padeda daug geriau įsiminti išmoktus įgūdžius. Smagu, saugu, įvairu – svarbūs žodžiai, planuojant vaikų treniruotes.



Vyresniojo amžiaus žmonių treniruotės

Senėjimas prasideda gana anksti, ir daugumoje sporto šakų sportininkai, sulaukę 40 metų, jau vadinami veteranais. Šiems žmonėms itin svarbu kuo ilgesnis sugebėjimas išlaikyti raumeninę masę ir gerą judėjimo funkciją bei sportuoti dėl socialinių tikslų. Žmonėms, turintiems daugiau nei 65 metus, rekomenduojama bent 150 minučių vidutinio intensyvumo veiklos arba bent 75 minutes didelio intensyvumo aerobinės veiklos per savaitę. Aerobinė veikla turėtų trukti bent 10 minučių be sustojimo. Šiai amžiaus kategorijai svarbu bent tris kartus per savaitę atlikti pratimus pusiausvyrai gerinti ir kritimų rizikai mažinti. Jėgos pratimai didžiosioms raumenų grupėms turėtų būti atliekami bent du kartus per savaitę. Minėtos kategorijos žmonės turi būti tiek aktyvūs, kiek leidžia jų sveikata. Žmonių, priklausančių kritimų rizikos kategorijai, besimankštinančių rekomenduojamas 150 minučių per savaitę, raumenų ir kaulų sistemos traumas yra retos.

Treniruojant svarbu suprasti, kad senėjimo procesas yra ne tik fiziologinis, bet ir psichologinis. Gali atsirasti tam tikros baimės, neadekvatus savo sugebėjimų vertinimas (pervertinimas arba nuvertinimas), taip pat tam tikras įsivaizdavimas, ką gali ar turi daryti tokio amžiaus žmogus. Dažnai klientas gali galvoti, kad sulaukus tam tikro amžiaus judėti nebeverta, nereikia, nesvarbu ar net žalinga. Planuojant treniruotes svarbu atsižvelgti, kokia yra kliento fizinė būklė bei treniruotumas ir nesprauti žmonių į amžiaus kategorijų rėmus. Žmogus, kuris kasdien nubėga 10 kilometrų, kitą dieną po 65-ojo gimtadienio netaps nepajėgus nueiti 5 kilometrų. Bet visą gyvenimą neaktyviam

žmogui 150 minučių fizinio aktyvumo per savaitę gali būti per didelis ir sunkiai suvokiamas šuolis.

Vyresniojo amžiaus atletams dažniausiai reikia daugiau laiko atsigauti tarp treniruočių, ir jų fizinė būklė sparčiau blogėja ir lėtai grįžta padarius ilgesnę pertrauką tarp treniruočių. Vyresniojo amžiaus žmonėms lengviau patirti traumas, dėl to krūvio ir pratimų sudėtingumo didinimas turi būti lėtesnis nei jaunesniems tokio pat fizinio pajėgumo atletams. Senjorų fizinis pajėgumas didėja lėčiau, kadangi fizinė veikla mes ne tik bandomė gerinti fizinį pajėgumą, bet ir kovoti su juo natūraliu mažėjimu.

Vyresniojo amžiaus žmonės gali sirgti lėtinėmis ligomis, vartoti vaistus ir turėti įvairių judėjimo sistemos problemų. Svarbu įsigilinti į kliento sveikatos istoriją ir žinoti vartojamus vaistus, ypač tuos, kurie turi poveikį širdies ir kraujagyslių sistemai bei gliukozės kiekio kraujyje reguliacijai. Tam tikri vaistai mažina širdies susitraukimų dažnį, dėl to mes galime blogai įvertinti krūvio intensyvumą, gliukozės kiekį kraujyje mažinantys vaistai gali sukelti hipoglikemijos epizodus treniruotės metu, vaistai nuo skausmo gali neleisti suprasti, kad atliekamas pratimas ar veikla yra skausmingi. Vaistai taip pat turi šalutinį poveikį, kuris gali trukdyti sportuoti. Šie faktoriai gali ne tik riboti kliento fizinį sugebėjimą, bet ir sukelti daug psichologinių ir emocinių problemų. Mūsų, kaip trenerių, darbas – motyvavimas išlaikyti didelį fizinį aktyvumą, nesukuriant nerealių lūkesčių.

Nuspręsti, kaip treniruosite šios kategorijos atletą, gali padėti atsakymai į šiuos klausimus: kokie atleto tikslai (sveikatinimas ar pasiekimai), kokia atleto fizinė būklė (gera ar bloga), koks yra traumų statusas (yra ar nėra traumų). Traumų rehabilitacija ir funkcijos gerinimas šioms atletams yra prioritetas. Sportiniai tikslai turėtų būti atidėti iki tol, kol bus išgydyta trauma. Vyresni atletai toleruoja mažesnę krūvį per savaitę, todėl reiktų jį atidžiai parinkti, duoti pakankamai poilsio tarp treniruočių, kurio metu atletai užsiimtų lengva kasdiene fizinė veikla – plaukimu, vaikščiojimu, žaidimais. Atletai, kurie sportuoja siekdami sveikatinimo tikslų, turėtų užsiimti įvairia veikla, gerinančia visas fizines funkcijas. Dažniausiai vyresni atletai patiria traumų dėl jų pomėgio nuolat daryti tik tuos pratimus, kuriuos jie mėgsta ar kurie jiems sekasi. Kadangi atletai negali toleruoti didelio krūvio ar daug treniruočių, juos treniruojant sportiniais tikslais, didžiumą treniruočių reiktų skirti sporto specifinėms treniruotėms.

Nepaisant amžiaus, visiems žmonėms galioja panašios taisyklės, susijusios su fiziniu aktyvumu:

1. Kuo daugiau vidutinio intensyvumo aerobinės veiklos ir judėjimo kasdien.
2. Treniruotės su pasipriešinimu 2–3 kartus per savaitę.
3. Žaidimai, lavinamų savybių ir pratimų įvairovė.
4. Saugumas ir mankštos būdai, teikiantys malonumą.

Laikantis jų, nesunku įgyti ir išlaikyti gerą bendrą fizinį pajėgumą.

Sajungos kronika

Sauliaus Morkūno (2), Jurijaus Gucano ir Arūno Petraičio archyvo nuotr.



Vilniaus tarptautiniai kultūrizmo turnyrai vykdavę Lietuvos nacionalinio dramos teatro scenoje

— 2004, 2005 ir 2006 m. Vilniuje surengtų tarptautinių „Didžiojo prizo“ turnyrų laimėtojai tapo: Aliaksejus Šabunia (Baltarusija), vilnietis Olegas Žuras ir Vitalijus Aleksandrovas (Latvija). Antras, po pastarojo, tada finišavo Dainius Barzinskas, kuris pranoko svečius iš Ukrainos, Baltarusijos, Estijos, Lenkijos, Rusijos, taip pat – ir keletą Lietuvos kultūristų.

— Giedrius Gailiūnas yra vienas iš nedaugelio atletų, kuriam yra pavykę dukart tapti ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo Romano Kalinausko (1941-1998) atminimo prizo „Už didžiausią pažangą per metus“ laureatu. Iš pradžių buvo nominuotas 1999-aisiais, kai dar gyveno Kaune ir treniravosi klube „Grizlis“. Antrą kartą – jau tapęs vilniečiu ir atstovaudamas sostinės „Olympia“ klubui (2005 m.).



Giedrius Gailiūnas



Laureatų apdovanojimas 2004-aisiais. Iš kairės: Oleksandras Bilousas (Ukraina, 2 vieta), Sąjungos prezidentas Gediminas Adomaitis, nugalėtojas Aliaksejus Šabunia, Kūno kultūros ir sporto departamento generalinis direktoriaus pavaduotojas Algirdas Raslanas ir Sergejus Jaciukas (Ukraina, 3 vieta)

NOBL BE TIRŠTIKLIJ ASPARTAMO PRIDĖTINIO CUKRAUS DIRBTINIŲ DAŽIKLIJ SKONIO STIPRIKLIJ TIESIOG ŠVARUS BALTVMAS

Kauno sporto klubui „Olimpas“ – 50 metų!

Remigijus Bimba

Atletinės gimnastikos (dabar – kultūrizmo) klubas „Olimpas“ buvo įsteigtas 1969 m. vasario 7 d. Kauno miesto Lenino rajono darbo žmonių deputatų tarybos vykdomasis komitetas patvirtino steigimą ir pavadinimą. Šiandien kultūrizmo klubas „Olimpas“ yra vienas seniausių Lietuvoje tebeveikiančių klubų. Vienas klubo steigėjų, Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – Federacija) vadovas Ramutis Kairaitis puikiai prisimena „Olimpo“ veiklos pradžią. Klubas „Olimpo“ patalpose yra įsikūrusi ir Federacijos būstinė.

Kas buvo iniciatorius įkurti sporto klubą?

Prieš daugiau nei 50 m. susijungus dviems Kauno klubams „Atžalai“ ir „Nemunui“, naują klubą pavadino „Olimpo“ vardu. Klubas „Olimpas“ gavo patalpas rūsyje A. Mickevičiaus ir K. Donelaičio gatvių sankirtoje. Klubas ėmė veikti jau 1968 m. 50 m. klubas dirba be pertraukos tose pačiose patalpose. Vyras išsivalė rūšį, susinesė įrankius ir pradėjo dirbti. Galiausiai valdžia susidomėjo, kas čia vyksta, todėl 1969 m. buvo užregistruotas klubas „Olimpas“.

Kaip sekėsi klubui per pirmuosius gyvavimo metus?

Nuo klubo „Olimpas“ įregistravimo dienos jam vadovavo Vytautas Dzemedzionka, broliai Valdemaras ir Česlovas Sidaravičiai. Klubas savo aukštais sportiniais pasiekimais ėmė garsėti nuo įsteigimo dienos. Po kelių metų pasisemti patirties į „Olimpą“ atvykdavo iš visos TSRS. 1970 m. klubas organizavo ir tarptautines atletinės gimnastikos (tarpklubines) varžybas su lenkų klubu iš Varšuvos „Blyskawica“. Deja, pirmąsias varžybas „Olimpo“ komanda sustiprinta „Raketos“ klubo sportininkais pralaimėjo.

Kam kilo mintis klubą pavadinti „Olimpu“?

Atsakymo nėra – viskas skendi „prisiminimų debesyse“. Dar bandysiu pasiaiškinti.

Įvardykite žymiausias sporto klubo „Olimpas“ sportininkus ir trenerius.



Treneris Aleksas Novikovas su auklėtiniais

Sudėtinga atsakyti, bet bandysiu. Vincas Dubickas, Ričardas Petrauskas, Vladas Kapevičius, Raimundas Petraitis, Algirdas Ivanauskas, Remigijus Kazakevičius, Saulius Nepracas, Raimundas Ivanauskas, Igoris Karpec, Albertas Besakirskas, Ramutis Kairaitis, Henrikas Pupelis, Rima Senulienė, Žygimantas Babickas, Viktoras Michailovas, Ričardas Šiška, Devidas Grinskis, Olga Grinskis, Marius Arlauskas, Milda Brūverė, Daiva Žarovienė ir kt. Žymiausias „Olimpo“ treneris – Aleksas Novikovas. Buvo ilgametis Federacijos trenerių tarybos pirmininkas ir TSRS kultūrizmo rinktinės treneris. A. Novikovas buvo TSRS komandos, pirmą kartą 1989 m. dalyvavusios pasaulio čempionate Paryžiuje, treneris.

Kokius pagrindinius įvykius įvardytumėte sporto klubo gyvavimo istorijoje?

Manau, svarbiausi klubo istorijoje įvykiai yra: laimėjimai pirmame TSRS čempionate; dalyvavimas steigiant TSRS atletinės gimnastikos federaciją; kultūrizmo varžybų organizavimas šio sporto draudimo laikotarpiu („Dviejų taurių“ turnyrų, „Trijų taurių“ turnyrų organizavimas Kauno sporto halėje); laimėjimai Lietuvos čempionatuose ir taurės varžybose bei tarptautinėse varžybose (G. Tenno memorialo, Gintarinio prizo varžybos ir kt.); dalyvavimas Lietuvos valstybingumo atkūrimą ginant LR Parlamentą (15-os sporto klubo „Olimpo“ sportininkų apdovanojimas Sausio 13-ios atminimo medaliu).

Kokie sporto klubo ateities planai?

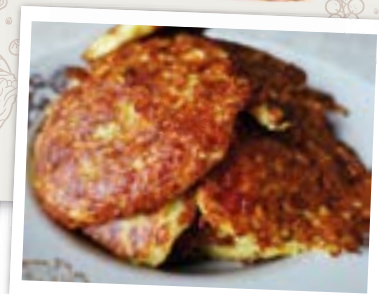
Išlikti nelengvame „mažųjų klubų išnykimo“ laikmetyje. Tapti modeliu mažesniems Lietuvos klubams, kurių kredo „klubas – antrieji namai“, t. y. klubas – ne tik sporto ir sveikatos stiprinimo vieta, bet ir bendraminčių susitikimo erdvė...

RECEPTAS:

Daržoviniai blynėliai

Angelina ir Galina Aldošinos

- ① 5 šaukštai riebios varškės
- ② 1 morka
- ③ 1 pasternokas arba 1 ropė
- ④ 3 kiaušiniai
- ⑤ 2 šaukštai kukurūzų miltų
- ⑥ 1 šaukštas kepimo miltelių
- ⑦ gabaliukas lydyto sviesto



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



Sajungos Archyvai



www.kfsajunga.lt



rbimba@kfsajunga.lt



www.facebook.com/
vilniaussajunga



www.instagram.com/
vilniaussajunga/

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
Aistė Šilienė (dizainerė ir maketuotoja)
Dr. Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)
Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
Eivydas Janušonis, Arūnas Petraitis

ISSN: 2538-709X (press)

ISSN: (online)

Tirazažas: 200 egz.

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

Partneriai

RBIMBA

Remigijus Bimba Asmeninis Treneris
www.rbimba.lt

ILUMNATA

Sportinė ir laisvalaikio apranga

Skaitykite kitame numeryje:

- ▶ Istorija. Sąjungos 20-metis. 1999–2019 m. IV dalis. Kitą puslapį vertė nauji lyderiai.
- ▶ Treniruotė. Treniruotės patyrus traumas.
- ▶ Sveikatos gidas. Ką Jūs žinote apie mitybą greičiausiai yra netiesa.
- ▶ Pratimas. Kojų kėlimas kybant ant skersinio.