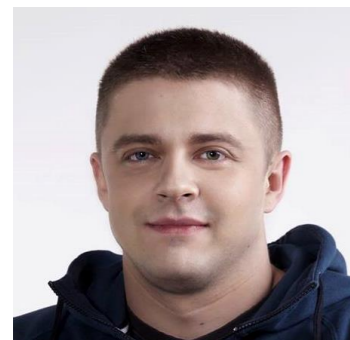


Riebalai – neatsiejama, naudinga ir reikalinga maisto medžiaga mūsų organizmui

Lukas Jaliūnas

Dietistas, mitybos specialistas



Riebalai yra viena iš esminių kasdieninės mitybos sudedamųjų dalių. Pagal kilmę jie skirstomi į augalinės ir gyvulinės kilmės produktus. 1 g riebalų išskiria 9 kcal. Tai kaloringa, daug energijos ir sotumo suteikianti maisto medžiaga.

Visi maisto riebalai susideda iš sočiųjų ir nesočiųjų riebalų rūgščių bei cholesterolio. Jei maiste daugiau sočiųjų riebalų rūgščių, tai – sotieji riebalai, jei nesočiųjų – nesotieji riebalai.

Sotieji riebalai yra gyvulinės kilmės, nesotieji – augalinės.

Augalinės kilmės riebalai – tinkami žmogaus organizmui ir labiau rekomenduotini vartoti nei gyvulinės kilmės. Dažnas propaguojantis tinkamą ir aktyvų gyvenimo būdą visiškai eliminuoja gyvulinės kilmės riebalus iš savo mitybos raciono, nors taip daryti yra nepatartina. Mitybos racione turi būti abiejų tipų riebalų.

Augalinės kilmės riebalai, dar kitaip vadinami „geraisiais“ riebalais, yra vienas iš svarbiausių maisto medžiagų šaltinių, nes naudingiausias žmogaus organizmui. Skeptišką požiūrį į abiejų tipų riebalų vartojimą labiausiai turėtų keisti prižiūrintieji ir ko-reguojantieji kūno linijas. Reikia atminti tai, kad riebalai yra svarbi maisto medžiaga, kuri lemia visų organizmų hormoninio fono pastovumą. Visiškas riebalų atsisakymas gali sutrikdyti svarbių vitaminų pernašą ir įsisavinimą, reprodukcinę sistemą, regeneracinius procesus, moters ciklo pastovumą, pabloginti sveikatą ir savijautą. Riebalai turi sudaryti ne daugiau kaip 30% paros kaloringumo (sveiko žmogaus). Iš jų 70% turi sudaryti augaliniai riebalai ir 30% gyvuliniai, kuriuose būtų apie 10% sočiųjų riebalų rūgščių.

Riebalų atliekamos funkcijos organizme: gyvybiškai svarbių organų apsauga, riebaluose tirpių vitaminų (A, D, K, E) pernešimas, termoreguliacinės funkcijos reguliavimas, hormonų sudedamoji dalis, energinė funkcija.

Augalinės kilmės riebalų šaltinis: avokadas, aliejus, riešutai ir sėklos. Gyvulinės kilmės riebalų šaltinis: riebi žuvis, mėsa, kiaušiniai.



Šaltinis: https://www.sveikasmogus.lt/straipsniai_zurnale-6323

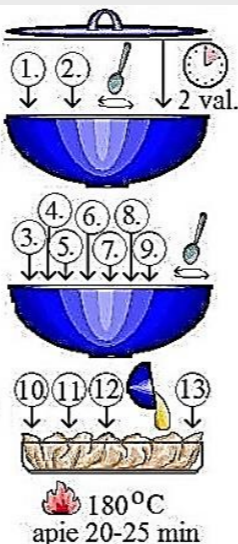
Mūsų rekvizitai:
VšĮ „Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga“
S. Neries g. 9-68, Vilnius
Įmonės kodas 124630040
A/s LT427044060004151912
AB SEB Bankas, banko kodas: 70440

Interneto svetainė:
www.kfsajunga.lt
E. paštas:
rbimba@kfsajunga.lt
Facebook paskyra:
www.facebook.com/vilniaussajunga

Pyragas be miltų

Angelina ir Galina Aldošinos

- 2 stiklinės manų kruopų
- 0,7 litro riebaus kefyro
- žiupsnelis druskos
- 1 arb. š. vanilinio cukraus
- 1 st. š. rudojo cukraus
- 1 st. š. kepimo miltelių
- 2 st. š. riebios grietinės
- 1 kiaušinis
- 1 citrinos žievelė
- 1-2 obuolių skiltelės be žievelės
- žiupsnelis cinamono
- 1 arb. š. rudojo cukraus
- sauja plautų džiovintų datulių



Skaitykite kitame numeryje

- VII Vilniaus Taurės varžybos.
- Petras Minderis. *Vitaminas D – svarbiausias papildas lietuvių lentynoje?*
- Patirtis. *Treneris Aivaras Pekorius.*
- Remigijus Bimba. *Nugaros raumenų lavinimas. Vertikalaus lyno traukimas iki smakro sėdint su plačia rankena.*



Redaktorių kolegija:
Remigijus Bimba (sudarytojas)
Kristina Aldošina (dizainas ir maketas)
Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)
Sandra Kilikevičienė (Sveikatos gidė)
Eivydas Janušonis
Andžej Jusel

ISSN 2538-7103
Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos ir Federacijos archyvų (jei nenurodyta kitaip)



Nr. 3 (7)
2017 m. liepa – rugsėjis

ISSN 2538-7103

SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS

Ką ir kaip kultūrizmo varžybose vertina teisėjai?

Arūnas Petraitis

IFBB tarptautinės kategorijos teisėjas, žurnalistas, sporto istorikas



Prieš kiek daugiau nei šimtmetį – XX a. pradžioje – startavusių kultūrizmo varžybų kriterijai iki šių dienų ne itin pakito. Juk ir šandien atletus teisėjai vertina vizualiai, lygindami juos tarpusavyje ir taip siekdami išsiaiškinti, kuris iš jų turi mažiau trūkumų ir būtent todėl nusipelno geresnio „pažymio“.

Tiesa, yra ir vienas didžiulis skirtumas – dabar kultūrizmo medis „apaugo“ įvairiausiais naujadarais: fitneso, figūros, bikinio ir panašiomis lengvesnio kultūrizmo (tiek vyrų, tiek ir moterų) rungtimis. Panašiai vystosi ir kai kurios kitos sporto šakos. Atsirandančios naujos šakos (pavyzdžiui, paplūdimio tinklinis, regbis) padeda išlaikyti susidomėjimą ir jį pakurstyti. Kultūrizmas taip pat stengiasi žengti koją kojon su šia sporto (ir rinkodaros) mada.

Absoliuti dauguma kultūrizmo varžybose besilankančių žmonių vienaip ar kitaip yra susiję su šia sporto šaka – atsitiktinis žiūrovas vargu ar išters paprastai daugiau nei 3 valandas scenoje trunkančias peripetijas. Kadangi ši publika nėra jau tokia atsitiktinė, nors pati teisėjavimo procedūra ir nevieša (skirtingai nei prieš keturis dešimtmečius, kai teisėjai publikai rodydavo savo įvertinimus), ji pagal varžybų eigos detales daugmaž sugeba išžvelgti pirmus penkis ir į tolesnes vietas pretenduojančius atletus. Tuo tarpu teisėjai dar vadovaujasi ir varžybų taisyklėmis.

SPORTO ŠAKOS ESMĖ

Skiriamasis bet kurių kultūrizmo (ir jo palydovų – fitneso, bikinio, figūros ir kt.) varžybų bruožas yra raumeningas (daugiau ar mažiau, priklausomai nuo varžybų rungties) kūnas. Tai yra šio sporto skiriamasis bruožas ir esmė. Tuo kultūrizmo varžybos skiriasi nuo grožio ar modelių konkursų. Vertinimo esmė, nepriklausomai nuo kultūrizmo rungties, sudaro estetinis



7 kartus Mr. Olympia – Phil Heat

kriterijus, kuris (visose be išimties rungtyse) tampriausiai susijęs su proporcija – darniu kūno dalių santykiu. Iš bazinio kultūrizmo varžybų dalyvių vertinimo išsirutulioja ir visi kiti.

Raumenų apimtys (masė). Čia galima išskirti keletą aspektų. Pirmasis – tai raumenų dydis (masė), kuris yra skeleto raumenų hipertrofijos rezultatas. Antrasis – raumenų tankis („kietumas“), kai raumenys atrodo labai tvirti ir kokybiški, nes per išplonėjusią odą su minimaliu poodiniu riebalinio audinio sluoksniu matyti net atskiri raumenų

Nukelta į 4-5 psl.

Summer Camp III

2017-07-01-03. Daukšiuose (Vilniaus raj.) vyko Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos (toliau – Sąjungos) organizuota sporto stovykla Summer Camp III. Jos metu, liepos 2 dieną, įvyko atvirosios Lietuvos trijų jėgos veiksmų pirmenybės.



Saulius Skikas atlieka pritupimą su 250 kg

Nukelta į 2 psl.

GYM ON
FOR GYM WARRIORS

Puikaus skonio baltymų kokteiliai, pagaminti Lietuvoje – Vilkyškių plėninėje.

www.gymon.eu

1 porcijoje
Baltymų
21g

BCAA
5g

Glutamino
4,5g



Summer Camp III stovyklos dalyviai ir organizatoriai



2017-07-02



Varžybų įkarštis



Atvirųjų Lietuvos trijų jėgų veiksmų pirmenybių absoliutūs nugalėtojai: Saulius Skikas, Elina Čuvachova ir Artur Kovalevski

TRENIRUOČIŲ PASLAPTYS. PRATIMŲ KINEZILOGIJA

Pratimas blauzdų raumenims lavinti: pasistieimai stovint viena koja ant pakylos

Remigijus Bimba

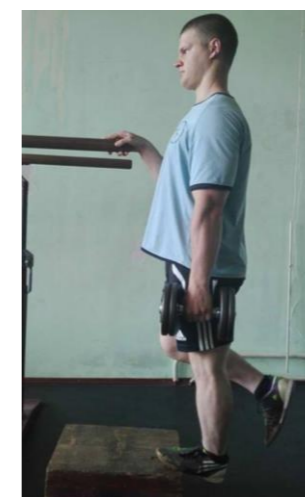
IFBB tarptautinės kategorijos teisėjas, Sąjungos tarybos narys, asmeninis treneris

Pratimo atlikimo technika

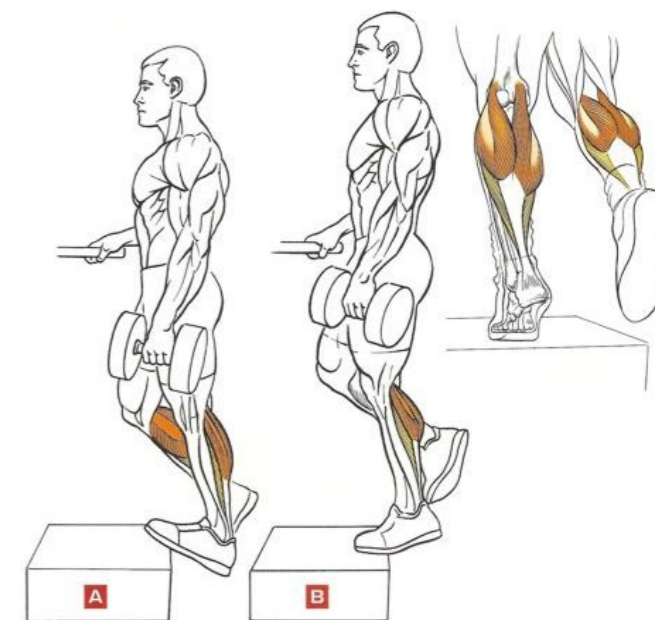
- ❖ Paimkite į vieną ranką svarmenį ir laikykite šlaunų išorinėje pusėje. Atsistokite viena koja ant pakylos.
- ❖ Pėdos priekinę dalį pastatykite ant pakylos, kurios aukštis 20–25 cm, ir tvirtai prispauskite kojos nykštį ant pakylos viršaus. Jei neturite specialios pakylos blauzdų raumenims treniruoti, galite atsistoti ant *stepo*, laiptų pakopos, ar kitokios pakylos, kuri yra 20–30 cm aukštesnė už grindų paviršių. Laisva ranka laikykitės už stabilios atramos.
- ❖ Koja, kuria atliksite pasistieimus, visiškai ištieskite per kelį, o kitos kojos pėdą priglauskite prie kojos.
- ❖ Iš lėto nuleiskite kulną žemyn. Labai svarbu, kad kulną nuleistumėte kuo žemiau, kol pajausite stiprų blauzdų raumenų tempimą.
- ❖ Po to stiebkites aukštyn iki maksimalaus blauzdų susitraukimo. Viršutinėje pratimo atlikimo fazėje darykite 1–2 sekundžių pauzę ir lėtai nusileiskite žemyn.
- ❖ Kai atliksite visus pakartojimus viena koja, tada atlikite pratimą kita koja.



Pratimo pradžia



Pratimo pabaiga



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Patarimai ir komentarai

- ❖ Šis pratimas padidina mentalinę koncentraciją, nes atliekamas viena koja, todėl didėja ir šio pratimo nauda blauzdų raumenų lavinimui.
- ❖ Rekomenduotina pratimą „pasistieimai viena koja ant pakylos“ atlikti be svarmens, kad parengtumėte saugiam darbui blauzdų raumenis.
- ❖ Labai svarbu tiesiai stovėti ant pakylos. Negriūkite į priekį ar į šoną, nes tai mažina pratimo naudą blauzdų raumenų lavinimui.
- ❖ Atlikite pratimą tolygiai, be inercijos, nelenkite kojų per kelius, kai pasistiebiate. Nusileiskite žemyn 1–2 sekundes, o pasistiebkite 1–2 sekundes. Viršutinėje pratimo atlikimo fazėje darykite 1–2 sekundžių pauzę.
- ❖ Vienos rekomendacijos blauzdų raumenims lavinti nėra. Reikia daug eksperimentuoti su darbiniais svoriais, pakartojimų ir serijų skaičiumi, pratimo atlikimo tempu. Treniruojant blauzdų raumenis būtinas pratimas „pasistieimai sėdint treniruoklyje“, nes jis lavina plekšninį

raumenį (*musculus soleus*). Šiam raumeniui padidėjus dvilypis blauzdos raumuo yra išstumiamas į išorę, todėl blauzdų raumenys atrodo didesni.

- ❖ Pratimą „pasistieimai viena koja stovint ant pakylos“ atlikite blauzdų treniruotės pradžioje. Pastaroji treniruotė gali būti derinama su bet kuria kita raumenų grupe (ar grupėmis).
- ❖ Atlikite 3–4 pratimo serijas po 12–20 pakartojimų kiekviena koja. Tarp serijų ilsėkitės 0,5–1 minutes.

Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Atliekant pratimą „pasistieimai stovint viena koja“ yra treniruojami du raumenys. Blauzdos užpakalinės grupės raumenys išsidėstę dviem sluoksniais. Paviršiniame sluoksnyje yra trigalvis blauzdos raumuo ir padinis raumuo (*musculus plantaris*).

Trigalvis blauzdos raumuo (*musculus triceps surae*) užima visą užpakalinę blauzdos pusę ir sudaro jos raumenų paviršinį sluoksnį. Jis susideda iš trijų galvų: vidinės ir šoninės galvų (*caput mediale*, *caput laterale*) bei plekšninio raumens (*musculus soleus*).

Dvilypis blauzdos raumuo (*musculus gastrocnemius*)

Padėtis. Dvilypio blauzdos raumens vidinė galva prasižada nuo šlaunikaulio vidinio antkrumplio (*epicondylus medialis*) ir šurkščiosios linijos (*linea aspera*) vidinės lūpos (*labium mediale*); dvilypio blauzdos raumens šoninė galva – nuo šlaunikaulio šoninio antkrumplio (*epicondylus lateralis*) ir šurkščiosios linijos šoninės lūpos (*labium laterale*).

Funkcija. Dvilypis blauzdos raumuo lenkia blauzdą, jo vidinė galva suka blauzdą į vidų, o šoninė – į išorę.

Plekšninis raumuo (*musculus soleus*)

Padėtis. Plekšninis raumuo prasideda nuo šėivikaulio galvos (*caput fibulae*) ir užpakalinio paviršiaus (*facies posterior*). Visos trys galvos susieina į vieną storą kulninę (Achilo) sausgyslę (*tendo calcaneus*) ir prisitvirtina prie kulno gum-buro (*tuber calcanei*).

Funkcija. Šis raumuo lenkia pėdą. Stovint, einant trigalvis blauzdos raumuo fiksuoja blauzdą, neleidžia jai, veikiant kūno svoriui, pasvirti į priekį.

Polinesočiosios riebalų rūgštys ir jų vaidmuo siekiant aukštų rezultatų

Tomas Bardauskas

LSMU SI dėstytojas, treneris, UAB „EAS Baltic“ direktorius



Dauguma sportuojančiųjų, siekdami aukštų rezultatų, pagrindinį dėmesį skiria tik tiems maisto papildams, kurie tiesiogiai veikia raumeninės masės augimą, riebalinio audinio mažėjimą, metabolinį organizmo pajėgumą ar atsistatymo periodo trumpėjimą. Jiems trūksta suvokimo, kad organizmo sistemos – tai visuma. Nuolatinės treniruotės ir

varžybos laikinai sumažina imuninės sistemos pajėgumą, todėl nuolat ieškoma preparatų, kurie leistų nepertraukiamai sportuoti, išvengiant viršutinių kvėpavimo takų susirgimų. Polinesočiosios riebalų rūgštys (Omega-3) laikomos kaip tik tuo preparatu, kuris leidžia iš anksto užkirsti kelią minėtiems sutrikimams. Bandytais įrodyta, kad Omega-3 padeda sportininkams siekti rezultatų, taip pat psichomotoriniam darbingumui, raumenų regeneracijai, aerobinei ištvėrimei, širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui, uždegiminių procesų moduliavimui, energijai, bendram metabolizmui ir net baltymų sintezei. Omega-3 vartojimas taip pat gali padėti sumažinti diabeto ar širdies ir kraujagyslių ligų, kurios dažnai susiję su uždegiminiais procesais organizme, riziką. Omega-3 riebalų rūgštys dažnai vadinamos esminėmis, jos gaunamos su maistu ir negali būti sintezuojamos organizme.



Šaltinis: <https://i.ytimg.com/vi/WRH999eRYs8/maxresdefault.jpg>

Skeleto raumenys. Omega-3 teigiamai veikia raumenų anabolizmo ir katabolizmo procesus. Trumpalaikiai tyrimai (8 savaitės Omega-3 vartojimo po 3 g/d.) parodė ženklų tiek jaunų, tiek vyresnių tiriamųjų baltymų sintezės rodiklio pagerėjimą. Ilgalaikiai tyrimai (6 mėn. 3,36 g/d.) parodė vyresnių žmonių 3,6% raumenų masės ir 4% raumenų jėgos padidėjimą. Akivaizdus raumenų būklės pagerėjimas stebimas vyresnių moterų, vartojančių Omega-3 90–150 dienų ir derinančių su jėgos lavinimo treniruotėmis, grupėje. Jauniems atletams, užsiimantiems jėgos lavinimu, trumpalaikis (8 sav.) Omega-3 vartojimas (4,5 g/d.), derinant su išrūgų proteinu (30 g/d.), didesnės įtakos baltymų sintezės pokyčiui nepadarė, nors ilgalaikiai tyrimai rodė raumenų masės rodiklių pagerėjimą.

Prisitaikymas prie fizinių krūvių tiesiogiai priklauso nuo raumenų atsistatymo procesų. Suaugusiųjų grupei 14 dienų buvo paskirta vartoti Omega-3 po 3 g/d. ir vėliau nutraukti vartojimą, bet krūvį tęsti. Tyrimo rezultatai parodė, kad Omega-3 sumažino raumenų skausmo sindromo simptomus po krūvio. Omega-3 vartojusiųjų kraujyje taip pat buvo ženkliai mažesni kreatininas lygis ir uždegimą rodantis rodiklis. Jaunų atletų (30 dienų po 3 g/d. Omega-3) grupėje raumenų skausmo, pažeidos ir atsistatymo rodikliai ženkliai nepakito. Tai leidžia daryti išvadą, kad nuo pažeidos lokalizacijos ir Omega-3 vartojimo trukmės priklauso atsistatymo rodiklių dinamika ir tyrimo patikimumas.

Energija ir metabolizmas. Labiausiai riebalų rūgščių įtaką rezultatams pastebi ištvėrėms atletai. Tyrimo, kuriame 6 savaites atletai vartojo Omega-3 po 2,4 g/d., lyginant su placebo grupe, gauti žymiai geresni medžiagų apykaitos normos rodikliai, o 14 dienų vartojimo po 7,2 g/d. Omega-3 pasekmė buvo ženkliai pagerėjęs darbingumas, atliekant 50% fizinių krūvių nuo VO2 max.

Labai svarbu periodiškai daryti kraujo tyrimus, kuriuose atspindėtų Omega-3 ir Omega-6 santykis (siektinas yra 1:3), kuris atspindi organizmo uždegiminių procesų mastą, atsparumą širdies ir kraujagyslių ligoms, diabetui, vėžiniams susirgimams, imuninės sistemos pajėgumą ir ląstelės pralaidumą maistinėms medžiagoms.

Visą straipsnį galima perskaityti: www.rbimba.lt.

Svorio optimizavimas su galva, arba keičiame mitybos įpročius

Aistė Žemaitė

Elitinio sporto konsultantė, sporto psichologė



Gerai ketinimai reguliuoti svorį – tai kaip ir kiekviena pradžia – pusė darbo. Kitą pusę sudaro turinys (ką keisime) ir įvykdymas (kaip tai padarysime). Pradėkime nuo motyvacijos. Tie, kurie pasiekia savo tikslą, pasirodo, skiriasi nuo tų, kurie palūžta, atsisaukia nuo savo optimalaus mitybos plano, būtent motyvacijos stiprybę.

Sugalvokite 20 priežasčių, kodėl Jums reikia imtis pokyčių gyvenime: 10 pozityvių, kurie įvyks, kai Jūs įgyvendinsite pasirinktą planą (mūsų džiaugsmas), ir 10 negatyvių, kurie išties Jus, jei programa nutrūks (mūsų grėsmės). Tiek šviesi ateitis, tiek būsimi šokiruojantys išgyvenimai stipriai paveikia žmogų imtis priemonių. Anot prof. dr. J. Ogden atliktų tyrimų, būtent šoką sukeltantys išgyvenimai (išsiskyrimas su partneriu (-e), negalėjimas dalyvauti varžybose, kurioms ruošiasi visą sezoną) priverčia nuosekliai judėti pagal planą.



Šaltinis: <http://www.lieknkveikai.lt/wp-content/uploads/2017/07/dietos-planas.jpg>

Norėdami įveikti antrą pusę kelio, susipažinkime su keletu triukų, kuriuos nesudėtinga įgyvendinti ir kurie veiksmingai keičia mūsų įpročius. Mes norime valgyti ir norime valgyti kažką, nes tokį atsaką generuoja pogumburis. Pagal mūsų gyvenimo įpročius. Ne todėl, kad taip maitintis mums palankiausia. Štai kodėl ne visada verta „įsiklausyti“, ko nori organizmas. Prof. dr. B. Wansink pataria tiesiog nuosekliai vykdyti pasirinktą programą. Geriausiai tai atlikti padės valia ir... keletas triukų, kurie savaime keis mūsų valgymo įpročius. Pakeiskite aplinką, kurioje valgo (perstumkite baldus ar pakeiskite savo sėdėjimo vietą); pakeiskite indus, iš kurių valgo (pirmenybę teikite mažesniems, siauresniems, negiliems); pakeiskite maisto, kuris nenaudingas valgyti, buvimo vietą (užkraukite jį, kad nekristų į akis). Nauji įpročiai su nauja mitybos programa tarnaus rezultatui pasiekti. Keisdami tai, ką pakeisti lengva, formuojame tai, ką pakeisti sunku. Paprasta ir veiksminga. Pabandykite!

PERSONALIJA

Virginija Kaminska – absoliuti Lietuvos čempionė!

Remigijus Bimba

IFBB tarptautinės kategorijos teisėjas, Sąjungos tarybos narys, asmeninis treneris

Licencijuota bendrosios praktikos slaugytoja Virginija Kaminska nuo vaikystės buvo labai aktyvi: vasaros dienas leisdavo su draugais kieme, buvo įsitraukusi į užklausinę veiklą. Paauglystėje buvo tikra maištininkė, išbandė savo jėgas įvairių stilių šokiuose, tačiau vėliau atrado fitnessą ir 2017 metais, debiutuodama nacionaliniame čempionate, laimėjo ne tik moterų kūno fitneso kategorijoje 1-ąją vietą, bet ir tapo absoliučia varžybų nugalėtoja.

Gimimo data ir vieta: 1993.01.02, Vilnius. **Ūgis:** 162 cm. **Svoris:** 53 kg per varžybas ir 63 kg tarp varžybų. **Sporto klubas ir treneris:** „Impuls“, Nojus Liutikas.

Apie treniruotes

Man yra svarbu kūną treniruoti visapusiškai, nekoncentruojant dėmesio į tam tikras raumenų grupes. Labiausiai mėgstu treniruoti kojų ir nugaros raumenis, nemėgstu pilvo preso raumenų lavinimo pratimų.

Manau, treniruotėje turėtų būti pusiausvyra. Reikia treniruoti kūną ir su laisvais svoriais, ir su treniruokliais.

Aerobinį krūvį atlieku tik prieš treniruotę, norėdama apšilti. Dažniausiai renkuosi bėgimo takelį. Taip pat atlieku tempimo pratimus prieš ir po kiekvienos treniruotės.

Ruošiantis varžyboms sunkiausia – laikytis dietos, dėl kurios likus mėnesiui iki varžybų jaučiu nuovargį, energijos ir motyvacijos trūkumą, sutrinka ne tik miego kokybė, kamuoja nemiga, dažni prabudimai naktį, bet ir sulėtėja mąstymas, sunkiau sutelkti dėmesį. Norint įveikti šiuos priešvaržybinio laikotarpio iššūkius, labai svarbus psichologinis tvirtumas. Tačiau nepaisant patiriamo diskomforto, galimybė užlipti ant scenos ir sėkmingai dalyvauti varžybose viską išperka.

Trumpai:

- ❖ prireikė laiko, kol artimieji suprato, kad fitnessas yra mano hobis, todėl ir palaikymas atėjo ne iš karto. Turėjau įrodyti, kad tai ta sritis, kuri man patinka ir teikia malonumą;
- ❖ nesėkmė – prieš planuotas paskutines sezono varžybas netikėtai apsigau ir teko savo pirmąjį sezoną uždaryti anksčiau laiko;
- ❖ neturiu talismano, nes manau, kad varžybose siekiant gerų rezultatų talismanas yra valia ir užsispyrimas ir, žinoma, artimųjų žmonių nuoširdus palaikymas;
- ❖ žmonėse labiausiai vertinu atvirumą ir nuoširdumą. Savo pavyzdžiu noriu įkvėpti žmones keisti gyvenimo įpročius, pamilti save iš naujo, nepavydėti;
- ❖ mėgstu keliauti, esant galimybei mielai dalyvauju žygiuose: pėsčiųjų, kalnų, dviračių;
- ❖ sunku išskirti vieną mėgstamiausią patiekalą, bet pirmiausia, kas ateina į galvą, tai yra sušis. Nemėgstamiausio patiekalo neturiu, tačiau kraujinių vėdarų, nors ir nesu jų valgysiu, nenorėčiau ragauti.

Linkėjimai skaitytojams

Linkiu kiekvienam atrasti savo fizinę aktyvią veiklą, kuri leistų ne tik produktyviai praleisti laiką, bet kartu būtų ir naudinga sveikatai bei vidinei harmonijai atrasti. Taip pat noriu pabrėžti, kad niekas kitas geriau mumis nepasirūpins nei mes patys. Stebuklai nenukris iš dangaus, ir keisti norimus gyvenimo įpročius reikia pradėti ne nuo pirmadienio ar po draugo gimtadienio, tačiau ryžtingai priėmus sprendimą – čia ir dabar. Sėkmės.

Visą straipsnį galima perskaityti: www.kfsajunga.lt



Trimetė Virginija su mama



Nojus Liutikas nuotrauka

Pergalės trofėjai

Ką ir kaip kultūrizmo varžybose vertina teisėjai?

Atkelta iš 1 psl.

ruoželiai (skaidulos), pakankamai sausi, be perteklinio vandens. Minėti raumenų masės komponentai turėtų būti sportininko, dalyvaujančio varžybose, siekiamybė. Tik tokiu atveju atletas vertinamas kaip raumeningas, o ne vien tik kaip masyvus (turintis dideles raumenų apimtis). Aukšto lygio kultūristui taip pat paprastai būdinga ir geras raumenų ryškumas bei atskyrimas (separacija) tarp atskirų raumenų grupių. Kita vertus, laikoma trūkumu, jeigu matyti, kad raumenys ryškūs, tačiau plokšti, nepakankamai masyvūs ar tiesiog stokoja apimtys.

Reljefas ir raumenų atskyrimas. Raumenų ryškumas (reljefas) gana tampriai susijęs su raumeningumo sąvoka ir gerai atspindi kiekvieno atskiro raumens būklę varžybose. Paprastaiariant, tai yra varžybinės formos apibūdinimas. Kultūristas be reikiamo raumenų reljefo nėra tinkamai pasirengęs varžyboms, nes dėl pernelyg didelio riebalų kiekio po oda, negali pademonstruoti atskirų raumenų detalių (raumenų skaidulų, atskyrimų raumenyse). Kultūristų žargonuariant, siektina varžybinė forma vadinama „popierine“ oda (aliuzija į poodinio sluoksnio plonumą sulig popieriaus lapu) arba „supjaustytu“ raumeniu. Atskyrimo linijos suprantamos kaip aiškios, apibrėžtos ribos tiek tarp šalia esančių raumenų grupių (pavyzdžiui, krūtinė – petys, bicepsas – tricepsas), tiek ir vieno atskirai paimto raumens struktūroje, pavyzdžiui, keturgalvio šlaunies arba pilvo preso raumenų.

Proporcijos – esminis vertinimo komponentas. Žvelgiant į žmogaus figūrą vertikaliai nuo viršugalvio iki pat pėdų, galime įvertinti atskirų kūno dalių santykį lygindami jas su visuma, santykį tarp apatinės ir viršutinės kūno dalių ilgių, atskirų raumenų grupių tarpusavio harmoniją. Beje, ieškant tobulo proporcijų modelio (7-jo dešimtmečio viduryje), Lietuvoje per varžybas raumenų apimtys būdavo išmatuojamos ir lyginamos su nurodytomis idealių proporcijų lentelėse. Tačiau gana greit šito buvo atsisakyta, nes, kaip žinoma, kiekvienas atletas (žmogus) yra individualus, ir tas pats matmuo atrodo skirtingai. Tad pasirinktas vizualus vertinimo būdas.

Esant proporcingam sudėjimui, kūno viršaus ir apačios santykis nekrenta į akis kaip nenatūralus (pavyzdžiui, trumpos kojos – ilgas liemuo, ar atvirkščiai), nedomino (iš tikro – neišsiskiria iš visumos) pernelyg išvystyta kuri nors raumenų grupė, pavyzdžiui, jei apatinės kūno dalies raumenynas dominuoja lyginant su viršutinės, arba rankų bicepsai labiau išvystyti nei tricepsai. Proporcingas atletas neturi stipriųjų ar silpnųjų pusių – visi raumenys išvystyti harmoningai ir dera tarpusavyje kaip visuma. Atletai, nuo gimimo turintys geras kūno proporcijas, gali vertinti tai kaip Dievo dovaną, nes tada atrodo itin efektingai, o kartais – tiesiog tobulai. Estetinis įspūdis yra toks, tarsi gėrintis gražiu, labai estetišku ir skoningu meno kūrinium. Visa tai, be abejo, pastebi ir teisėjai varžybose. Koki kultūristų proporcijų apibūdinimą galima būtų laikyti siektinu?

Taigi:

- ❖ Platūs pečiai;
- ❖ Tolygiai išvystyti rankų raumenys;
- ❖ Aukšta ir „apibrėžta“ krūtinė;
- ❖ Pakankamai liekna talija, užtikrinanti „V“ kūno liniją (t. y. torso trikampi);
- ❖ Išvystytas pilvo preso raumenynas;
- ❖ Išvystytos šlaunys (keturgalvis ir dvigalvis raumenys) ir blauzdos.

Sakydamas, kad tai – kultūrizmo klasika iš „auksinio kultūrizmo amžiaus“, lyginu su šiandienos kultūrizmu, kai, atrodo, raumenų apimčių siekiama proporcijų ir raumenyno kokybės sąskaita. Manau, kad taisyklė „kuo daugiau – tuo geriau“ nėra sektinas kelias, nes neretai ir varžybose laimi ne patys masyviausi atletai. Disproporcija (proporcijos stoka, nedarnumas) visada stipriai krenta į akis ir atsiliepia tiek estetiniam vaizdai, tiek ir teisėjų vertinime. Ir ne itin svarbu, ar tai būtų kurios nors pernelyg išvystytos, ar, atvirkščiai, nepakankamai išvystytos raumenų grupės ar kūno dalys.

Simetriškumas. Dar vienas kriterijus, kuris neretai painiojamas (nes turi tarpusavio santykio, darnos ir kt. panašius apibūdinimus) su kūno proporcijomis. Tačiau kalbant iš esmės, tai yra kairės ir dešinės kūno pusių vienodumas – „veidrodinis atspindys“ (simetrijos sąvoka, skirtingai nei proporcijų, neapima viršutinės ir apatinės kūno dalių raumenyno atitikimo). Nemaža dalimi tai – estetinio grožio ir įgimtų genetinių savybių visuma. Tokia, kuria pasižymi Shawn Ray, Flex Wheeler, Lee Labrada, o iš mūsų – Vladimir Kapcevičius ar Saulius Misevičius.

Laisvoji programa. Varžybų programos dalis, kai atletas, pozudamas pagal muziką, siekia kuo geriau „pateikti“ save ir taip dar labiau sustiprinti bendrą pasirodymo įspūdį teisėjams ir žiūrovams. Labai svarbi varžybų dalis, kartais nulemianti ir galutinį vietų pasiskirstymą, ypač tada, kai konkurencija yra apylygė. Dalyvio pozavimo programa turėtų derėti su muzika. Teisėjai ieško skoningos ir meniškos, sklandžios kompozicijos, kurią atletas atliktų pasitikėdamas savimi, kūrybiškai, o gal net ir originaliai. Kai judesiai sklandūs ir grakštūs, kaip ir perėjimas iš vienos pozos į kitą. Reiktų nevengti ir privalomosios programos pozų, taip pademonstruojant ir savo raumenyno išvystymo lygį. *Posedown* (bet ne terminas *postdown* (?), kaip kad kartais išgirstama komentuojant varžybas Lietuvoje) – paskutinis finalininkų pasirodymas, tačiau jis – tik žiūrovams, nes teisėjai jau būna atidavę savo vertinimo lapelius.



Objektyvus rezultatas – teisėjų subjektyvių nuomonių ir vertinimų suma. Atmetus po du aukščiausius ir du žemiausius gaunamas galutinis atleto įvertinimas varžybose. IFBB teisėjavimo „virtuvei“ vadovaujantis Pawel Filleborn yra pasakęs: „Gal tai ir nėra pati tobuliausia rezultatų nustatymo sistema, tačiau niekas iki šiol nepasiūlė geresnės. Suprantama, kad visada bus laimingas tik pirmosios vietos laimėtojas, o kiti turi susitaikyti su tokia subjektyvių nuomonių išraiška“. Beje, visada geriau, kai teisėjauja bent jau 9 (ar net daugiau) teisėjai.

SPECIFIŠKUMAS – ATSKIROSE RUNGTYSE

Suprantama, kad esant didelei rungčių įvairovei, esama ir tam tikrų specifinių vertinimo kriterijų. Trumpai – ir apie juos, o besidomintys problematika išsamiau apie visa tai gali paskaityti Varžybų taisyklėse (Reglamente). Taisyklės – teisėjų atmintinė, suteikianti teisėjavimo procedūrai (suprantama, kiek tai yra įmanoma vertinant vizualiai) aiškumo ir kriterijų apibrėžtumo.

Klasikiniame kultūrizme atletų raumenų apimtys „tramdo“ nustatytas ūgio ir svorio santykis. Todėl natūralu, kad į pirmąjį planą tada patenka ne maksimalus raumenynas, proporcingumas, „dailios“ raumenų linijos ir reljefas. Kuo ne 6-ojo dešimtmečio kultūrizmo klasika *a la* Steeve Reeves? Kiek lengvesnė „artilėja“ pasitaiko ir vyrų **figūros** (t. y. *physique* „figūra, stotas“) rungtyje. Ilgi šortai ne tik paslepia šlaunis, bet ir suteikia paplūdimio laisvumo asociacijų. Gerai išvystyti pečių juostos ir pilvo raumenys, atsisakymas privalomųjų pozų atitolina šią rungty nuo ekstremalaus kultūrizmo ir priartina ją prie „viršelio modelio“ sąvokos. **Kūno fitnese** vertintinas atletiškas „V“ formos torsas, ne itin didelės (nesietinos su kultūrizmu), tačiau turinčios išraiškingą atskyrimą ir reljefą raumenų apimtys. Pastarųjų savybių, beje, nesiekia **bikinio** rungties dalyvės: čia itin svarbi yra visuma – treniruoto kūno (mažiau raumenų ir kiek glotnesnis jų vaizdas, nei kūno fitnese, dailūs kontūrai, ne itin ryškios detalės) ir natūralaus (genetinio) grožio bei pateikimo judant scenoje sintezė. Moterų **figūros** (t. y. *physique*) rungties, pakeitusios „kritusį“ kultūrizmą, kriterijai tapo kiek švelnesni – mažesnės, nei buvo moterų kultūrizme, raumenų apimtys (pernelyg išskirtinį raumenyną patariama vertinti neigiamai) ir daugiau moteriškumo, ... tačiau... nesant ūgio ir svorio apribojimų, rizikuojama atsidurti ten, iš kur stengtasi išsivaduoti.

Kaip jau minėta, visas rungtis „valdo“ du esminiai vardikliai – estetika ir proporcijos.

Be abejonės, žmogiškasis veiksnys visada paliks klaidos tikimybę, todėl kitur bandoma tai minimizuoti pasitelkiant vaizdo ar kitas (kaip, pavyzdžiui, tenise) technologijas. Kultūrizme tokių procesų nelabai galima pritaikyti, todėl objektyvumo garantas išlieka tas pats – subjektyvių nuomonių suma, atmetus kraštutinius vertinimus, analizė, mokymai ir atvirumas, didinantis teisėjų atsakomybę.

Baigiant – apie tendencijas. Pastarųjų metų įvykiai rodo, kad siekis (bet kokia kaina) kiekybinių permainų (orientuojantis į kuo didesnes raumenų apimtis ar finansinę gerovę prikuriant rungčių ir taip renkant pinigus) galiausiai sukompromituoja pačią idėją ir nuveda į klaidingumą. Taip atsitiko su moterų kultūrizmu. Damoklo kardas gali nukirsinti ir kitas neatsakingai, vien komerciškai, besivystančias rungtis... Juk kai nebelieka tikro turinio, jį bandoma užpildyti daugiau nei abejotomis užmačiomis – modelių kategorijomis, „kultūristų“ su švarkais pasirodymais. Einant tokiu keliu, netolimoje ateityje visiškai įmanoma „kultūrizmo varžybose“ išvysti pastarųjų pasivaikščiojimus ir su savo... keturkojais augintiniais.

VIEŠAI AR... PASLAPČIA?

Gana ilgą laiką (nuo 7-ojo dešimtmečio vidurio, kai teisėjai išskeldavo lenteles su skiriamais balais, ir panašiai iki pat 2013-ųjų, kai teisėjų darbo protokolai viešojoje erdvėje būdavo prienami visiems) teisėjavimo varžybose procedūros negaubė paslapties kraistė. Pastaraisiais metais situacija pasikeitė: dabar net ir patiems teisėjams ne visada pavyksta išvysti vertinimų protokolų. Pasirodo, kad tai yra susiję su kažkokiais... federacijos Valdybos ar Teisėjų kolegijos apribojimais, draudimais!? Matant panašius „išvedžiojimus“ suvoki paradoksišką situaciją: anksčiau, net sovietmečio laikų federacija buvo laisvesnė ir atviresnė nei šiandieninė: todėl nenuostabu, kai ribojama ir cenzūruojama nuomonių raiška ir kitur – federacijos puslapyje FB.

Manau, kad tai nėra teisinga ne tik dėl atletų ir bendruomenės informuotumo, nes taip sumenksta galimybė sužinoti teisėjų argumentus, nuomones ir motyvus vertinant. Nelieta ir savianalizė. Be šito teisėjai nesimoko patys ir nemokomi iš šalies vertinti itin atsakingai (o ne iš „lempos“), pateikti argumentuotą atsakymą. Be to, (kai kuriems į tai linkusiems) paliekama landa sukčiauti, kai bandoma „prakišti“ savo favoritus, manipuliuoti, taikyti dvigubus standartus.

Neabejoju, kad dirbant atvirai kultūrizmo reitingas kiltų, nes šiandien gana primityviai atrodo organizacija, bijanti „savo šešelio“, diskusijų ir nuomonių įvairovės.

TEISĖJAVIMO IDOMYBĖS

❖ 21 – tiek dalyvių (jei neklystu, tai – iki šiol gausiausias rodiklis federacijos rengtose varžybose) išvydo teisėjai 2015 m. Lietuvos čempionate bikinio rungties ūgio kategorijoje iki 169 cm. Iššūkių teisėjams būta ir anksčiau, kai per tradicines „Saulės taurės“ varžybas Šiauliuose 2014 m. bikinio kategorijoje varžėsi 22 atletės.

❖ Net 47 dalyviai rungtyniavo pasaulio vyrų 1987 m. čempionato kategorijoje iki 80 kg. Beje, tuo laikmečiu kultūrizme nebuvo tokios kategorijų gausos kaip dabar, todėl 3–4 kategorijose dažnai konkuruodavo po keliasdešimt atletų. Kurį laiką nebuvo ir vietų sistemos – vertinta skiriant balus – po 20 už proporcijas, raumenyno išvystymą ir laisvąją programą.