

SAJUNGOS BALSAI

PERSONALIJA



**DAINIUS
BARZINSKAS** —
IFBB Pro atletas! — psl. 2

ISTORIJA



Lietuvos kultūrizmo
55-mečio paveikslas
nestokoja svarių
vilniečių potėpių
— psl. 6

PRATIMAS

**ATSISPAUDIMAI
NUO SUOLELIO**
— psl. 11

SVEIKATA

**INDIVIDUALAUS
KALORIJŲ POREIKIO
ĮVERTINIMAS** — psl. 12



TEMA

Kultūrizmas
olimpinėse
žaidynėse:
**misija
nejmanoma?** — psl. 14

**ELA PIVORIŪNAITĖ
IR DAINIUS
BARZINSKAS**



VILNIAUS
KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS
KLUBŲ SAJUNGA

ANNO 1999

SVARBIAUSI PASIEKIMAI

3 KARTUS ABSOLIUTUS LIETUVOS
KULTŪRIZMO ČEMPIONAS:
2004, 2006, 2009 M.

VILNIAUS PIRMENYBIŲ (2004 IR 2008 M.)
„SAULĖS TAURĖS“ 2004, 2006, 2008 M.
LAIMĖTOJAS

2017 M. *IFBB PRO LEAGUE*
„SAN ANTONIO PRO“ LAIMĖTOJAS
TARP PROFESIONALŲ

WABBA EUROPOS ABSOLIUTUS
KULTŪRIZMO ČEMPIONAS

KULTŪRIZMAS MAN YRA...

Kultūrizmas – tikrai platesnė sąvoka, nei daugelis ją supranta. Mano manymu, kultūrizmo netikslinga vadinti vien sportu, nes konkretaus rezultato čia nėra. Be kultūrizmo negali apsieiti nei viena sporto šaka. Varžybose vertinimo kriterijai daugiau susiję su atleto tam tikru gyvenimo būdu ir jo genetika. Drąsiai vadinčiau kultūrizmą tiesiog gyvenimo būdu. Manau, kad kultūristu save gali vadinti tik asmenys, turintys varžybinės patirties, neturintys žalingų įpročių (rūkymas, gėrimas, kitų kvaišalų vartojimas), atitinkamai save ir šį būdą reprezentuojantys, kultūringi ir šioje srityje išsilavinę atletoi. Pats stengiuosi tinkamai prisžiūrėti, puoselėdamas sveiką mitybą, požiūrį į laisvalaikį, skleisdamas teigiamas emocijas ir rodydamas pavyzdį ateinančioms kartoms. O tiems, kurių požiūris tik drabstytis į šalis keiksmažodžiais, apkalbėti kitus ar „mokinti“, kaip ir kiek ko suvartoti norint pasiekti rezultatų, yra labai teisingas apibūdinimas – „kačiokai“. Manau, šie žmonės nė menkiausio supratimo neturi nei apie šį sportą, nei apie gyvenimo kokybę. Gaila, kad būtent vietinės reikšmės sportininkų mėgėjų tarpe jų yra tikrai labai daug. Labai nemėgstu, kai varžybų užkulisiuose ar lauke didžioji dalis, be dalyvaujančių „sportininkų“, tik keikiasi, spjaudosi ir rūko. Man tai tiesiog nesuderinama su sportu. Visada atkreipiu dėmesį, kas jų treneriai...

PERSO

DAINIUS BARZINSKAS –

IFBB PRO ATLETAS

NA LIJA

Parengė Remigijus Bimba

„AŠ – REALISTIŠKAS ŽMOGUS, KURIS TURI PALIESTI, PARAGAUTI IR TIK TADA GALI PATIKĖTI. O VISI INTERNETAI, SOCIALINIAI TINKLAI... TEN TEISYBĖS – NEDAUG, O IR ATSIKINTI INFORMACIJĄ REIKIA MOKĖTI. TAM REIKIA DIDELIO IŠPRUSIMO.“

D. BARZINSKAS

SPORTO KLUBAS IR TRENERIS

ŠIUO METU DIRBA IR SPORTUOJA „MUSCLE MAKERS GYM“ VILNIUJE.
TRENIRUOJASI SAVARANKIŠKAI.

3 kartus absoliutus Lietuvos kultūrizmo čempionas vilnietis Dainius Barzinskas tris dešimtmečius kilnoja geležį, dalyvauja varžybose ir nesiruošia sustoti. Išbandęs save kultūrizmo mėgėjų lygoje, nuo 2010 m. dalyvauja tarp profesionalų – *IFBB Pro League*. Per dešimt metų dalyvavimo profesionalų lygoje įgijo didžiulę patirtį, dalyvavo 30 varžybų. D. Barzinskas – ne tik profesionalus atleatas, bet ir asmeninis treneris, lektorius. „Kiekviena diena – tai naujas gyvenimas, kurį gali pradėti iš naujo. Tikiuosi, kad ateityje atsiras atleatas, kuris nors truputį priartės prie pasaulinio kultūrizmo lygio ir laimės tikrą „pro kortą“, – sako D. Barzinskas.

PIRMOSIOS KULTŪRIZMO VARŽYBOS

Tai buvo Birštone 1991 m. Lietuvos jaunių pirmenybės (iki 18 metų), kur patekau į finalą ir iškovojuo 6 vietą.

ĮSIMINTINA PERGALĖ

Sunku pasakyti tiksliai, kuri pergalė... Kelios iš jų buvo labai sunkiai pasiektos. Tai 2009 m. tarptautinis turnyras „Oslo Grand Prix“ (Norvegija), kuriame laimėjau viską: savo kategoriją, absoliutų titulą ir prizą už geriausią pozavimą. Išskirčiau „Loaded Cup“ tarptautinį turnyrą Danijoje. Viena mano įspūdingiausia pergalė buvo pasiekta Lietuvos čempionate. Nugalėjau legendinį sportininką, pasaulio absoliutų čempioną Olegą Žurą. Tai atrodė nerealū.

APIE SAVE

Esu Lietuvos pilietis, profesionalus *IFBB Pro League* sportininkas – kultūristas. Turiu 30 metų dalyvavimo kultūrizmo varžybose patirtį. Mokau kultūrizmo, kūno rengybos pagrindų, esu lektorius. Labai myliu gamtą, muziką. Dirbu asmeniniu treneriu, patinka bendrauti, mokyti, treniruoti linksmus nesuserikšminusius ir savo kūnu besirūpinančius žmones.



DAUG METŲ DALYVAVOTE IFBB MĖGĖJŲ LYGOJE. KAS PASTŪMĖJO PEREITI Į PROFESIONALŲ LYGĄ?

Būtent noras tobulėti ir atsiriboti nuo provincialaus požiūrio į sportą. Didžiausias noras ir buvo pamatyti bei savo rankomis pajauti, ką reiškia profesionalo duona. Sutikti, pamatyti, pabendrauti su daugelį metų mane motyvavusiais atletais. Aš – realistiškas žmogus, kuris turi paliesti, paragauti ir tik tada gali patikėti. O visi internetai, socialiniai tinklai... Ten teisybės – nedaug, o ir atsirinkti informaciją reikia mokėti. Tam reikia didelio išprusimo.

KOKIE BUVO ĮSPŪDŽIAI PO PIRMŲJŲ IFBB PRO LEAGUE VARŽYBŲ, KURIOSE DALYVAVOTE?

Man tikros IFBB Pro league varžybos buvo „Flex Pro“ Kalifornijoje (JAV). Jos iš karto tapo vienos įsimintiniausių ne dėl gero organizavimo ir puikios oro, o dėl vietinės lietuvių bendruomenės netikėto palaikymo. Visai netikėta pažintis su legendiniu treneriu Charles'u Glass'u. Beje, jo žmona, su kuria kartu sportavau viename klube, yra iš Vilniaus. Po varžybų savaitę treniravausi „Gold's Gym Venice“, kur dirbo Ch. Glass'as. Mano sportinėje karjeroje tai buvo didelė motyvacijos „bomba“.

AR TEKO SUSKAIČIUOTI, KELIOSE IFBB PRO LEAGUE VARŽYBOSE ESATE DALYVAVĘS?

Aš asmeniškai neskaičiavau, tai padarė išprusę šio sporto entuziastai, ir skaičius yra netoli 30-ties.



KOKIOS VARŽYBOS BUVO JUMS PAČIOS SĖKMINGIAUSIOS IFBB PRO LEAGUE?

Sėkmingiausiomis aš pavadinčiau nebūtinai tas, kuriose užėmiau aukštą vietą, bet tas, kuriose man pavyko geriausiai save realizuoti. Įvardinčiau kelias iš jų: „Flex Pro“, „Fibo Power Pro“, „Russia Pro Grand Prix“ ir „San Antonio Pro“.

AR TURITE MĖGSTAMIAUSIĄ KULTŪRIZMO SPORTININKĄ?

Ilgą laiką mėgstamiausias kultūristas buvo Arnold'as Schwarzenegger'is, vėliau – Kevin'as Levrone'as. Šiuo metu yra labai daug puikių ir fenomenalių sportininkų. Vienas, kuris labiausiai žavi savo transformacija, tai Shawn'as Rhoden'as.

KAIP MANOTE, KURIS IŠ KULTŪRIZMO SPORTININKŲ YRA AR BUVO GERIAUSIAS LIETUVOJE?

Tikrai sunku įvertinti, kuris geriausias. Mane visada žavi sportininkai, kurie pasiekia aukštumą savo sunkiu darbu. Galėčiau paminėti Olegą Žurą. O gerus sportinius duomenis turi Rolandas Bučinskas. Be abejo, nors man tai ir nėra gražu, labiausiai nusipelnusia Lietuvoje sportininke laikyčiau Nataliją Murnikovienę – du kartus „Ms. Olympia“ profesionalių kultūrizmo varžybų bronzos medalio laimėtoja.

PRIEŠ KELETĄ METŲ IFBB IR IFBB PRO LEAGUE PASUKO SKIRTINGOMIS KRYPTIMIS. KĄ MANOTE APIE TAI?

Jei trumpai, tai – valdžios ir finansų nepasidalijimas. Jei žvelgtume giliau, A. Schwarzenegger'is kultūrizmo varžybas pavertė komercija, kultūrizmas tiesiog tapo verslu, o ne sportu. Todėl atsirado gausybė nesuprantamų kategorijų, ir pats sportas nuėjo į antrą planą...

KAIP MANOTE, KOKS BUS KULTŪRIZMAS ATEITYJE?

Manau, galimi tik du keliai. Viskas toliau eis raumenų masės ir meistriškumo linkme, dėl to nebus išvengta daugiau sportininkų mirčių arba bus sugrįžta prie estetikos, gražaus pozavimo, proporcingo kūno raumenų sudėjimo ir pateikimo.

AKTYVIAI SPORTUOJANTYS, YPAČ SPORTININKAI, LABAI DAUG VARTOJA MAISTO PAPILDŲ. KOKIE MAISTO PAPILDAI YRA PATYS VEIKSMINGIAUSI JUMS?

Maisto papildas Nr. 1 – aminorūgštys. Ne kartą minėjau, kad jos turi būti ypač kokybiškos ir su minimaliu kiekiu papildomų „priemaišų“. Jei BCAA – jų 100 gr. turėtų būti ne mažiau 94 %, jei essential amino, tai jose gali būti įdėta „greitųjų“ angliavandenių, dėl geresnio įsisavinimo. Maisto papildas Nr. 2 – vitaminai ir mineralai. O toliau jau priklauso nuo jūsų finansų.



ESATE NE TIK PROFESIONALUS SPORTININKAS, BET IR TRENERIS. TRENIRUOJATE ŽMONES, KURIE SIEKIA STIPRINTI SVEIKATĄ, BET TURITE IR SAVO AUKLĖTINIŲ, KURIE SIEKIA KULTŪRIZMO, BIKINIO FITNESO VARŽYBOSE RUNGTYNIAUTI IR „SKINTI“ PERGALES. KAS JUMS SUNKIAU – DALYVAUTI PAČIAM KULTŪRIZMO VARŽYBOSE AR BŪTI SPORTININKO TRENERIU? KURIS IŠ JŪSŲ TRENIRUOJAMŲ AUKLĖTINIŲ PASIEKĖ DIDŽIAUSIĄ SĖKMĘ?

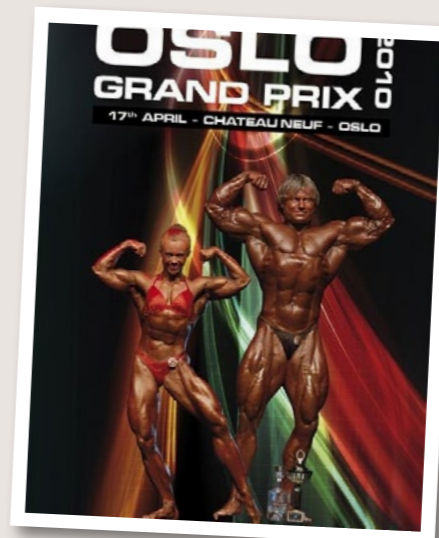
Esu iš tų žmonių, kurie negyvena praeitimi. Aš „atsidedu“ galvoje gražius gyvenimo momentus, o viso kito stengiuosi neatsiminti, nebent smegenys pačios primena. Taip ir su sportu. Esu daug metų kultūrizme ir buvo labai daug varžybų, tad tiesiog nepamenu visų ir visko. Seniau, kai atsirado moterų bikinio fitneso kategorija, man ji atrodė priimtina iš sportiškos, moteriškos pusės. Todėl treniravau labai daug merginų. Jų pasiekimai buvo tikrai puikūs. Kai bikinio fitneso sportininkės tapo raumeningesnės ir susilygino su fitneso sportininkėmis, man tapo mažiau patrauklu. Ne dėl išvaizdos, o dėl per daug žalojančio poveikio pasirošimo metu. Vis dėlto moters hormonai ir kūnas kitaip „sutverti“ nei vyro. Moterys savo kūną žaloja labiau ir, kas blogiausia, negrįžtamai. Jau nekalbant apie psichikos sutrikimus ir joms pačioms nepastebimą vyriškėjimą. Tad dabar jau kiekvieną atėjusią ir nutarusią rengtis varžyboms pradžioje labai gerai instruktuoju ir perspėju, kas laukia, ir duodu pamąstyti gerą savaitę, po kurios daugelis iš jų – persigalvoja. O su vyrais, tai... Jaunimas tiesiai šviesiai rėžia: „Aš noriu būti toks, kaip tu po 2 metų!“. Tokiems atsakau: „Toks, kaip aš, nebūsi arba prireiks mažiausiai 15 metų!“. Tada jie suranda trenerį, kuris pasiūlo geriau už mane atrodyti po 2 metų. Užtat mes nebeturime nei didelių kultūristų, nei sveiko, nesužaloto jaunimo. Tikiuosi, kad ateityje atsiras atletas, kuris nors truputį priartės prie pasaulinio kultūrizmo lygio ir laimės tikrą „pro kortą“. O sunkiausia visada būti treneriu. Aš jaučiu atsakomybę už sportininko įdėtą triušą, jo pasiekimus, savijautą, sveikatą. Visada po varžybų grįžtu su skaudančia galva ir labai pavargęs.

PAPASAKOKITE PLAČIAU APIE SAVO TRENIRUOTES. KOKIŲ TRENIRUOČIŲ ŠALININKAS JŪS ESATE?

Savo treniruočių pradžioje sportavau pagal A. Schwarzenegger'io planą, t. y. 3 kartus tą patį raumenį treniravau per savaitę. Treniruotė užtrukdavo po 3,5 val. kas dieną. Po poros metų supratau, kad aš sportuoju per daug, o valgydavau vos 3 kartus per dieną. Vėliau po kelių metų pamatęs K. Levrone'ą pradėjau sekti jo pėdomis, o dar vėliau buvo britas Darian'as Yates'as. Savo treniruotėse taikiau D. Yates'o sportavimo principus. Galiausiai amerikietis Ronnie'as Coleman'as tapo mano treniruočių įkvėpėju. Drąsiai galiu sakyti, kad sportavau su labai dideliais svoriais. Aišku, aš visada svajojau apie profesionalo karjerą, todėl negailėjau savęs niekur ir turėjau labai stiprią valią bei ideologinį mąstymą. Kai visi sako, kad tu nieko nepasieksi, o tu žinai, kad juos priversi būti neteisius. Vienintelis mano trūkumas ir „stabdymas“ buvo finansai ir genetika...

IŠDUOKITE, PRAŠAU, PASLAPTĮ, KAIP IŠTRENIRUOTI DIDELIUS RANKŲ RAUMENIS.

Paslaptis – labai paprasta. Imi štangą, svarmenis ir labai didelį svorį bei darai bent 15–20 serijų. Būdamas 20 metų aš jau galėjau daryti 6 pakartojimus su 100 kg štanga, o sėdėdamas su svarmenimis po 30 kg. Maksimalus svoris, kurį buvau paėmęs atlikdamas pratimą „Rankų lenkimas su štanga stovint“, buvo 125 kg po 4 pakartojimus. Man tada buvo gal apie 26 m.



KOKS JŪSŲ GYVENIMO KREDO?

Kiekviena diena – tai naujas gyvenimas, kurį gali pradėti iš naujo. Tad visada reikia daryti tik tai, kas suteikia gerų emocijų tau ir kitiems. Juk mes svarbiausi esame tik artimiausiems žmonėms. Abejoju, ar mes būname kam labai svarbūs, kai sergame ar džiaugiamės, išskyrus artimiausius. Tad daugiau meilės visame kame: siekiuose, darbuose, santykiuose ir viskam: saulei, gamtai, aplinkiniams. Manau, visada galima užsiimti mylima veikla ir nekenkti pašaliniam.

KOKIE JŪSŲ ATEITIES PLANAI?

Mano planuose – visada sportas, tai – 100 %, o visa kita – kaip gyvenimas pasuks. Tačiau tai vis vien susiję su sveikata, gamta, sportu. Turiu daug traumų, tad kol jas galiu bent kiek „slėpti“, mėginsiu dalyvauti varžybose. Dar turiu pomėgį analizuoti ir mėginti sportinę įrangą, treniruoklius, žiūrėti, kurie iš jų efektyvūs, o kurie – ne. Planai atsiras savaime. Manau, labai svarbu būti vienos srities specialistu, o ne visų galų meistrui.

KOKIOSE VARŽYBOSE PLANUOJATE DALYVAUTI 2020 M.?

Atsižvelgiant į esamą situaciją labai sunku planuoti. Kol kas viskas atšaukta dėl viruso. Nebent bus kažkoks stebuklingas netikėtumas tiek iš mano poelgio, tiek iš varžybų organizatorių.

KĄ PALINKĖTUMĖTE SKAITYTOJAMS, NORINTIEMS SIEKTI IŠLAVINTI KŪNO RAUMENIS?

Palinkėčiau, pirmiausia, nusistatyti, kiek jums ko reikia, kokios jūsų ambicijos ir kiek jūs tam galite skirti, o gal ir „aukoti“ laiko. Tada tiesiog pasidomėti, ieškoti profesionalaus trenerio. Paieškokite internete žymių sportininkų ar jums patinkančių atletų biografijų ir žiūrėkite, ką jūs galite pasiekti pagal savo nustatytus kriterijus. Tik jokiais būdais netikėkite tais, kurie jums nuo pirmos dienos siūlys įsigyti maisto papildų ar kitokių vaistų greitiems rezultatams pasiekti. Tuo metu visos jūsų svajonės žlugs. Pamenu, pirmą maisto papildą (aminorūgštis) gyvai pamačiau ir paragavau po 3 metų sporto. Viskas, ko užtekdavo iki tol, buvo vitaminai ir mineralai, pirkti vaistinėje. Tad daugiau darbo ir mažiau telefono naršymo bei „asmenukių darymo“.

LIETUVOS KULTŪRIZMO 55-MEČIO PAVEIKSLAS NESTOKOJA SVARIŲ VILNIEČIŲ POTĖPIŲ

2020-AISIAIS, PAŽYMINT LIETUVOS KULTŪRIZMO 55-ERIŲ METŲ SUKAKTĮ, NUO PIRMŲJŲ PRIE KAUNO MARIŲ 1965 METAIS SURENGTŲ VARŽYBŲ IŠSKIRTINIAIS PASIEKIMAIS GARSĖJO IR VILNIEČIAI.

OLEGAS ŽURAS

REKORDINIAI
TEBĖRA JO
SEPTYNI LIETUVOS
ABSOLIUTAUS
ČEMPIONO TITULAI
(1990–1992,
1996, 2000, 2001
IR 2005 M.), KAI
JIS PRANOKDAVO
VARŽOVUS – KITŲ
SVORIO KATEGORIJŲ
NUGALĖTOJUS.

Legendinis Olegas Žuras buvo pirmasis (kartu su klaipėdiete Natalija Murnikoviene) Europos čempionas iš Lietuvos, pelnęs šį titulą 1993-aisiais Budapešte (Vengrija). Čempionams Kūno kultūros ir sporto departamento generalinio direktoriaus pavaduotojas Česlovas Antanynas įteikė medalius „Už aukštus sporto pasiekimus“ ir pinigines premijas. Debiutuodamas 1997 m. Lahtyje (Suomija) vykusiose pasaulio žaidynėse vilnietis buvo trečias. Po to O. Žuras padarė kelerių metų pertrauką, kad sugrįžtų ne tik pailsėjęs, bet ir dar geriau pasirengęs.

Iškart po sugrįžimo į sceną ir savo penktojo Lietuvos absoliutaus čempiono titulo 2000 m., jau kitąmet O. Žuras iškovojo pasaulio žaidynių auksą. Kaip olimpinės žaidynės įvertinęs šias kas ketverius metus vykstančias neolimpinių sporto šakų varžybas, joms ruošėsi labai „sunkiai ir rimtai“, nes nenorėjo būti antras – tik čempionas.

Pertrauka, trauma ir operacija netapo kliūtimi dar vienai įspūdingai jo pergalei: rungtyniaudamas 2004-aisiais Rusijos sostinėje Maskvoje vykusiam pasaulio čempionate O. Žuras pranoko visus varžovus ne tik sunkaus svorio kategorijoje (čia antras liko mažeikiškis Rolandas Pocius), bet dar tapo ir absoliučiu čempionu.

Rekordiniai tebėra ir jo septyni Lietuvos absoliutaus čempiono titulai (1990–1992, 1996, 2000, 2001 ir 2005 m.), kai jis pranokdavo varžovus – kitų svorio kategorijų nugalėtojus. Tais pačiais metais O. Žuras pelnydavo ir savo kategorijos auksą.

Vedini lyderio puikiai atrodė ir kiti vilniečiai. 1991-aisiais Šiauliuose vykusiam Lietuvos čempionate be jau „etatinio“ laimėtojo O. Žuro čempionais taip pat tapo Viačeslavas Chleborodovas ir Eugenijus Gorelikas, čempionų galeriją Alytuje (1992) papildė E. Gorelikas ir Aleksandras Severjanovas, o 2005 m. Kaune – Jurijus Solionovas ir Semionas Berkovičius, Marijampolėje 2004-ųjų čempionate – J. Solionovas, Tadas Blažys ir Dainius Barzinskas.



Olegas Žuras / S. Morkūno nuotr.

ALINA ČEPURNIENĖ

Nepaliojanti stebinti 51-erių Alina Čepurnienė 2020-aisiais šalies 40-ajame čempionate, vykusiame Kėdainiuose, triumfo dukart – figūros ir mišrių porų kategorijose (su Mariumi Šileika, o jos ankstesniais partneriais yra buvę Semionas Berkovičius, Tadas Blažys, Tomas Daubaras). Taip savo pergalių skaičių nacionaliniuose čempionatuose kilstelėdama iki 15-os.

Rungtyniaujanti nuo 1992-ųjų, kai debiutuodama (tuomet kaip Bucko) Lietuvos čempionate buvo antra, A. Čepurnienė, kuri, kaip prisipažino, savęs be sporto tiesiog neįsivaizduoja, išgarsėjo ir dėl ilgiausios, bemaž tris dešimtmečius trunkančios unikalios sportinės karjeros.

Per ją netrūko ir ištis įspūdingų tarptautinių laimėjimų. Šiame sąrašė – du pasaulio čempionės titulai 2006 ir 2015 m., tiek pat ir Europos čempionės aukso medalių 2006 m. (jos penktojo starto Europos čempionatuose) ir 2015 m. vykusiose čempionatuose ir absoliučios pastarųjų pirmenybių nugalėtojos titulas. A. Čepurnienė 2009-aisiais dalyvavo pasaulio žaidynėse ir tapo vicečempione. Prie visų šių pasiekimų dera ir veteranų pasaulio bei Europos čempionės titulai 2005-aisiais.

Alina kultūrizmą vertina kaip gyvenimo būdą ir lyg dovaną bei geriausią ir gražiausią užsiėmimą. Tačiau tuo pat metu pažymi, kad neįsivaizduoja ir sunkesnės sporto šakos. „Štangos ir svarmenų kilnojimas – tikras sportas“, – sako legendinė vilnietė, nebijanti vis naujų iššūkių. Taip, po kultūrizmo varžybų, sekė startai fitneso, kūno ir atletinio fitneso, o pastaruoju metu – figūros kategorijose. Ir visur – sėkmingi!

AND MEN FITT



Alina Čepurnienė / P. Lefele nuotr.

15 – TIEK LIETUVOS ČEMPIONĖS TITULŲ YRA PELNIUSI ALINA ČEPURNIENĖ. SPECIALIAI RENGĖSI VARŽYBOMS, KAD SUMUŠTŲ OLEGO ŽURO REKORDĄ. YRA ĮSITIKINUSI, KAD PAGERINTI NAUJOJO PASIEKIMO NEBEPAVYKS NIEKAM.

**BUILD
YOUR
BODY**



ŽEMYNOS G. 18, VILNIUS
PRIEŠAIS HOBBY FITNESS
+370 628 34895



VERKIŲ G. 29, VILNIUS
OUTLET PARK, PRIE „ADIDAS“
+370 604 17311

fitsport.lt

MAISTO PAPILDAI • APRANGA SPORTUI • AKSESUARAI

Olegas Žuras ir Rytis Macijauskas (dešinėje) / S. Morkūno nuotr.

„PIRMASIS
VARŽYBŲ
SEZONAS
BUVO LABAI
SĖKMINGAS.
ESU BE GALO
LAIMINGA.
BENDRAS,
NUOSEKLUS,
SUNKUS IR
ATKAKLUS
KASDIENIS
DARBAS KARTU
SU TRENERIU
LĖMĖ TAI, JOG
IŠKOVOJAU
ŠIUOS TITULUS.“



Virginija Kaminska /
Sajungos archyvo nuotr.

2020



Leonas Pivoriūnas (kairėje) ir Česlovas
Tamulevičius / V. Koreškovo nuotr.

VIRGINIJA KAMINSKA

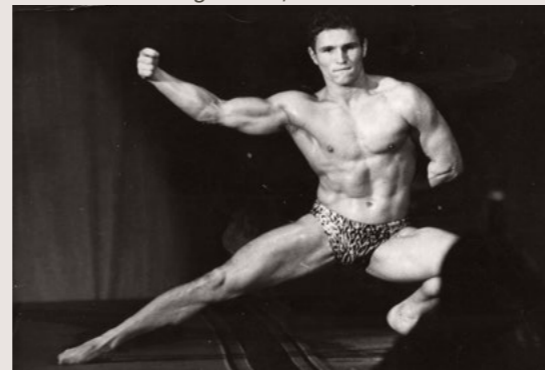
Naujosios kartos atstovė Virginija Kaminska savo debiutą tarptautinėse varžybose 2018-aisiais pavertė triumfo valanda ir įspūdingu dubliu. Pavasarį ji tapo Europos kūno fitneso čempione, prie šio titulo dar pridėdama ir absoliučios nugalėtojos medalį. Rudenį V. Kaminska analogišką medalį komplektą parsivežė ir iš pasaulio čempionato.

V. Kaminska pirmosiose varžybose (Vilniaus pirmenybėse) 2017 m. iškovojo 2-ą vietą, o po dviejų savaičių tapo Lietuvos absoliučia čempione. Vilnietė yra dėkinga savo treneriui Nojui Liutikui, kuris supažindino su fitnesu ir padėjo rengtis varžyboms. „Pirmasis varžybų sezonas buvo labai sėkmingas. Esu be galo laiminga. Bendras, nuoseklus, sunkus ir atkaklus kasdienis darbas kartu su treneriu lėmė tai, jog iškovoju šiuos titulus,“ – sako 25-erių čempionė.

1965 -



Lietuvos 1991 m. čempionai – vilniečiai (iš kairės): Viačeslavas Chleborodovas, Eugenijus Gorelikas ir Olegas Žuras / S. Morkūno nuotr.

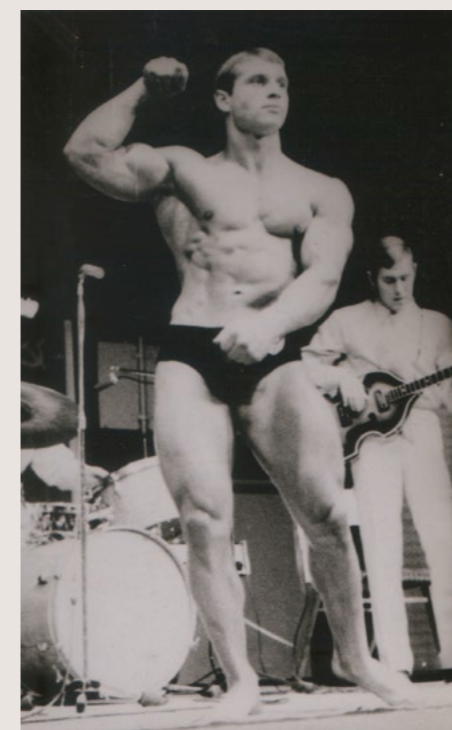


Česlovas Tamulevičius / V. Koreškovo nuotr.

KŪRĖ KULTŪRIZMO MOKYKLĄ

1968 m. respublikos čempionate Panevėžyje vilniečiai pasiekė istorinę pergalę – pirmą kartą komandų įskaitoje pralenkė to meto visose varžybose favoritais laikytus kauniečius. Čempionu tapo Leonas Pivoriūnas, antrąsias vietas pelnė Konstantinas Belikovas ir Česlovas Tamulevičius. Tačiau užgauti ambicingi kauniečiai „atsirevanšavo popieriuje“ – tuometinės „Kauno tiesos“ žinutėje iš šių varžybų buvo rašoma, kad laimėjo...kauniečiai, „pralenkę Vilniaus ir Klaipėdos reprezentantus“. Didžiausią indėlį į šią Vilniaus kultūristų pergalę įnešė „žaidžiantysis“ vilniečių treneris Č. Tamulevičius. Nebuvo linkęs lankstyti prieš kauniečius – kalbėjęs apie Vilniaus kultūrizmo mokyklos kūrimą, nes „aklai eiti kažkieno pramintu taku – reiškia visada vilktis uodegoje“.

Vedinas šio tikslo per keletą metų Vilniaus klubo „Atletas“ (vėliau – „Viktorija“) treneris sukūrė sistemą, kurios pagrindinis skirtumas nuo kitų buvo sklandi ir artistiška, su perėjimais tarp atskirų pozų, raumenų demonstravimo scenoje laisvoji programa. Jos pagrindus vėliau perėmė ir taikė kitas žinomas treneris Vitalijus Asovskij'us. Vieni šios septintojo dešimtmečio pabaigoje besiformuojančios mokyklos atletų buvo ir žinomas respublikos skulptorius Leonas Pivoriūnas, 2008-aisiais apdovanotas „IFBB prezidento Aukso medaliu“. Kiti du, papildę paveikslą sodriais pergalių potėpiais, buvo Pranas Murauskas ir Eugenijus Gorelikas.



Pranas Murauskas / LKF archyvo nuotr.

KALEIDOSKOPAS

• VILNIUS • LIETUVA • PASAULIS



Trijuose po vienu stogu vykusiuose Europos čempionatuose lietuviai iškovojo 12 medalių

Dėl pandemijos kiek „nukraujavusiuose“ (rungtyniavo mažiau, nei įprasta, dalyvių ir šalių) ir šįkart rudenį (vietoje tradicinės datos pavasarį) Ispanijos Santa Susanoje surengtuose Europos suaugusiųjų, jaunimo ir veteranų čempionatuose sėkmingiausiai iš 19 dalyvavusių vilniečių pasirodė Skaistė Danilevičiūtė, bikiinio rungtyje iškovojo bronzos medalį. Geriausiai Lietuvos rinktinėje rungtyniavo šiaulietis Justas Poliakus, tapęs ir absoliučios vyrų kultūrizmo kategorijos nugalėtoju. Tai – pirmas toks lietuvių vyrų pasiekimas kultūrizme (anksčiau absoliučiais, bet kitų rungčių nugalėtojais yra tapę marijampoliečiai Tomas Bendoraitis ir Renatas Suleimanovas).

S. Danilevičiūtė tapo ir šalies absoliučia bikiinio čempione, taipogi į rugpjūčio pabaigą nukeltame jubiliejiname šalies kultūrizmo 55-mečiui skirtame 40-ajame šalies čempionate, kuris vyko Kėdainių arenoje. Du aukso medalius iškovojošiai vilnietei Alinai Čepurnienei (tiesa, atstovavusiai Marijampolės klubui), tai buvo ir penkioliktas (rekordinis šalies kultūrizme) jos laimėjimas Lietuvos čempionatuose. Kiti prizininkais tapę vilniečiai: Viktorija Sadovskaja ir Giorgi's Mačavariani's (abu pelnė sidabro medalius), Ela Pivoriūnaitė (bronzą ir veteranų kategorijos auksas), Edgaras Gaveika ir Lukas Gylys (abu – bronzą). Taip pat proginiiais prizais apdovanoti kultūrizmo veteranai. Iš vilniečių taip buvo pagerbti: Vitalij'us Asovskij'us, Olegas Žuras, Gediminas Adomaitis, Remigijus Bimba, Tomas Petrokas.



Lietuvos čempionato absoliutūs nugalėtojai.
Iš kairės: Artūras Zikis, Skaistė Danilevičiūtė, Justas Poliakus, Julita Ciunytė.
Ramonos Žiauberytės, vs-foto.lt nuotraukos

ASMENINIŲ TRENIUOČIŲ PROGRAMŲ SUDARYMO YPATUMAI

Parengė Remigijus Bimba
www.rbimba.lt

Sportuojant sveikatingumo tikslais, asmeninių treniuočių programos sudaro skirtingas treniuočių kryptis: aerobinė, jėgos, tempimo. Taip pat treniuočių programose gali būti atliekami pusiausvyros, vikrumo, koordinacijos pratimai. Labai svarbu – teisingas šių skirtingų treniuotės krypčių santykio parinkimas. Treniuotė – tikslingas žmogaus fizinių ar psichinių savybių ugdymas, stiprinimas, lavinimas, organizmo, psichikos savybių ir galimybių plėtimas. Optimalus efektas siekiamas mažiausia adaptacijos kaina, be reikalo neekvojant organizmo išteklių. Teisingai sudaryta asmeninė treniuočių programa leis pasiekti optimalų efektą mažiausiomis laiko, energijos, fizinių pastangų sąnaudomis. Asmeninė treniuočių programa sudaroma konkrečiam ciklui (pvz., 8–12 savaičių).

Labai svarbu žinoti bendruosius sveikatingumo treniuočių principus, kurių yra šeši: perkrovimo, progresyvaus apkrovimo, specifiškumo, grįžtamumo, dozės ir atsako, mažėjančio poveikio. Sudarant treniuočių programas būtina atsižvelgti į pagrindinius treniuotės dėsningumus: specifiškumą (pvz., tempimo pratimais lavinsime lankstumą; cikliniais pratimais – širdies kraujagyslių sistemą); virškrūvio (norint, kad padidėtų raumens jėga ir išvermė, organizmas turi gauti didesnę nei įprastą krūvį, pvz., įrankio svorio didinimas); krūvio didinimo laipsniškumą (bendriausias reikalavimas didinant krūvį); individualumą (sudarant treniuočių programas reikėtų įvertinti kiekvieno asmens individualius poreikius ir galimybes); variatyvumą (kai organizmas prisitaiko prie programos, tikslinga periodizacija ir treniuotės intensyvinimo būdai); palaikymą (bet kurią fizinę ypatybę galima palaikyti, skiriant palaikomąsias treniuotes).

Prieš sudarant treniuočių programą rekomenduojama atlikti testavimą, t. y. nustatyti fizinį pajėgumą (kūno kompozicijos, lankstumo, širdies ir kraujagyslių sistemos bei raumenų jėgos ir išvermės įvertinimo testus). Taip pat rekomenduojama su klientu ir (ar) sportininku pasikalbėti (užpildyti sveikatos anketą, išmatuoti kraujo spaudimą ir pulsą), aptarti ir sudaryti metinį treniuočių ciklą (makrociklas apima metus). Makrociklas skirstomas į mezociklus (1–4 mėn.), o pastarieji – į mikrociklus (7–14 dienų). Planavimas priklauso nuo kliento ir (ar) sportininko tikslų, sveikatos būklės, fizinio pasirengimo ir kitų veiksnių. Pavyzdžiui, metinis treniuočių ciklas: įvadinis (rugsėjis, spalį); raumenų auginimo (lapkritis, gruodis, sausis); jėgos

didinimo (vasaris); riebalinio audinio „deginimo“ (kovas, balandis, gegužė); palaikomasis (birželis, liepa); aktyvaus poilsio (rugpjūtis). Mezociklų planai sudaromi remiantis kiekvieno kliento ir (ar) sportininko rengimosi metiniu planu. Kiekvieno mezociklo pabaigoje būtina atlikti testavimą ir vykdyti rezultatų aptarimą. Mikrociklas – vienos ar kelių savaičių laikotarpis, kai kiekvieną savaitę skiriamas atskiras treniuotės planas, apimantis skirtingas treniuotės dalis.

Asmeninių treniuočių programos galima suskirstyti į 10 grupių: bendras raumenų tonizavimas (kūno masės palaikymas); bendrosios išvermės; atsvario mažinimas; raumenų masės auginimas; streso reguliavimas; maksimalios jėgos ir galingumo didinimas; paauglių (12–16 m.); senjorų (55 m. ir vyresni); nėsčiųjų; reabilitacijos po traumų.

Treniuoklių salėje pradedančiuoju įprasta vadinti žmogų, kurio treniuočių stažas iki 1,5 metų. Pradedantieji sportuoti turi 2–3 kartus per savaitę. Per treniuotę jie turi atlikti pratimus, skirtus stambioms raumenų grupėms – pilvui, nugaros apatinei daliai, krūtinei, nugarai, šlaunims, sėdmenims, – lavinti. Turėtų būti atliekama ne daugiau nei 8 pratimai po 2–3 serijas, viršutinei daliai – 8–10, o apatinei – 10–12 pakartojimų.

Vidutinio treniuotumo žmogus yra vadinamas pažengusiuoju, t. y. tokiu, kurio treniuočių stažas 1,5–3 metai. Pažengusiesiems rekomenduojama treniuotis 3–4 kartus per savaitę pagal „atskyrimo“ (angl. „split“) programas. Pratimų skaičius – 6–8.

Tris ir daugiau metų reguliariai sportuojantys klientai priklauso patyrusiųjų grupei. Jie gali treniuotis 4 ir daugiau kartų per savaitę pagal „atskyrimo“ programas („2+1“, „3+1“ ir kt.).

Apibendrinant pasakytina – vadovokitės šiomis rekomendacijomis: taupykite savo laiką; nedarykite per ilgų aerobinių ir (ar) treniuočių su svoriais; nespportuokite per dažnai per savaitę; nelavinkite tų savybių, kurios ir taip vyrauja; siekite užsibrėžtų tikslų mažiausiomis organizmo sąnaudomis; būkite kūrybingi; į treniuočių programą įtraukite kuo įvairesnių pratimų. Treniuotės turi būti įdomios, įvairiapusės ir, svarbiausia, SAUGIOS. Per treniuotes naudokitės šia taisykle: geriau mažiau, nei per daug. Geriau lengviau, nei per sunku. Nespportuokite pagal elitinių sportininkų ar internete surastas treniuočių programas. Jūsų treniuočių programa turi būti sudaryta Jums asmeniškai, atsižvelgiant į sveikatos būklę, fizinį pasirengimą ir siekiamus tikslus.

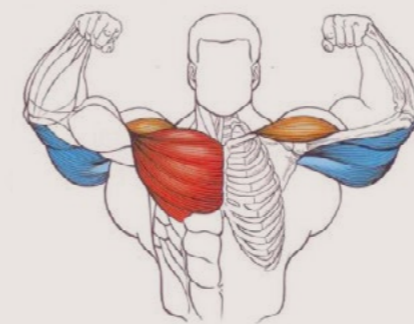
ATSISPAUDIMAI NUO SUOLELIO

Parengė Remigijus Bimba, www.rbimba.lt
Pratimą rodo: Skaistė Danilevičiūtė

ATLIKIMO TECHNIKA

- 1 Pastatykite lygiagrečiai du suoliukus. Atsiremkite į suoliuką delnais iš nugaros pusės, o ištiestas kojas uždėkite ant kito suoliuko.
- 2 Lenkite rankas per alkūnės sąnarius, leisdami žemyn – įkvėpkite.
- 3 Krūtinė turi būti pakelta, žvilgsnis nukreiptas į priekį. Leiskitės tol, kol jūsų alkūnės bus sulenktos iki 90 laipsnių kampo.
- 4 Apatinėje padėtyje trumpam sustokite ir tiesdami rankas grįžkite į pradinę padėtį – iškvėpkite.
- 5 Grįžę į pradinę padėtį stipriai įtempkite trigalvius žasto raumenis ir kartokite pratimą.

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS



Atliekant pratimą „Atsispaudimai nuo suoloelio“ yra treniuojami trys raumenys:

trigalvis žasto raumuo
(*m. triceps brachii*),

deltinis raumuo (*m. deltoideus*),

didysis krūtinės raumuo
(*m. pectoralis major*).

PRATIMAS

PATARIMAI IR KOMENTARAI

- ✓ Nesileiskite per žemai, nes galite pajusti nemalonų pečių, krūtinės ar alkūnių tempimą ir patirti traumą.
- ✓ Šio pratimo metu alkūnės turi būti fiksuojamos, o leidžiantis žemyn žastai – lygiagretūs vienas kitam.
- ✓ Labai svarbu leidžiantis žemyn stengtis, kad alkūnės nebūtų nukreiptos į šonus, nes treniuosite deltinius ir krūtinės raumenis, o ne trigalvius žasto raumenis.
- ✓ Siekdami padidinti intensyvumą, paprašykite trenerio ar treniuočių partnerio, kad ant šlaunų uždėtų papildomą svorį (pvz., skridinį) ir jį nuimtų, kai pajausite nuovargį. Svaramenį galima dėti ir tarp kojų.
- ✓ Jeigu žemyn leisitės labai lėtai (3–5 sek.), padidinsite kraujo pritekėjimą į treniuojamus raumenis ir padidinsite trigalvio žasto raumens apimtį.
- ✓ Jeigu esate pradedantysis ir (ar) pratimas yra per sunkus, kojas padėkite ant žemės. Pratimą atlikite sulenktomis kojomis. Kojos turi būti sulenktos tiek, kad jūs galėtumėte atlikti šį pratimą.

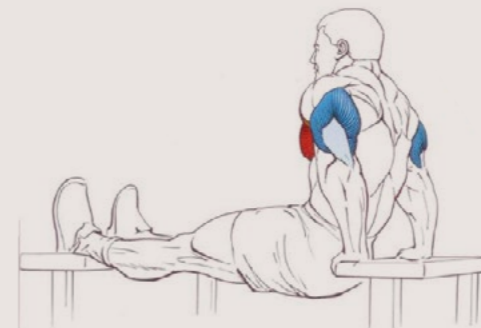
METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?

Kada: šį pratimą trigalvių žasto raumenų treniuotėje atlikite paskutinį arba naudokite papildomą svorį tada, kai siekiate padidinti raumens apimtį.

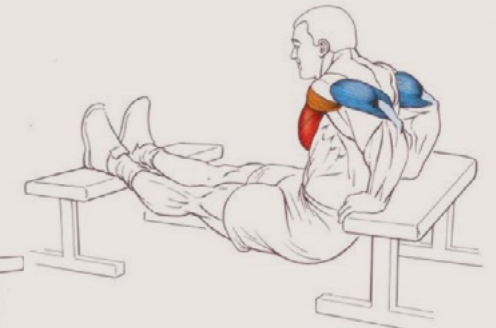
Kaip: Atsispaudimas nuo suoloelio gali būti derinamas toje pačioje treniuotėje su rankų tiesimo pratimais arba kai treniuojami krūtinės ir trigalviai žasto raumenys (pvz., štangos spaudimas gulint, suėmimas siauriau nei pečių plotis).

Kiek: pradedantiesiems rekomenduojama atlikti dvi serijas po 8–10 pakartojimų. Pažengę gali atlikti 3 serijas po 8–12 pakartojimų. Tarp serijų ilsėkitės 60–90 sek.

PRATIMO PRADŽIA



PRATIMO PABAIGA



Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

www.tribumen.lt

SVEIKATOS GIDAS

ENERGIJOS BALANSO PAGRINDAI: INDIVIDUALAUS KALORIJŲ POREIKIO ĮVERTINIMAS

Parengė Dr. Petras Minderis

Biomedicinos mokslų daktaras, moksliniai įrodymais pagrįstos mitybos ir jėgos treniruočių propaguotojas
Inovacijų ir sporto mokslo institutas, Lietuvos sporto universitetas

Energijos balansas yra pagrindinis subalansuotos mitybos principas, padedantis išlaikyti tinkamą organizmo energijos lygį ir kūno svorį. Mūsų svoris išlieka stabilus, jeigu su maistu mes suvartojame energijos kiekį, atitinkantį mūsų energines sąnaudas (toliau – ES). Vidutinio sudėjimo ir aktyvumo vyro paros ES gali siekti 2500, moters – 2000, tuo tarpu *Tour de France* dviratininko – net 6000 kcal. Didžioji kalorija (kcal) yra energijos matavimo vienetas, atitinkantis šilumos energijos kiekį, reikalingą 1 l vandens temperatūrą pakelti 1 °C. Tiksliai individo ES galima apskaičiuoti tiesioginės kalorimetrijos būdu apgyvendinant jį keletui dienų specialiame kambaryje, skirtame matuoti jo išskiriamą šilumos kiekį. Tokių laboratorijų visame pasaulyje yra labai mažai, todėl įvertinti savo ES dažniausiai belieka tik netiesioginiais būdais. Vienas tokių būdų, kuris nedaug nusileidžia tikslumui, – kvėpuojamųjų dujų analizė, kuri plačiai naudojama medicinos klinikoje ir mokslinėse laboratorijose, bet vis dar nėra prieinama kiekvienam. Nenusiminkite, nes dabar atskleisiu keletą praktiškų būdų, kuriuos panaudoję, savo ES sužinosite atlikę paprastus aritmetinius skaičiavimus.

Paprasciausias būdas sužinoti savo ES yra bandymų ir klaidų kelias. Jeigu atitinkate vidutinio vyro ir moters apibrėžimą, tai tiesiog galite naudoti aukščiau pateiktus ES dydžius ir stebėti, kas vyksta su Jūsų kūno svoriu vartojant tokius energijos kiekius su maistu. Svoriumi didėjant arba mažėjant, atitinkamai šiek tiek (10 %) mažinkite arba didinkite energijos suvartojimą. Jeigu svoris stabilizuojasi ir išlieka nepakitęs kelias savaites, tuomet Jūs atradote savo energijos poreikį esamam svoriui palaikyti.

Populiariausias būdas sužinoti savo energijos poreikį yra panaudoti specialias formules. Šios formulės yra skirtos individualo pagrindinei medžiagų apykaitai (toliau – PMA) apskaičiuoti, kuri sudaro 60–70 % visų vidutiniškai aktyvaus asmens paros ES. Tai labai pastovus dydis, priklausantis nuo kūno matmenų. Kuo didesnis individas, tuo didesnė jo kūno ir įvairių organų masė, kurie reikalauja ir didesnių ES. Iš visų PMA formulių labiausiai rekomenduoju **Müller'o formulę**, kuri papildomai įvertina kūno kompozicijos (t. y. liesos ir riebalinės kūno masės) poveikį:

$$(13,587 \times \text{LKM}) + (9,613 \times \text{RKM}) + (198 \times \text{lytis}) - (3,351 \times \text{amžius}) + 674$$

(lyties vietoje vyrams įrašomas 1, moterims – 0)

Kaip pavyzdį paimkime 32 metų 165 cm, 55 kg moterį, turinčią 24 % kūno riebalų. Tokiu atveju jos PMA bus:
 $(13,587 \times 41,8) + (9,613 \times 13,2) + (198 \times 0) - (3,351 \times 32) + 674 = 568 + 127 + 0 - 107 + 674 = 1262 \text{ kcal}$

Jeigu nežinote savo riebalinės kūno masės, kuriai nustatyti dažniausiai taip pat reikia sudėtingos technikos, galima naudoti ir kitas patikimas formules, kurioms užtenka tik tokių bazinių duomenų kaip lytis, amžius ir svoris. Patariu naudoti **Mifflin'o-St. Jeor'o formulę**, kurios rezultatai, kaip rodo moksliniai tyrimai, yra artimiausi laboratoriniams matavimams (Frankenfield ir kt. 2005):

Vyrams: $(10 \times \text{svoris}) + (6,25 \times \text{ūgis}) - (5 \times \text{amžius}) + 5$
Moterims: $(10 \times \text{svoris}) + (6,25 \times \text{ūgis}) - (5 \times \text{amžius}) - 161$

Mūsų moters prototipo PMA pagal šią formulę bus:

$$(10 \times 55) + (6,25 \times 165) - (5 \times 32) - 161 = 550 + 1031 - 160 - 161 = 1260 \text{ kcal}$$

Taigi, ir ši formulė parodė panašų rezultatą. Mūsų skaičiavimai tuo dar nesibaigia. Kol kas mes sužinojome tik PMA, kuri parodo, kiek energijos per parą jums reikės, jeigu būsite visiškai fiziškai neaktyvūs (t. y. tik gulėsite lovoje). Kitas žingsnis yra įvertinti savo paros fizinį aktyvumą, kuris yra labai dinamiskas rodiklis. Vidutiniškai aktyvus asmuo fizinio aktyvumo termogenezei sunaudoja 20–30 % visų paros ES, bet fiziškai aktyvesnių asmenų šis rodiklis yra gerokai didesnis. Individualus fizinis aktyvumas nustatomas pasirenkant sau tinkamą fizinio aktyvumo koeficientą (FAK) (žiūrėkite lentelę):

FAK	Fizinio aktyvumo apibūdinimas
1,2	Sėdimas darbas ir jokios fizinės veiklos (tikriausiai nedaug kas iš Jūsų dirba tokį darbą ir neužiima jokia fizine veikla)
1,4	Sėdimas darbas ir nedidelis fizinis aktyvumas arba jokios papildomos fizinės veiklos, bet aktyvus darbas (slaugytoja, fizinio lavinimo mokytojas)
1,6	Daugelis iš mūsų patenka į šią kategoriją. Esame aktyvūs darbe ir dar papildomai treniruojamės arba dirbame tik sėdimą darbą, bet intensyviai treniruojamės beveik kasdien.

1,8	Dauguma savaitės dienų yra labai sunkios. Vyrauja fizinis darbas
2,0	Labai didelis fizinis aktyvumas. Ištvėrmės sportas (pvz., maratonas)

Tarkime, mūsų moters prototipas turi vidutinį fizinį aktyvumą: aktyvi darbe ir dar papildomai lanko sporto klubą. Jos paros ES bus:

$$1260 \times 1,6 = 2016 \text{ kcal}$$

Apskaičiuotos paros ES yra atskaitos taškas, planuojant su kūno svoriu ir kompozicija susijusius tikslus. Norint numesti riebalinės masės, reikės pasidaryti nedidelį kalorijų deficitą. Auginant raumeninę masę, reikės susikurti nedidelį kalorijų proficitą. Jeigu mūsų moters prototipą tenkina jos dabartinis svoris, tuomet su maistu jai reikia gauti ~2000 kcal kasdien. Dar reikėtų žinoti, kad ~10 % su maistu gaunamos energijos tiesiog sunaudojama jo virškinimui, procesui, vadinamam maisto terminiu efektu. Tačiau skaičiuodami j tai nekreipkite dėmesio, nes tokio dydžio paklaidą greičiausiai padarysite įvertindami savo fizinio aktyvumo koeficientą, kas atpirks vienas kitą. Pabaigoje įspėsiu, kad šie skaičiavimai yra prognozuojamieji, todėl nėra 100 % tikslūs ir Dievo žodis kiekvienam. Ne vienam galbūt reikės pasikoreguoti skaičius bandymų ir klaidų keliu. ES skaičiavimai gali idealiai tikti normaliomis sąlygomis, bet praktikoje individo metabolizmas gali turėti liekamųjų padarinių (pvz., adaptyvią termogenezę) dėl netinkamų ankstesnių mitybos eksperimentų. Be to, net ir žinodami, kiek kalorijų reikia suvartoti, dauguma žmonių nemoka jų tiksliai skaičiuoti, nes šis procesas reikalauja patirties ir įgūdžių.



RaDoTech

www.RaDoTech.lt

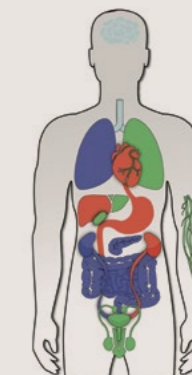


ne medicinos įranga



Asmeninis sveikatos stebėjimo skeneris

- Kompleksinis stebėjimas
- Sekite kūno pakitimus
- Užkirskite kelią ligai dar neprasidėjus
- Testui tik 3 minutės



KULTŪRIZMAS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE: MISIJA NEĮMANOMA?

TEMA

Parengė Arūnas Petraitis - žurnalistas, sporto istorikas, Remigijus Bimba - L.e.p. Sąjungos prezidentas

Prieš daugiau nei 20 metų tarptautiniam kultūristų judėjimui pasauliniu mastu atstovaujančiai IFBB (Tarptautinė kultūrizmo ir fitneso federacija) buvo suteiktas istorinis šansas iš esmės pakeisti kultūrizmo statusą ir išsivaduoti iš subkultūros šešėlio. Tačiau taip ne tik kad neatsitiko, bet ir, negana to, IFBB, viena iš pasaulio žaidynių iniciatorių ir pradininkų, buvo išbraukta iš šių žaidynių programos.

Sveikino IOC prezidentas

Benas Weideris, ilgametis IFBB prezidentas, vadovavęs organizacijai bemaž šešis dešimtmečius, 1998–2000-aisiais buvo kaip niekad arti savo gyvenimo svajonės įgyvendinimo: kad kultūrizmas būtų įtrauktas į olimpinį sporto šakų šeimą. Iš pradžių bent kaip parodomoji sporto šaka. Tuometinis Tarptautinio olimpinio komiteto (IOC) prezidentas Juanas Antonio Samaranchas po 1998-01-31 Nagane (Japonija) vykusio IOC Vykdomojo komiteto posėdžio sveikino B. Weiderį su suteiktu „laikinu IFBB pripažinimu dviejų metų laikotarpiui“. Tačiau jau tada būta pastabų dėl federacijos reputacijos ir su tuo siejamo draudžiamų preparatų vartojimo. Tačiau būta ir publikacijų (pavyzdžiui, šveicarų „Fitness tribune“ žurnale), kur paskubėta kultūrizmą paskelbti kaip jau ... olimpinę sporto šaką: „Kultūrizmas priimtas į IOC!“ arba kitos publikacijos antraštė, skelbusi „We made it!“ („Mes tai pasiekėme!“). Tačiau realybė buvo kiek kitokia, ir reaguo-dama IFBB siekė būtinų reformų – atitinkamai suderintos antidopingo programos, glaudaus bendradarbiavimo su WADA (Pasaulinė antidopingo agentūra). Tačiau nepavykus per dvejus metus

pasiekti esminio lūžio labai komercializuotoje (maisto papildai, farmakologija, sporto inventoriūs, literatūra ir kt.) kultūrizmo „virtuvėje“, laikina IOC narystė galiausiai buvo panaikinta. Ir labai panašu, kad – labai ilgam, nes prie šio klausimo, žinant IOC darbo specifiką ir šiandienos aktualijas, bent jau įžvelgiamoje perspektyvoje, nebus grįžtama. Nežiūrint kai kurių populistinių dabartinių IFBB vadovų pareiškimų.

Devintojo dešimtmečio viduryje, kai IFBB dar tik žengė pirmuosius andopingo programos žingsnius, specializuotas kultūrizmo žurnalas „FLEX“ klausė: „Ar Benui Weideriui pavyks atvesti kultūrizmą į olimpiadą?“. Nors šio tikslo link ir buvo gerokai pasistūmėta, visų pirma, įdiegiant dopingo kontrolę IFBB organizuojamose kultūrizmo varžybose, tačiau šių pastangų akivaizdžiai nepakako.

„Netelpantiems“ – pasaulio žaidynės

Tarpinė stotelė kultūristams ir bemaž trims dešimtims kitų neolimpinio sporto disciplinų buvo tapusios pasaulio žaidynės – IOC pripažįstamas kas ketverius metus vykstantis kompleksinis sporto šakų, „netelpančių“ į olimpiadą, renginys. Šių žaidynių prizininkai yra buvę ir Lietuvos atstovai, beje, visi vilniečiai: Olegas Žuras (1997 m. – bronzos medalis, 2001 m. – aukso), Semionas Berkovičius (2005-aisiais – bronzos medalis) ir Alina Čepurnienė (2009 m. – sidabro medalis). Tačiau ilgą laiką (nuo pat pirmųjų žaidynių, vykusių JAV 1981-aisiais) gana sėkmingą IFBB atstovavimą pasaulio žaidynėms vis tik apkartino teigiami dopingo testai jų metu. Tada iš 5 teigiamų dopingo testų žaidynėse 4 buvo susiję su kultūrizmu: „užskrido“ du ukrainiečiai ir po vieną atletą iš Kataro ir Brazilijos. Sekęs nepakankamai griežtas reagavimas į tai lėmė ir atsakomąjį žingsnį. Tarptautinės pasaulio žaidynių asociacijos (IWGA) Vykdomojo komiteto ir asociacijos narių sprendimu 2010 m. kultūrizmas buvo pašalintas iš pasaulio žaidynių programos.

Kokia situacija Lietuvoje?

Lietuvos IFBB yra vienintelė šalies kultūrizmo struktūra, bendradarbiaujanti su Lietuvos antidopingo agentūra. Per tris dešimtmečius kultūristai daug kartų buvo tikrinami oficialiose IFBB varžybose svetur, o pastaraisiais metais – ir nacionalinėse varžybose.

Per minimą laikotarpį buvo užfiksuota kiek per 20 teigiamų testų. Po jų, kaip įprasta, sek-davo sankcijos: kelerių metų diskvalifikacija, finansinė bauda ir atletų rezultato anuliacija.

Tiesa, per pastaruosius penkerius metus galima įžvelgti tam tikrų pokyčių ir viešumo srityje: dabar federacija jau nebebijo publikuoti teigiamų dopingo testų atvejų. Progresas – akivaizdus, nes dar prieš keletą metų tokios informacijos pašalinimo iš viešosios erdvės reikalavo federacijos prezidentas, o organizacijos pilkasis kardinolas FB (feisbukas) paskyroje užblokavo pateikusį šias žinias asmenį. Tada federacijos cenzorių ištransliuota žinia buvo ta, jog toks viešumas menkina federacijos įvaizdį, kurį reikia kurti vien tik teigiama informacija.



Remigijus Bimba 2019 m. įsiamžino prie pirmosios Olimpinių žaidynių vėliavos, kuri buvo iškelta 1920 m. vasaros olimpinėse žaidynėse Antverpene. Olimpinių žaidynių vėliava saugoma Antverpeno archyve. Karl-Heinz'o Steinbruch'o nuotr.



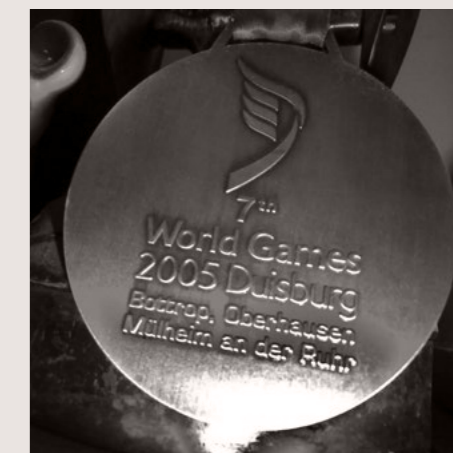
Publikacija „Fitness tribune“ / A. Petraičio archyvo nuotr.



Semiono Berkovičiaus medalio iš pasaulio 2007 m. žaidynių aversas. / S. Berkovičiaus nuotr.



Semionas Berkovičius / M. Kulbio („Lietuvos rytas“) nuotr.



2007 m. pasaulio žaidynėse iškovoto medalio reversas. Šį medalį atletas padovanojo Lietuvos sporto muziejui Kaune. / S. Berkovičiaus nuotr.



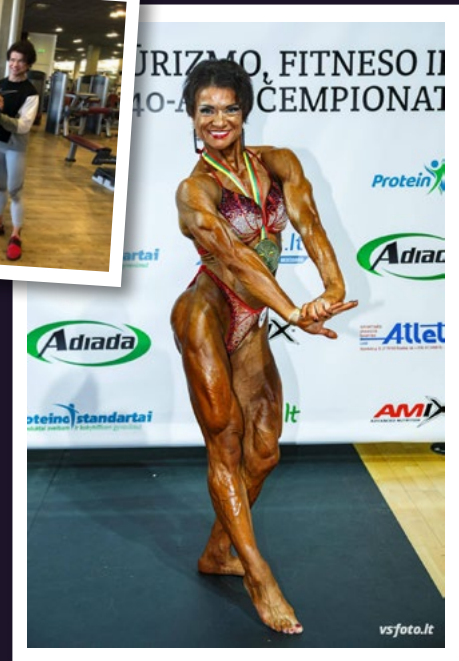
IFBB prezidentas Benas Weideris (viduryje) tarp kultūrizmo „olimpiečių“ – „Mr. Olympia“ varžybų dalyvių / A. Petraičio archyvo nuotr.



IFBB vadovų susitikimas su Tarptautinio olimpinio komiteto prezidentu. Iš kairės: Rafael'is Santonja, Juanas Antonio Samaranchas, Pamela Kagan ir Benas Weideris / A. Petraičio archyvo nuotr.

ALINA ČEPURNIENĖ –

IR ČEMPIONĖ, IR TRENERĖ!



KAS PASKATINO PRADĖTI DIRBTI TRENERE?

Nuo vaikystės įpratau daryti tai, kas man patinka. Buvau tyli, bet užsispyrusi mergaitė. Kas nepatinka – nedarau. Vaikų darželyje nepatiko, tai pabėgau. Visada dirbau tokį darbą, kuris man patikdavo ir, žinoma, „nešdavo“ pinigą. Sportas mano gyvenime buvo ir yra pirmoje vietoje. Pradėjau sportuoti ir pastebėjau, kad žmonės manęs ėmė prašyti pagalbos. Pradėjau konsultuoti, rodyti, kaip atlikti pratimus. Taip ir pradėjau dirbti trenerės darbą, kuris man labai patiko.

PAPASAKOKITE PLAČIAU APIE ASMENINĖS TRENERĖS DARBĄ.

Trenerio darbas nėra lengvas, tenka dirbti 24 val. per parą. Tik dabar aš išmokau dirbti truputį mažiau. Galvoju apie kiekvieną savo klientą ne tik tą valandą, kai jį treniruoju. Visada planuoju į priekį – kaip jį treniruoti, kas jam bus geriausia. Savo klientams esu ne tik trenerė, bet ir psichologė. Su kiekvienu iš jų bendrauju asmeniškai. Dirbdama visą dieną patiriu didelį ne tik fizinį, bet ir psichologinį nuovargį. Laikui bėgant įgijau daugiau patirties ir išmokau atsiriboti nuo tų žmonių, kurie patys nežino, ko nori iš gyvenimo ir iš savęs. Esu įsitikinusi, kad savo darbą atlieku profesionaliai. Patenkinu klientų lūkesčius, dėl kurių jie atėjo į sporto salę. Klientų rezultatai – geriausia motyvacija.

KAIP PAVYKSTA SUDERINTI SPORTININKĖS IR TRENERĖS DARBĄ?

Esu asmeninė trenerė ir profesionali sportininkė. Tai suderinti yra labai sunku, bet įmanoma. Esu „padovanojusi“ visą savo gyvenimą šioms dviem kryptims. Nuolatos turiu tinkamai maitintis, treniruotis, rengtis varžyboms ir nuoširdžiai dirbti visą dieną su savo klientais. Po darbo trūksta laiko savo treniruotei. Dažnai tenka maistą gaminti naktimis. Atsikeliu 4 val. ryto, dažnai darbą baigiu po 22 val. Jaučiu miego ir poilsio trūkumą. Toks mano gyvenimas. Man patinka taip gyventi.

KAS, JŪSŲ NUOMONE, YRA GERAS ASMENINIS TRENERIS?

Kiek pažįstu trenerių, visi jie yra geri treneriai. Visi turi klientų, o kiekvienas klientas renkasi, su kuo jam patinka sportuoti. Mano nuomone, geras treneris visų pirma yra paslaugus, profesionalus savo srities specialistas. Treneris privalo gerai atlikti savo darbą su kiekvienu klientu. Aš pati su mielu noru norėčiau turėti savo asmeninį trenerį. Ką jau kalbėti apie žmogų, kuris nėra sportavęs. Manau, kad ateityje asmeniniai treneriai bus kvalifikuoti specialistai. Kiekviena profesija turi savo profesionalus. Ne išimtis – ir treneriai. Kompiuterinės programėlės tikrai nesugebės pakeisti asmeninių trenerių.

RECEPTAS

Skaistė Danilevičiūtė

BALTYMINIAI BLYNELIAI

Greitai pagaminami purūs baltyminiai blyneliai be pridėtinio cukraus ir glitimo.

SUDĖTIS:

- 50 g ryžių miltų
- 30 g proteino
- 1 kiaušinis
- 2 kiaušinio baltymai
- 120 ml migdolų pieno
- 1 bananas

Ryžių miltus, migdolų pieną, 1 kiaušinį ir bananą sumaišyti maišytuve iki vientisos masės.

Kiaušinio baltymus labai gerai išplakti iki standžių putų ir lėtai įmaišyti į tešlą.

Kepti naudojant nedaug aliejaus žemoje temperatūroje, keptuvę uždengus dangčiu.

Porcijos maistinė vertė – 512 kcal; Baltymų: 38 g, Riebalų: 8 g, Angliavandenių: 72 g.

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

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
Eivydas Janušonis, Arūnas Petraitis
Dr. Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)
Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
PRO Visual Solutions (dizainas ir maketvimas)

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

Tiražas: 30 egz.

Spausdino: UAB „Ciklonas“, Žirmūnų g. 68, Vilnius

Viršelio nuotraukose: Ela Pivoriūnaitė ir Dainius Barzinskas (viršelio nuotraukos autorius – Artūras Stapčinskas), Alina Čepurnienė


www.kfsajunga.lt

rbimba@kfsajunga.lt

www.facebook.com/vilniaussajunga

www.instagram.com/vilniaussajunga/

Partneriai



ILIUMNATA

Sportinė ir laisvalaikio apranga