

# SAJUNGOS BALSA

## PERSONALIJA



**VIKTORIJA  
SADOVSKAJA:  
„UŽKODUOTA“  
BŪTI  
SPORTININKE** — psl. 2

## PRATIMAS

**PRISITRAUKIMAI  
PRIE SKERSINIO**

— psl. 7

## TEMA



**LIETUVOS  
ČEMPIONATŲ  
REKORDININKAI –  
VILNIEČIAI** — psl. 12

## ISTORIJA

— psl. 10

**KULTŪRIZMO ISTORIJA –  
VARŽYBŲ PLAKATUOSE**

## SVEIKATA

— psl. 8

**KODĖL ATSIKANDU SKAUSMAS?**



*Tomas Kairys  
ir  
Viktorija Sadovskaja*



**GIMIMO DATA**  
1995-10-19

**GYVENA**  
Vilnius

**ŪGIS**  
163 cm

**SVORIS**  
55 kg per varžybas  
60 kg tarp varžybų

**SPORTO KLUBAS  
IR TRENERIS**

Sporto klubas:  
„Star team“  
Treneris: Marek'as Sadovskij'us  
ir Aušrinė Sadovskaja

**SVARBIAUSI  
PASIEKIMAI**

2014	Vilniaus taurė	3 vieta
2015	Vilniaus pirmenybės	2 vieta
2015	Lietuvos čempionatas	1 vieta
2016	Vilniaus pirmenybės	3 vieta
2016	Vilniaus taurė	2 vieta
2016	Lietuvos taurė	2 vieta
2019	Olimpo taurė	Absoliuti nugalėtoja
2019	Belarus Cup	1 vieta
2019	Pasaulio čempionatas	6 vieta

## Viktorija Sadovskaja: „Užkoduota“ būti sportininke

Remigijus Bimba

Viktorija Sadovskaja, 2014 m. rudenį debiutavusi Vilniaus taurės varžybose, jaunimo bikinio fitneso amžiaus grupėje absoliučioje kategorijoje iškovojo 4 vietą, o moterų ūgio kategorijoje per 165 cm tapo trečia. Po pusmečio jaunimo amžiaus sportininkė V. Sadovskaja laimėjo Lietuvos suaugusiųjų bikinio fitneso čempionės titulą. Po sėkmingo starto sportininkė padarė pertrauką tarp varžybų. 2019-ųjų rudenį sportininkė sėkmingai sugrįžo į varžybų karuselę. Prižiūrėta patyrusių trenerių

tėvų Aušrinės Sadovskajos (triskart Lietuvos kultūrizmo čempionato laimėtoja 2005–2007 m.) ir Marek'o Sadovskij'aus (Lietuvos 2004 m. čempionato prizininkas) ji puikiai pasirengė savo debiutui pasaulio čempionate, kur pateko į finalininkų šešetuką. Tiesa, 2020-ųjų pavasario sezonas įgavo *force majeure* atspalvį: dėl pasaulį apraizgiusio viruso ir karantino, kai buvo ne tik atšauktos visos varžybos, bet ir uždaryti sporto klubai.

### PIRMOSIOS VARŽYBOS

Pasirinkdama pirmųjų varžybų datą norėjau, kad pirmasis startas būtų gimtajame mieste – Vilniuje. Puikiai žinojau, kad tai bus Vilniaus taurė, tačiau data nebuvo aiški. Sužinojusi, kada jos vyks, labai apsidžiaugiau, nes tai buvo mano gimtadienio diena. Nuo tos akimirkos žinojau, kad ši diena bus ypatinga. 2014 m. spalio 19 d. startavau pirmose savo fitneso varžybose, kuriose užėmiau ne tik 3-ią vietą tarp tuometinių lyderių, bet ir buvau pasveikinta su gimtadieniu ant scenos. Emocijų, kurias teko patirti tą dieną, neužmiršiu visą gyvenimą. Dabar atrodo, kad tai buvo sapnas, tačiau šios varžybos pakeitė viską ir padarė labai didelę įtaką mano sportinei karjerai.

### ĮSIMINTINA PERGALĖ

Kiekvienam šios srities sportininkui, kuris užlipa ant scenos, yra duota galimybė įgyvendinti savo svajonę – pasiekti maksimalių rezultatų žengiant žingsnis po žingsnio. Praėjus pirmajam mano varžybų sezonui, vienintelė mano svajonė ir tikslas buvo Lietuvos čempionės titulas. Aš sau pasakiau, kad vieną dieną ją tapsiu. Lydimą šios svajonės užtikrintai ruošiausi artėjančiam pavasario varžybų sezonui. Tikiu, kad kiekviena mūsų mintis vienaip ar kitaip įgauna tam tikrą realybės pavidalą, svarbu tik teisingai ją įvardyti. Mintis paverčia realybe. Antrąjį varžybų sezoną –

2015 m. – įgyvendinau savo svajonę tapdama Lietuvos čempione savo ūgio kategorijoje. Šios pergalės tikėjau, bet nemaniau, kad ją pasieksiu taip greitai!

### APIE SAVE

Yra sakoma, kad obuolys nuo obels netoli rieda. Gimiau sportininkų šeimoje. Tėtis, kuris, beje, ir yra mano treneris, jaunystėje profesiona-



8-metė Viktorija su tėčiu Marek'o kultūrizmo varžybose iškovota taure. *Asmeninio arch. nuotr.*

liai užsiiminėjo lengvąja atletika. Gimus man, susidomėjo kultūrizmu, sėkmingai dalyvavo šios sporto šakos varžybose. Giliai širdyje aš svajoju, kad jis grįžtų į sceną ir dalyvautų su manimi varžybose. Mama – tinklininkė, kuri iki šiol sėkmingai sportuoja ir dalyvauja įvairiose varžybose. Nuo pat vaikystės žinojau, kad noriu dirbti su žmonėmis, tačiau konkrečios srities nebuvau atradusi. Baigusi mokyklą norėjau studijuoti kineziterapiją, tačiau gavusi pasiūlymą mokytis valstybės finansuojamoje vietoje, pasirinkau visai kitą kryptį – sveikatingumo ir grožio verslo sritį. Bestudijuojant vėliau likimas nuvedė į įmonę, kurioje sėkmingai kilau karjeros laiptais ir beveik 3 metus dirbau buhalterė, tačiau atėjo laikas, kai supratau, kad tai nėra sritis, kurioje galiu save re-

alizuoti. Šiuo metu mokausi ir tobulinu save būtent sporto srityje. Esu žmogus, kuriam nereikia kompanijos. Mėgstu viską daryti viena, man tai nekelia jokio diskomforto. Laikauosi tos minties, kad jei nori, kad viskas būtų gerai, daryk ir primk sprendimus pats. Dėl šios priežasties mano draugų ratas yra labai siauras. Sportas lydi mane bene kiekvieną dieną, tačiau ir be jo atrandu dalykų, kurie mane džiugina, – kolekcionuoju puodelius ir indelius maistui. Parduotuvėje negaliu praeiti nepasiziūrėjusi, ar nėra kokio įdomesnio. Turiu nemažą monetų kolekciją, tačiau ją esu kiek primiršusi, dievinu naktinius pasivažinėjimus, tik monotoniškai važiuojant man kyla idėjų ir pavyksta apmąstyti daugumą dalykų.

Taip pat esu labiau gamtos nei miesto žmogus. Užaugau ne mieste, matyt, tas ir padarė įtaką.

### FITNESAS IR KITI SPORTAI

Labai daug kur bandžiau savęs ieškoti... Visuomet, bet kurią šaką pabandžius – sekdavosi. Per kūno kultūros pamokas prieš kažką rodant kitiems mane imdavo kaip pavyzdinį žmogų. Visų mokyklų, kuriose mokiausi, mokytojai veždavosi mane į įvairias varžybas – pradėdant keturkove ir baigiant kvadratais... Atrodo, jau tada buvau užkoduota tapti sportininke. Žaidžiau tinklinį. Sekėsi gerai, turėjau būti rinktinėje, bet man nepatiko komandinis sportas, todėl mečiau. Ankščiau, prieš pradėdama lankyti treniruoklių salę, šokau 7 metus *show dance* stiliaus šokius. Norėjau su jais sieti savo gyvenimą, vieną dieną atidaryti šokių studiją. Nusprendusi dalyvauti fitneso varžybose dar šokau, tačiau paskui supratau, kad dviejų dalykų daryti gerai neįmanoma, teko palikti šokių studiją. Dėl šio sprendimo nesigailiu.

„Labai daug kur bandžiau savęs ieškoti... Visuomet, bet kurią šaką pabandžius – sekdavosi.“

**Kelerius metus sėkmingai dalyvavote varžybose, bet vėliau padarėte pertrauką. Kas paskatino vėl sugrįžti į varžybų sceną?**

Padariusi pertrauką neplanavau vėl grįžti į sceną. Nebenorėjau sieti savo gyvenimo su varžybomis, tai buvo momentas, kai tiesiog nebenorėjau nieko, kas susiję su šiuo sportu. Įnikau į darbus, namus ir į aplinkui esančius žmones. Vieną akimirką supratau, kad pamečiau save, ir visa tai, ką darau, darau ne dėl savęs. Kai šitai suvokiau, nusprendžiau pabandyti vėl daryti tai, kas džiugina mane. Kartais reikia padaryti pertrauką, kad suprastum, ko nori.

**2019 m. dalyvavote pasaulio čempionate. Debiutas buvo sėkmingas – 6-oji vieta iš 18 dalyvių. Kokie išpūdžiai?**

Išpūdžiai, žinoma, patys geriausi! Pradėjau ruoštis su šiuo tikslu – jį ir pasiekiau. Kiekvieną kartą tikslai vis auga. Svarbiausias dalykas gyvenime – judėjimas į priekį mažais žingsniukais.

**Jums labai pasisekė, turite net du trenerius – Marek'ą Sadovskij'ų ir Aušrinę Sadovskają. M. Sadovskij'us yra ne tik treneris, bet ir tėtis. Apibūdinkite savo trenerius?**

Labai džiaugiuosi, kad turiu tokius trenerius. Ir ne dėl to, kad jie yra mano artimieji. Esu dėkinga jiems už tai, ką man davė visus šiuos pasiruošimo metus. Su manimi



Dmitrij'aus Timofjejevo nuotr.

**Kokia Jūsų mėgstamiausia sportininke?**

Kai tik pradėjau dalyvauti varžybose (2014 m.), mano mėgstamiausia sportininke, į kurią norėjau lygiuotis, buvo Ekaterina Usmanova, bet dabar tokios neturiu. Socialiniuose tinkluose seku daug įvairių, nuostabių merginų. Jos visos yra unikalios ir turinčios kažką savito, tačiau favorite negalėčiau pavadinti nei vienos.

**Kaip manote, kuri iš bikinio fitneso sportininkų (yra ar buvo) geriausia Lietuvoje ir užsienyje?**

Negalėčiau įvardyti geriausių. Bikinio fitnesas yra tokia sporto šaka, kai vieną dieną tu esi viršūnėje, kitą – gali nepatekti į finalą. Viskas priklauso nuo vertinimų ir nuo pačios formos tą dieną. Geriausi visuomet yra tokių varžybų Europos ir pasaulio čempionatų nugalėtojai. Žinoma, jei klaustumėte, kurias sportininkes palaikau, tai nėra nei vienos Lietuvos sportininkės, kurios nepalaikyčiau, jei jos dalyvauja svarbesniame turnyre. Manau, turime mokytis būti komanda ir visuomet palaikyti savo šalies sportininkus, kolegas.

dirbti nėra labai lengva. Esu gana kaprizinga ir užsispyrusi, o jų kantrybė begalinė. Tėtis dirba su manimi kaip treneris ir atsakingas už fizinius pasikeitimus, o Aušrinė atsakinga už mano psichologinę savijautą. Su savo sportininkais jie visuomet važiuoja į visas varžybas ir išgyvena labiau nei jų auklėtiniai. Tai labai daug ką pasako apie juos kaip apie žmones ir specialistus.

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

Ilgai lankiau šokius. Pamenu, kai pradėjau, visuomet stovėjau gale, man nesisekdavo judesiai ir mane tai erzino, kartu ir liūdino. Jaučiausi blogai, jaučiausi niekam tikusi. Tiesiog man atrodė patys nesėkmingiausi visame gyvenime, tačiau po metų lankymo aš visuose koncertuose stovėjau priekyje. :)

**Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?**

Turiu. Ant mano kaklo visuomet kabo kryželis ir šeimos medis – būtent tai ir yra mano talismanai.



Jacint'o Csontos'o (Easylabs) nuotr.



Asmeninio arch. nuotr.

### Kas Jums yra sunkiausia, kai ruošiatės varžyboms?

Sunkiausia išgerti reikiamą kiekį vandens. Visuomet pamirštu gerti skysčių, jei tai nėra kava, o vanduo turi labai didelę įtaką visam procesui.

### Ką, Jūsų manymu, reiktų pakeisti, kad kultūrizmas ir fitnessas Lietuvoje taptų populiariausne sporto šaka?

Metams bėgant ši sporto šaka įgauna vis didesnį populiarumą. Pati pradėjau ja užsiimti būdama studentė. Būtų įdomu ir naudinga, jei būtų skaitomos paskaitos apie šį sportą universitetuose, kolegijose. Kai esi jaunas, esi maksimalistas, norintis ir galintis save išbandyti. Šiuo metu propaguojami visai kiti dalykai, tad jei būtų mėginama jaunus žmones sudominti sportu, šiuo atveju kultūrizmu, Lietuvoje jis būtų populiariausne sporto šaka.

*„Atrodo, jau tada buvau užkoduota tapti sportininke. Žaidžiau tinklinį. Sekėsi gerai, turėjau būti rinktinėje, bet man nepatiko komandinis sportas, todėl mečiau.“*

### Pastaruosius kelerius metus žmonės vis dažniau renkasi ekologišką maistą. Kokį maistą Jūs valgate?

Neteikiu pirmenybės ekologiškam maistui. Vartoju įprastą maistą, kurį galime rasti parduotuvėse.

### Kokia Jūsų nuomonė apie vegetarizmą, veganizmą?

To, ko nesu išbandžiusi pati, niekuomet nekomentuoju ir nekritikuoju. Esu neutralios nuomonės. Žmogus pats renkasi, ką jam valgyti, tai jo pasirinkimas. Jei jis jaučiasi gerai, kodėl gi ne. Reikia nepamiršti ir fakto, kad kiekvieno organizmas unikalus, tad kritikuoti kito, kad jis nevalgo taip, kaip tu įpratęs, nereikia. Susikoncentruokime į save.

### Aktyviai sportuojantys, ypač sportininkai, labai daug vartoja maisto papildų. Kokie maisto papildai yra patys veiksmingiausi Jums?

Aš vartoju nedaug maisto papildų. Pagrindiniai papildai, kuriuos vartoju ir kurie man padeda, tai vitaminų ir mineralų kompleksas,

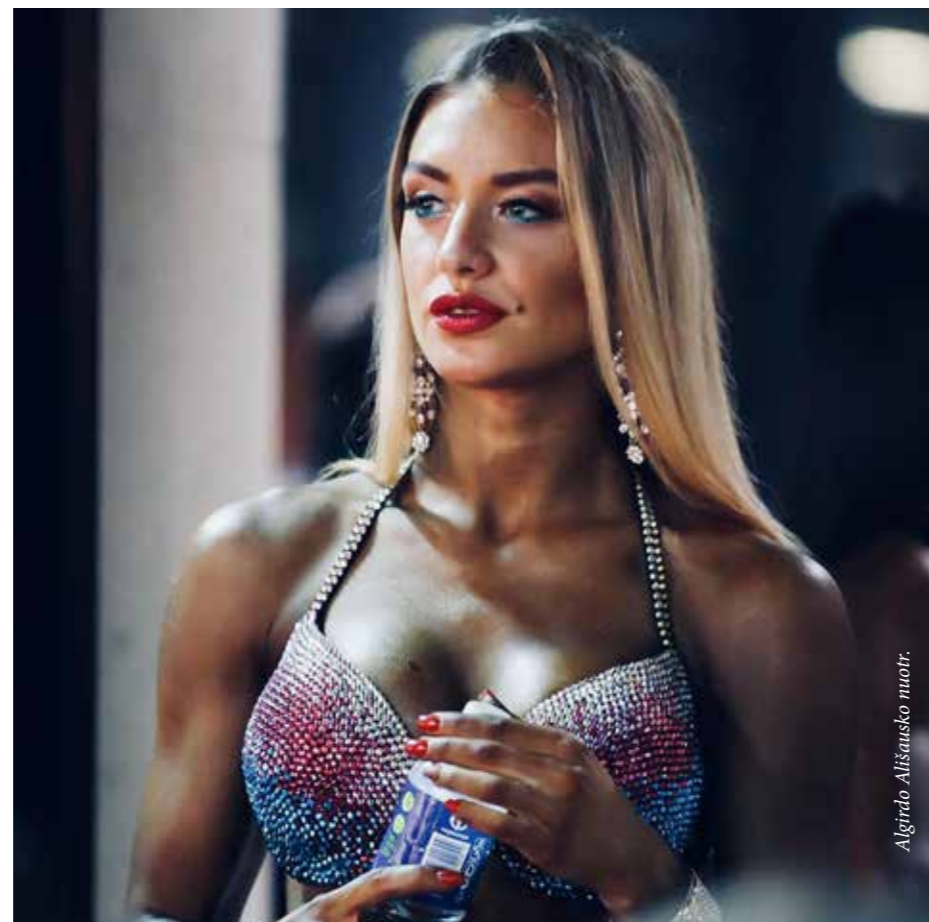
omega 3, aminorūgštys (beef), bcaa, l-karnitinas, l-glutaminas ir proteinas.

### Sportininkų siaubas – dopingo kontrolė. Ką apie tai manote?

Mano nuomone, tai nėra siaubas. Kiekvienas pasirenka, kokių kelių jam eiti ir kaip pasiekti rezultatų. Ne veltui yra sukurti preparatai būtent fiziniams tikslams – sportininkams. Profesionalus sportas reikalauja apsisprendimo, kaip greitai ir kokį rezultatą nori pasiekti, o čia jau tau spręsti, kaip tu tai darysi.

### Pasakokite plačiau apie savo treniruotes. Kokių treniruočių šalininkė Jūs esate?

Pasiruošimo metu treniruojusi 6 kartus per savaitę, sekmadienis man – visuomet šventas dalykas. Tarpvaržybiniu laikotarpiu treniruojusi 5 kartus. Jei prastai jaučiuosi, nebijau praleisti treniruočių. Stengiuosi išsiklausti iš savo organizmą. Jei jis sako STOP – pasidarau kelias dienas pertraukos, kad atsisitaučiau, o tada jau vėl – įprastas tempas. Per savaitę treniruoju raumenų grupes po 2 kartus. Raumenų grupės suskirstytos taip: pirma treniruotė – kojos, antra – nugara, pečiai, pilvo presas, trečia – krūtinė, rankos, pilvo presas. Priešvaržybiniu laikotarpiu po viršutinės kūno dalies treniruotės visada – aerobinis krūvis. Būtent šių treniruočių šalininkė esu.



Algirdo Ališausko nuotr.

### Ar intensyviai treniruojatės su svoriais ištisus metus?

Taip.

### Ką labiausiai vertinate žmonėse?

Atvirumą, unikalumą, susivaldymą (įvairiose situacijose), žmogiškus poelgius. Taip pat mėgstu ne bandos žmones, kurie nebijo patys savęs.

### Koks Jūsų gyvenimo kredo?

Kažkada viename interviu esu pasakiusi, kad „čia ir dabar“, tačiau klysciau, nes to nedarau. Manau, kad pagrindinis mūsų sėkmės dalykas yra mažos pergalės prieš savo baimes. Tad šiuo metu sakau: „Eik ten, kur bijai“.

### Kokie Jūsų ateities planai?

Nesu nusimačiusi žingsnių ką, po ko daryti, tai ateina savaime, tačiau, žinoma, kad viena svarbiausių plano dalių – šeima. Sportas – tai tik saviraiškos būdas, veikla, kurioje galiu būti savimi, tačiau jis niekada neatstos kitų svarbių dalykų.

### Ką palinkėtumėte skaitytojams, norintiems siekti tobulų kūno linijų?

Linkiu būti savimi, nebelaukti, kol kiti kažką padarys už jus (to, deja, niekada nebus), nesitikėti greito rezultato ir nustoti kreipti dėmesį į socialiniuose tinkluose kuriamą „tobulo“ kūno paveikslą.



Asmeninio arch. nuotr.

Treniruotėje



Jacun'o Csontos'o (Easiflats) nuotr.

2019 m. pasaulio čempionatas Bratislavoje



Asmeninio arch. nuotr.

Laisvalaikis Vilniuje



Arūno Šlapinskio nuotr.

Kartais sutampa, kad Viktorijos gimtadienis prasideda...varžybose! Po Lietuvos čempionato su Latvijos atstove Veronika Seržante (dešinėje)



## 2019 m. Sąjungos reitingų laureatai

Sąjunga aštuntą kartą paskelbė kultūrizmo geriausių metų sportininkų, trenerių ir klubų reitingą. 2019 m. sportininkų reitingo laureatė – vilnietė Skaistė Danilevičiūtė („Dubinas team“), trenerių reitingo laureatai – Kristina Narbutaitė ir Deividas Dubinas, klubų reitingą laimėjo – „Dubinas team“ komanda.

Internetinio puslapio [www.kfsajunga.lt](http://www.kfsajunga.lt) nominacijų laureatai: „Metų proveržis“ – bikinio fitneso sportininkė Skaistė Danilevi-

čiūtė, „Retro asmenybė“ – gydytojas Jevgenijus Gorelikas, „Pro veidas“ – treneris Laimutis Lukoševičius.

Išskirtinis Sąjungos apdovanojimas – medalis „Už sporto pergales“. 2019 m. už aukštus pasiektus rezultatus kultūrizmo ir bikinio fitneso varžybose buvo apdovanoti Giorgijus Mačavariani's, Skaistė Danilevičiūtė bei jų treneriai Gediminas Adomaitis, Kristina Narbutaitė ir Deividas Dubinas.



Pasaulio ir Europos čempionatų prizininkei bei Lietuvos čempionei Skaistei Danilevičiūtei ir Lietuvos čempionato absoliučiam nugalėtoji Giorgijui Mačavariani'ui (dešinėje) Sąjungos medalius „Už sporto pergales“ įteikė I. e. p. prezidentas Remigijus Bimba



Iš kairės: Kristina Narbutaitė, IFBB prezidentas Rafael'is Santonja ir Deividas Dubinas

### 2019 m. Sąjungos reitingų šešetukai

#### Klubų reitingas:

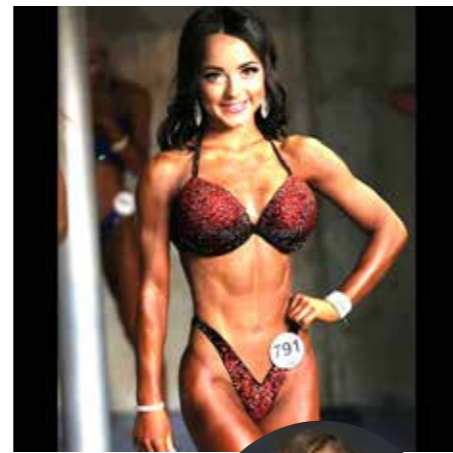
1. „Dubinas Team“
- 2-3. „Fitness LT“  
„Sky gym“
4. „Team Body Creators“
5. „Ultimate Gym“
6. Sąjunga

#### Trenerių reitingas:

1. Kristina Narbutaitė ir Deividas Dubinas
2. Tomas Daubaras
3. Tomas Petrokas
4. Aidis Grybauskas
5. Gediminas Adomaitis
6. Lukas Jaliūnas

#### Kultūrizmo ir fitneso sportininkų reitingas:

1. Skaistė Danilevičiūtė
2. Ela Pivoriūnaitė
3. Giorgijus Mačavariani's
4. Kristina Mackevičė
5. Deividas Bertašius
6. Goda Ševčenko



Skaistė Danilevičiūtė



Ela Pivoriūnaitė



Giorgij'us Mačavariani's – Lietuvos absoliutus čempionas

Socialinių tinklų ir Sąjungos arch. nuotr.

## Sveikatingumo trenerių seminaras-mokymas

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga 2020 m. vasario 1 d. viešbučio „Green Park“ konferencijų salėje dvidešimtą kartą surengė sveikatingumo trenerių seminarą-mokymą. Jame dalyvavo treneriai iš Klaipėdos, Kauno, Šiaulių, Kupiškio, Anykščių, Alytaus, Raseinių, Vilkaviškio, Utenos, Kėdainių, Plungės, Panevėžio, Jonavos, Alytaus, Radviliškio, Žagarės, Vilniaus ir kt. miestų. Seminaro-mokymo lektoriai: prof. dr. (HP) Rimantas Stukas, Jevgenijus Gorelikas, PhD Tomas Liubertas, Andrius Česnauskas, Gintarė Pranaitienė. 7 val. trukmės seminare-mokyme buvo dėstoma: mitybos, maisto papildų, treniruočių planavimo, treniravimo naujovės ir aktualijos.



Seminaro-mokymo lektoriai: prof. dr. (HP) Rimantas Stukas, Andrius Česnauskas, Jevgenijus Gorelikas, PhD Tomas Liubertas ir seminaro-mokymo organizatorius Remigijus Bimba



Kineziterapeutei Gintarei Pranaitienei įteikta Sąjungos padėka už puikiai parengtą pranešimą „Giliųjų pilvo ir nugaros raumenų stabilumo treniravimas“

### Seminarus-mokymus rengia jau 10 metų

Šis Sąjungos organizuotas seminaras-mokymas buvo jau dvidešimtas. Seminarai-mokymai rengiami du-tris kartus per metus nuo 2011-ųjų. Pasak juose dalyvavusių klausytojų, sveikatingumo ir sporto specialistų, jie įžvelgia visokeriopą naudą ne tik atnaujindami teorines ir praktines žinias, tačiau ir dėl galimybės betarpiškai pabendrauti su žinomais lektoriais, iš jų sužinoti paskutines naujoves bei tendencijas.

## Kaleidoskopas

• VILNIUS • LIETUVA • PASAULIS

Juliaus Andužio, Sauliaus Morkūno, IFBB.LT ir socialinių tinklų nuotr.

Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos 2019 m. Reitinge tarp suaugusiųjų antrąsias vietas yra pelnę vilnietė Giorgijus Mačavariani's, Ela Pivoriūnaitė (abu – „Sky gym“), Skaistė Danilevičiūtė („Dubinas team“), kuri taip pat pirmavo ir tarp jaunimo amžiaus atletų, bei Silvija Gotoveckienė. Trečia – Veronika Mirončik (abi – „Fitness.lt“). Antrąją vietą klubų įskaitoje pelnę „Dubinas team“, o šio klubo treneriai Deividas Dubinas ir Kristina Narbutaitė buvo antri tarp suaugusiųjų ir treči tarp jaunimo amžiaus grupės sportininkus rengusių trenerių.



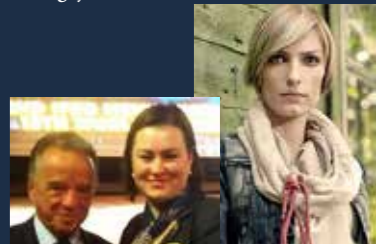
Iš kairės: Deividas Dubinas, Skaistė Danilevičiūtė ir Kristina Narbutaitė



Giorgij'us Mačavariani's

Paskutiniajame IFBB kongrese, vykusiame 2019-ųjų lapkritį JAE, buvo pristatytos naujos varžybos, kuriose ketina dalyvauti IFBB – Pasaulio jėgos sportų žaidynės. Pirmosios žaidynės turėtų įvykti 2021 m., o jų programoje būtų sunkiosios atletikos, jėgos trikovės, virvės traukimo, rankų lenkimo ir kultūrizmo bei fitneso varžybos. Viena iš dalyvavimo sąlygų – federacija turi pripažinti Pasaulinį antidopingo kodą.

Lietuvos kultūrizmo (vėliau – kultūrizmo ir kūno rengybos) federacijai nuo 1991 m. rudens vadovavęs kaunietis doc. dr. Ramutis Kairaitis 2020 01 26 vykusioje federacijos ataskaitų ir rinkimų konferencijoje nebuvo perrinktas dar vienai kadencijai. Naująja federacijos prezidentė išrinkta tauragiškė Sandra Martinkienė. Pagal naują organizacijos įstatų redakciją, nuo šiol bus ribojamas kadencijų skaičius: tie patys valdybos nariai, renkami dviejų metų laikotarpiui, negalės postuose likti ilgiau nei keturias kadencijas iš eilės (8 m.).



Ela Pivoriūnaitė



Rafael'is Santonja ir Sandra Martinkienė



Iš kairės: Rafael'is Santonja, Benas Weideris ir doc. dr. Ramutis Kairaitis

BUILD  
YOUR  
BODY



ŠEŠKINĖS G. 22, VILNIUS  
PRIE LNK STUDIJOS  
+370 628 34895



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

fitsport.lt  
MAISTO PAPILDAI • APRANGA SPORTUI • AKSESUARAI

Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

[www.tribumen.lt](http://www.tribumen.lt)





**Arūnas Petraitis**  
Žurnalistas,  
sporto istorikas



**Remigijus Bimba**  
L.e.p. Sajungos  
prezidentas

Prieš 2020-ųjų varžybų sezoną, kurį kiek pristabdė siautęs virusas ir karantinas, vienvaldžiais svarbiausių nacionalinių varžybų rekordininkais ir toliau išlieka vilniečiai – 14 pergalių pasiekęs Olegas Žuras ir vienu titulu mažiau savo kolekcijoje turinti Alina Čepurnienė.

### Titulai byrėjo kaip iš gausybės rago

Nors savo paskutinę dvigubą (tą kart – per 90 kg ir absoliučioje kategorijoje) pergalę legendinis vilnietis Olegas Žuras, atstovavęs Arvydo Milvydo sporto klubui „Grand gym“, iškovojo 2005-aisiais, per tuos 15 metų niekas taip ir nepagerino jo pasiekimo – 14 šalies čempiono titulių.

Visi jie, pradėdant nuo paties pirmojo 1990 m. respublikos čempionate, buvo išpūdingi dubliai, sekę ir vienas po kito (1991, 1992 m.), ir po to, kai atletas, padaręs kelerių metų pertrauką, vėl sugrįždavo į varžybų sceną – 1996, 2000, 2001, 2005 m.

Tą kart, 2005-aisiais, Lietuvos kultūrizmo 40-mečiui skirtame čempionate, vykusiame Kauno sporto halėje, žinomo skulptoriaus Stasio Žirgūlio ir juvelyro Henriko Bikino pagamintais originaliais prizais džiaugėsi ir kita Vilniaus kultūrizmo legenda – Alina Čepurnienė iš Gedimino Adomaičio klubo „Olympia“.

Savo pirmąjį Lietuvos čempionės titulą iškovojo dar 1995-aisiais, per beveik tris dešimtmečius trukusią sportinę karjerą pergalių skaičių „išaugino“ iki 13-os, iškaitant ir keletą laimėjimų mišrių porų varžybose, kuriose jos partneriai buvo Semionas Berkovičius, Tomas Daubaras ir dukart – Tadas Blažys.

Po šešias pergales nuskynė kiti du vilniečiai – Dainius Barzinskas ir Semionas Berkovičius. Pirmasis, kaip ir O. Žuras, dubliavo savo laimėjimus 2004, 2006 ir 2009 m. S. Berkovičius

## Olegas Žuras ir Alina Čepurnienė – vienvaldžiai šalies čempionatų rekordininkai

prie savo penkių aukso medalių vieną pridėjo iš mišrių porų (su A. Čepurniene) čempionato.

„Vilnius (tebe)valdo!“, – šiandien apie tokį dominavimą bylotų atspindintis tikrovę įrašas socialiniuose tinkluose.

### Romano Kalinausko vardo apdovanojimo laureatai

Netrūksta vilniečių ir kitų nominacijų laureatų sąrašuose. Vienas garbingiausių tarp specialiųjų kasmetinių apdovanojimų – ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo R. Kalinausko atminimo prizas „Didžiausią pažangą padariusiam Lietuvos kultūristui“, kuris kasmet nuo 1998-ųjų yra įteikiamas Lietuvos čempionate.

Paskutinysis šio prizo laureatas – pernai čempionate triumfavęs 29-erių „Sky gym“ atletas Giorgijus Mačavarianis (treneris G. Adomaitis). Tarp ankstesnių metų prizo laimėtojų vilniečių dukart (1999 m. kaip Kauno „Grizlio“, o 2005 m. – Vilniaus „Olympia“ atstovas) laureatas Giedrius Gailiūnas, taip pat A. Čepurnienė (2004), į Vilnių persikėlęs šiaurietis Deividas Dubinas (2012).

### Apie kitus prizus

Nacionaliniuose čempionatuose būta ir kitų apdovanojimų, o tarp jų laureatų taip pat yra sostinės kultūristų. Tiesa, apie visa tai kalbame tik būtuojų laikais, nes pastaraisiais metais panašių nominacijų tiesiog nebėra...

Firmos „Universal“ įsteigtas prizas „Už geriausią laisvąją programą“ dukart (2000 ir 2001 m.) buvo įteiktas S. Berkovičiui („Olympic gym“). Ta pati firma buvo įsteigusi prizą „Sėkmingiausiai debiutavusiam sportininkui“, kuriuo 1999-aisiais pripažintas S. Kūgauda („Apollo gym“).

Tiesa, ir šiandien vilniečiai vis dar turi galimybių siekti Lietuvos čempionate įteikiamo buvusio ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos sekretoriaus Arūno Petraičio 2010 m. įsteigto „Victor“ prizo už komandinę pergalę klubų iškaitoje. Tačiau čia lengva nebūna, nes beveik iš visų dešimties metų šioje nominacijoje niekas neprilygsta fenomenaliajam Rinaldo Česnaičio Marijampolės „Taurui“.

Tačiau 1968, 1990, 1995 ir 1999 m. (pastarajame čempionate triumfavo Gedimino Bacevičiaus „Apollo gym“) vilniečių iškovotos pergalės gali tapti ir siektinu, ir konsoliduojančiu leitmotyvu.

### R. KALINAUSKĄ MENA JO VARDU APDOVANOJIMAS

Iš gimtųjų Kėdainių, kur kartu su keliais entuziastais įkūrė ir vadovavo „Liutauras“ sporto klubui, į Vilnių devintojo dešimtmečio pradžioje persikėlusiam ir gan ilgą laiką (1978–1991 m.) respublikos kultūristams vadovavusiam gydytojui R. Kalinauskui (1941–1998 m.), pasak sporto bendražygių, teko „sunkiausias laikotarpis – kultūrizmo draudimo ir po to vis tik sekusio oficialaus įtvirtinimo – kultūrizmo laikotarpis“.

Iškart po R. Kalinausko mirties Lietuvos kultūrizmo federacija ir Kėdainių savivaldybės sporto skyrius įsteigė jo vardo atminimo prizą „Didžiausią pažangą padariusiam Lietuvos kultūristui“, o gegužę jau tapo žinomas ir pirmasis šio apdovanojimo laureatas.



Pirmajam laureatui kauniečiui Mariui Leonavičiui prizą įteikė R. Kalinausko sūnus Edgaras.

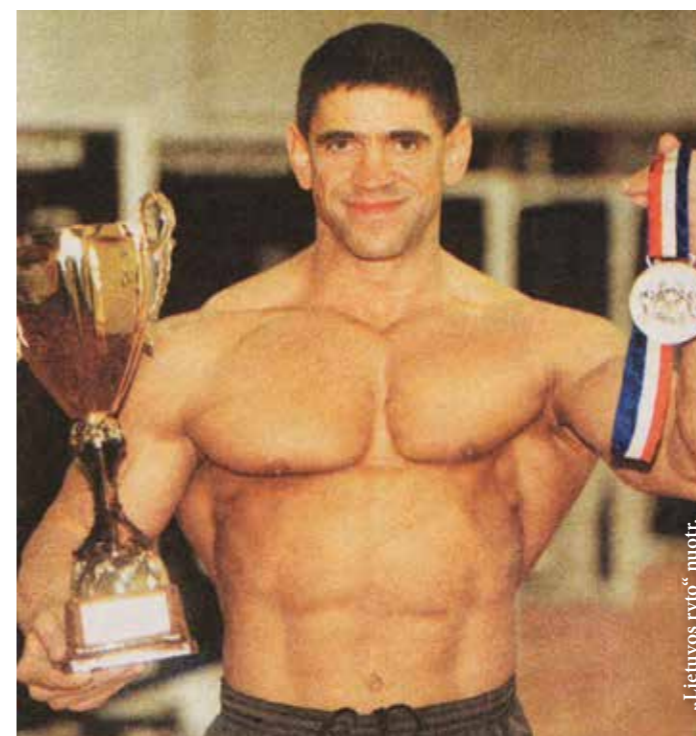


...naujas, kurį pagamino šiaurietis Antanas Mikalauskas

Senąjį prizą 2009-aisiais pakeitė....



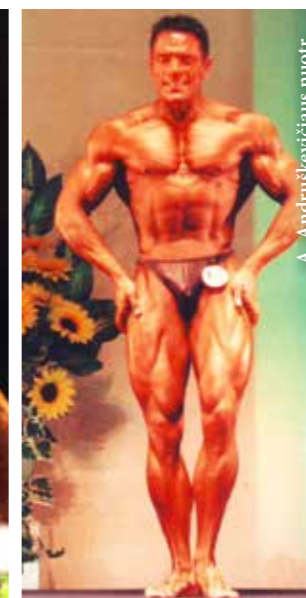
R. Kalinausko prizą Alinai Čepurnienei 2004-aisiais įteikia Lietuvos kultūrizmo federacijos prezidentas doc. dr. Ramutis Kairaitis



Semionas Berkovičius



Dainius Barzinskas



Sigitas Kūgauda



Olegas Žuras

Olegas Žuras



Giedrius Gailiūnas



G. Gailiūnas su R. Kalinausko prizą



M. Kulbio („Lietuvos rytas“) nuotr.

R. Kairaitis archyvas

S. Morkūno nuotr.

„Lietuvos rytas“ nuotr.

„Lėgos sporto“ nuotr.

J. Gucans nuotr.



Antanas Gorelikas

Kineziterapeutas, treneris  
www.instagram.com/movementskills

## Kodėl skausmas ne visada kyla iš ten, kur skauda?

Skausmas – organizmą įspėjantis signalas. Dažnai pajautę skausmą manome, kad pažeistos poodinės struktūros ir griebiamės nesteroidinių vaistų nuo uždegimo. Tačiau ar iš tiesų simptomų malšinimas ilginiui sumažins skausmą? Nustebsite, tačiau dažnai dėl skausmų kalti ne raumenys, o fascija!

### Kas yra fascija?

Fascija – jungiamojo audinio darinys, kuris gaubia mūsų kūną iš vidaus. Ji dažnai apibūdinama kaip „kostiumas“ (fascijinis kostiumas), kuris gali „susitraukti“ arba „išsitempti“. Fascija apgaubia mūsų kaulus, raumenis, organus ir kitas struktūras. Būtent dėl fascijos žmogui atsiranda noras pasiražyti ar ištempti raumenis, ypač po ilgo sėdėjimo. Pasak „Anatomy trains“ autoriaus Tomo Majerso, visi kūno raumenų skirstymai į raumenų grupes yra klaidingi, nes kūne yra tik vienas raumuo.

### Kaip fascija susitraukia?

Susitraukęs fascijinis kostiumas riboja visus raumenų judesius. Išvaizduokite, kad apsirengiate per mažus marškinėlius. Jūs negalėsite iki galo pakelti rankų, ir visi jūsų judesiai bus varžomi. Panaši situacija atsiranda ir susitraukus fascijai. Per „ankšto“ fascijinio kostiumo modelis dažnai sporte pasireiškia vienu būdu treniruojant raumenis treniruoklyje ir nekeičiant kūno padėties. Tokiu būdu treniruojame raumenis (ir fasciją) tik viena kryptimi, todėl fascijos tamprumas tampa ribotas kitomis kryptimis, ir atsiranda skausmų įvairiose kūno dalyse.

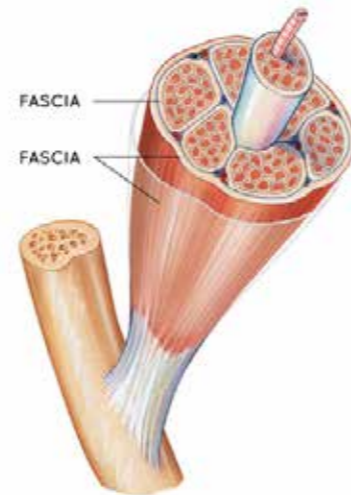
### Kodėl atsiranda skausmas?

Kaip visi puikiai žinome, mūsų kūną sudaro kaulai, o juos judėti verčia raumenys. Įdomu tai, kad raumenys ne tik judina kaulus, bet ir priešinasi jų spaudimui. Šis reiškinys vadinamas *tensegrity* (angl. *tension* – tempimas, *integrity* – stabilumas, sąveika). *Tensegrity* modelis – tai balansas tarp tempimo ir suspaudimo komponentų. Suspaudimo komponentai (kaulai), nukreipti į išorę, priešinasi tempimo komponentams (raumenims, sausgyslėms, fascijai ir kt.), nukreiptiems į vidų. Esant šių komponento balansui, kūno struktūra išlieka stabili.

### Tensegrity modelis

Žiūrėdami į paveikslėlį matome puikų *tensegrity* modelį, kurį nesunkiai galima susieti su mūsų kaulais ir raumenimis (lazdelės – kaulai, o jas laikantys juodi siūlai – raumenys). Struktūra yra stabili, kol visi siūlai tinkamai įtempti ir subalansuoti tarpusavyje. Jei vienas siūlas atsipalaiduotų, sugriūtų visas struktūros balansas: aplink esantys siūlai gautų daug didesnę krūvį, ir lazdelės pajudėtų iš savo pradinės padėties. Lygiai taip pat yra ir mūsų kūne: vienam raumeniui atsipalaidavus, didesnis krūvis veikia aplinkui esančius raumenis, o kaulai, negavę tinkamo įtempimo (tam, kad išliktų vietoje), gali laisvai pajudėti iš savo padėties.

Pasak „Anatomy trains“ autoriaus Tomo Majerso, kad žmogaus fascija funkcionuotų tinkamai, ji turi judėti kuo įvairiau ir kuo įvairesnėmis kryptimis. Sveikai ir taisyklingai judanti fascija nesitraukia, o tai reiškia mažiau skausmų įvairiose kūno vietose!



## Pratimas Prisitraukimai prie skersinio

Remigijus Bimba, [www.rbimba.lt](http://www.rbimba.lt)  
Pratimą rodo: Laimutis Dičiūnas

### Pratimo atlikimo technika

- 1 Pasistatykite pakylą po skersiniu. Atsi-  
stokite ant pakylos. Delnais iš viršaus  
tvirtai suimkite skersinio virbalą. Suėmimas –  
kiek plačiau nei pečių pločiu.
- 2 Įtempkite nugaros raumenis, kad užtik-  
rintumėte stabilią (vertikalią) liemens  
padėtį, o pečių raumenis stenkitės tarsi laikyti  
kuo toliau nuo ausų.
- 3 Giliai įkvėpkite ir sulauykite kvėpavi-  
mą. Statiškai suveskite mentes ir atlikite  
prisitraukimą.
- 4 Alkūnes laikykite šonuose, truputį pa-  
suktas į priekį.
- 5 Prisitraukite prie skersinio, kad smak-  
ras būtų truputį aukščiau skersinio vir-  
balo.
- 6 Viršutiniame pratimo atlikimo taške  
iškvėpkite. Statiškai būkite šioje padė-  
tyje 1–2 s.
- 7 Kontroliuokite nusileidimą, t. y. iš lėto  
leiskitės žemyn – ištieskite rankas per  
alkūnes sąnarij.
- 8 Apatinėje pratimo atlikimo fazėje, kai  
maksimaliai ištempiami nugaros rau-  
menys, nedarykite pauzės ir kartokite pratimą  
iš naujo.

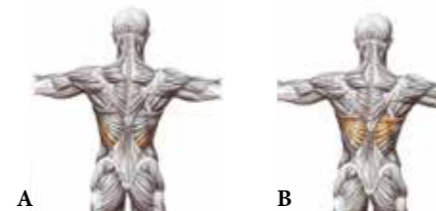
### Patarimai ir komentarai

- ✓ Prisitraukimai prie skersinio yra vienas geriausių pratimų, norint su-  
stiprinti viršutinę nugaros dalį ir dvigalvius žasto raumenis. Atlikdami pri-  
sitraukimus lavinsime nugaros raumenis ir formuosime V raidės pavidalo  
nugarą.
- ✓ Jei prisitraukimai atliekami plačiu arba vidutinio pločio suėmimu, tai  
lavinamas plačiausiųjų nugaros raumenų išorinės dalies viršus. Prisitrau-  
kinėjant siaurai paėmus, daugiau treniruojama nugaros raumenų išorinės  
dalies apačia.
- ✓ Kai kas prisitraukinėja labai plačiu suėmimu arba naudodamiesi spe-  
cialiomis rankenomis, kurios tvirtinamos prie skersinio. Tai vienas iš būdų  
nugaros raumenų pločiui formuoti.
- ✓ Kartais yra naudojama rankena, su kuria prisitraukinėjama delnus  
atsukus vienas į kitą. Tokia delnų padėtis leidžia lavinti didžiausią dvigalvio  
žasto raumens jėgą. Dirbant su tokia rankena didesnę krūvį galima skirti  
nugarai.
- ✓ Svarbiausia prisitraukimų metu jausti nugaros raumenis. Rekomendu-  
jama išvaizduoti, kaip nugaros raumenys susitraukia ir atsipalaiduoja. Kiti  
būdai, padedantys pajauti nugaros raumenis, yra šie: nugaros treniruotės  
pradžioje darykite pratimą, kurį atlikdami jaučiate nugaros raumenis, nau-  
dokite nedidelius įrankių svorius. Kuomet išmokstama pajusti nugaros  
raumenis, galima po truputį didinti įrankių svorius.



PRATIMO PRADŽIA

PRATIMO PABAIGA



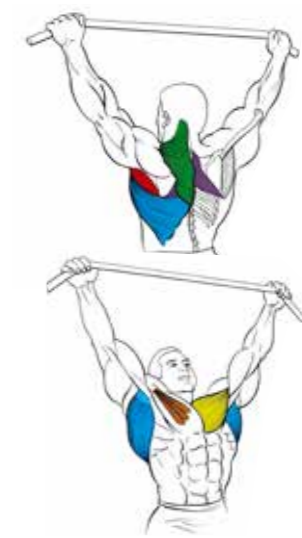
**Piešinys A (kairėje)**  
Prisitraukimai prie skersinio už galvos. Pagrin-  
dinis krūvis tenka apatinei plačiausiojo nugaros  
raumens daliai.

**Piešinys B (dešinėje)**  
Prisitraukimai prie skersinio iki smakro. Pa-  
grindinis krūvis tenka viršutinei plačiausiojo  
nugaros raumens daliai.

### Metodika:

kada, kaip ir kiek?

- **Kada:** Pratimą „Prisi-  
traukimai prie skersinio“  
atlikite nugaros treniruotės  
pradžioje.
- **Kaip:** Po šio pratimo ga-  
lite atlikti svarmens arba  
štangos traukimą pasilenkus  
prie pilvo, horizontalaus  
lyno traukimą iki pilvo sė-  
dint su siaura rankena, del-  
nais pasuktas vienas į kitą ir  
kitus pratimus.
- **Kiek:** Atlikite 3–4 prati-  
mo serijas po 6–12 pakar-  
tojimų. Tarp serijų ilsėkitės  
1–1,5 minutės.



**Pagrindiniai dalyvau-  
jantys raumenys:**

Atliekant pratimą „Prisi-  
traukimai prie skersinio“  
yra treniruojami septyni  
raumenys: **plačiausiasis**  
nugaros (*m. latissimus dor-  
si*), **mažasis krūtinės** (*m.*  
*pectoralis minor*), **didysis**  
krūtinės (*m. pectoralis ma-  
jor*), **didysis apvalusis** (*m.*  
*teres major*), **trapecinis** (*m.*  
*trapezius*) ir **didysis rombi-  
nis** (*m. rhomboideus major*)  
ir **mažasis rombinis** (*m.*  
*rhomboideus minor*).

- ✓ Jei daroma 10–12 taisyklingų prisitraukimų (kartojimų), reikia  
prie juosmens dėti 5–7 kg pasunkinimą.
- ✓ Jei esate pradedantysis ir atliekate nedaug prisitraukimų, tai su-  
imkite skersinio virbalą pečių plotyje. Suimant skersinio virbalą pla-  
čiau, pratimą atlikti yra sunkiau.
- ✓ Jeigu padarote vos kelis prisitraukimus, rekomenduojama prisi-  
traukus prie skersinio lėtai nusileisti. Tokiu atveju geriau išlavinsite  
raumenis, nes nusileidimo fazė labai gerai apkrauna raumenis.
- ✓ Jei toks būdas per sunkus, galite prisitraukimus atlikti specialia-  
me treniruoklyje, kur naudodami svorį atliksite reikiamą prisitrauki-  
mų kiekį. Jei tokio treniruoklio neturite, tada paprašykite trenerio ar  
treniruotųjų partnerio, kad šie padėtų atlikti pratimą, t. y. jus užkeltų  
(suimti galima už liemens arba už blauzdų), o jums beliktų lėtai savo  
jėgomis nusileisti žemyn.
- ✓ Viso pratimo metu niekada neatpalaiduokite viršutinės kūno  
dalies, o ypač – nugaros. Įtempkite nugaros raumenis.
- ✓ Liemuo prisitraukimo metu turėtų būti tiesus, nesikūprinkite.
- ✓ Nemeskite kūno svorio žemyn, nes galite traumuoti riešo, alkū-  
nių, pečių sąnarius, o iš lėto nusileiskite žemyn.
- ✓ Būtina viršutiniame prisitraukimo taške išlaikyti trumpą pauzė  
ir papildomai įtempti raumenis. Tik tokiu būdu apkraunamos visos  
plačiausiojo nugaros raumens skaidulos.



### Dora Urniežiūtė

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

Jėgos treniruotės populiarėja ne vien kaip įvairių sporto šakų atstovų bendro fizinio rengimo priemonė ar raumeninės masės auginimo būdas, bet ir kaip bendros populiacijos sveikatinimo, jėgos didinimo ir riebalinės masės mažinimo priemonė. Jėgos treniruotės turi daugybę moksliskai įrodytų privalumų, nesijusių su estetika. Todėl šį kartą patyrinėsiu šias nepopuliarias priežastis, kodėl verta kilnoti svorius.

## Jėgos treniruotių privalumai

**Gerina funkcinio pajėgumo išsugojimą.** Senstant blogėja mūsų fizinis pajėgumas, mažėja sugebėjimas atlikti paprastus kasdienes darbus. Jėgos treniruotės pagerina judesių kontrolę, fizinę funkcijas ir ėjimo greitį, padeda ilgiau išlaikyti fizinį pajėgumą senatvėje ir greičiau atsigauti po ligos ar traumos. Jei ligos atveju tektų ilgai gulėti, atrofavęsis raumuo vis tiek bus darbingesnis, nei raumuo, kuris nebuvo dirbęs su svoriais.

**Sarkopenijos prevencija.** Sarkopenija – tai raumens nykimas dėl senatvinių procesų. Raumuo senatvėje mažės, bet tuo daugiau jo iki to laiko priaugsite, tuo ilgiau užtruks, kad jis išnyktų, o jei toliau sportuosite, jis nyks lėčiau. Reikia prisiminti, kad mūsų organizmas ekonomiškias ir visko, kas brangu, bet mes nenaudojame, atsisako. Raumuo energetiškai brangus, ir jei jo netreniruojame (ir (ar) nemaitiname), organizmas ma-

## Jėgos treniruotių nauda

žina jo masę. Net labai trumpos treniruotės (12–20 serijų per treniruotę, 2–3 kartus per savaitę) didina net vyresnių nei 90 metų žmonių raumeninę masę. Nepaisant amžiaus, trys mėnesiai jėgos treniruotių, studijų duomenimis, padeda priaugti 1,4 kg liesos masės per tris mėnesius.

**Apsaugo nuo osteoporozės ir osteopenijos.** Osteoporozė – tai kaulų retėjimas, dėl kurio kaulai pasidaro trapūs ir lengvai lūžta. Ji itin aktuali moterims po menopauzės, bet vyrai nuo to taip pat neapsaugoti. Taigi šios problemos prevencija reikalinga, kol problema dar nepasireiškė. Raumeninės masės mažėjimas yra tiesiogiai susijęs su kaulų tankio mažėjimu. Jėgos treniruotių nedarantių suaugusiųjų kaulų tankis mažėja 1–3 % per metus, o reguliarūs jėgos treniruotės gali pagerinti kaulų tankį 1–3 % per tą patį laikotarpį. Svarbu treniruoti visą kūną, nes kaulų tankio didėjimas yra reliatyviai specifinis treniruojamai kūno daliai. Tai ypač svarbu mažai sveriantiems žmonėms. Daugiau sveriantys žmonės nuo kaulų retėjimo kenčia rečiau, mat kaulo tankio didėjimui svarbi apkrova, didesnis kūno svoris – didesnė apkrova. Darydami jėgos pratimus, taip pat didiname apkrovą, dėl to didėja mūsų kaulų tankis. Kaulų tankis sumažina kaulo lūžio tikimybę ne tik senatvėje, nes tankesnis kaulas atlaiko traumas ir gyja geriau.

**Nugaros skausmo prevencija.** Dažniausiai nugarą skauda dėl judėjimo ir raumens stokos. Kai raumuo silpnas, kai judame mažai, jis greitai įsitempia nuo bet kokios apkrovos: ilgiau pasėdėjus, pastovėjus, sunkiau panešus ar pakėlus atsiranda rimtų skausmų ir judesių sutrikimų. Raumuo atlieka stuburo stabilizacinę ir apsauginę funkciją. Jei nėra raumenų, kurie perima dalį krūvio, jis visas atitenka kaulinėms ir jungiamajam audinio struktūroms (slanksteliams, diskams, raiščiams). Tai galioja ne vien dažniausiai nugaros skausmo vietai – juosmeniui. Pečiai, viršutinė nugaros dalis, kaklas ir visi sąnariai yra stabilizuojami ir apsaugomi raumens. Masažas ir kitos procedūros šiuos skausmus palengvina, bet netreniruojant raumens, skausmas kartosis nuo labai mažo krūvio.



### Stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą.

Strasseris ir Schobersbergeris, apžvelgę literatūrą, padarė išvadą, kad treniruotės su pasipriešinimu yra tiek pat efektyvios kaip ir aerobinės ištvėrmės treniruotės mažinant tam tikrus širdies ir kraujagyslių ligų rizikos faktorius. Šis teigiamas poveikis paveikia tris pagrindinius fiziologinius faktorius, susijusius su širdies ir kraujagyslių sveikata, – kraujospūdį, esant ramybės būsenoje, kraujo lipidų profilį ir kraujagyslių būklę.

**1. Gerina visceralinių ir poodinių riebalų mobilizavimą ir mažina riebalinį sluoksnį.** Didelė riebalinė (ypač riebalų, esančių tarp vidaus organų) masė yra susijusi su padidėjusiu cholesterolio kiekiu kraujyje, padidėjusiu gliukozės kiekiu kraujyje, dideliu kraujospūdžiu. Visi šie faktoriai susiję su širdies ir kraujagyslių ligų ir antrojo tipo cukrinio diabeto vystymusi. Jėgos treniruotės gerina metabolinį greitį, didina jautrumą insulinui ir augina raumeninę masę. Raumuo visą laiką naudoja energiją. O riebalai ir yra energija. Jei smarkiai nedidinamas suvartojamų kalorijų kiekis, raumeniui energija bus tiekama riebalų sąskaita. Keletas studijų parodė, kad 1,4 kg liesos masės užaugimas sumažina riebalinės masės kiekį 1,8 kg ir reikšmingai sumažina visceralinių riebalų kiekį. Aštuonios 20 min. trukmės treniruotės su pasipriešinimu ratu (darant vieną pratimą po kito) per mėnesį padidins energijos suvartojimą 5000 kcal (energija naudojama treniruotės metu, po treniruotės ir padidėjęs metabolinis greitis).

**2. Mažina arterinį kraujospūdį.** Jėgos, panašiai kaip ir aerobinėmis, treniruotėmis sistolinį kraujospūdį galima sumažinti apie 6 mmHg, o diastolinį – apie 4,7 mmHg. Jėgos treniruotės taip pat gerina kraujagyslių būklę – jos sugeba geriau prisitaikyti prie kraujo tėkmės, yra elastingesnės.

**3. Gerina lipidų (cholesterolio ir trigliceridų) profilį.** Dalis studijų parodė, kad jėgos ir aerobinių treniruotių poveikis lipidų profiliiui yra panašus. Jėgos treniruotės gali padidinti didelio tankio lipoproteinų kiekį (gerąjį cholesterolį) iki 21 %, sumažinti mažo tankio lipoproteinų (blogąjį cholesterolio) kiekį iki 23 %, sumažinti trigliceridų kiekį

iki 18 %. Tačiau geriausi rezultatai pasiekiami derinant jėgos ir aerobines treniruotes. Jėgos treniruotių poveikis lipidų profiliiui gali būti nulėmtas genetikos, dėl to vieniems žmonėms jėgos treniruotės lipidų profilį gerins labiau, kitiems – mažiau.

**4. Gerina jautrumą insulinui ir gliukozės metabolizmą bei mažina antrojo tipo cukrinio diabeto riziką.** Insulinas – tai kasos gaminamas hormonas, kuris perneša gliukozę į ląsteles. Gliukozė kaip energijos šaltinis reikalinga visoms ląstelėms. Kiekviena ląstelė turi insulino receptorius, per kuriuos jis perduoda gliukozę ląstelei. Jei valgome daug angliavandenių, išsiskiria daug insulino, tiek, kad ląstelės nesugeba priimti visos jo nešamos gliukozės. Riebalų ląstelės yra jautriausios insulinui, todėl kai kitos ląstelės nebepajėgia priimti atnešamos gliukozės ir tampa nejautrios insulinui, visa gliukozė nukeliauja riebalų ląstelėms. Todėl didėja riebalinis sluoksnis. Galiausiai riebalų ląstelės tampa mažai jautrios insulinui ir žmogus susergera diabetu, nes gliukozė lieka cirkuluoti kraujyje. Jėgos treniruotės gerina jautrumą insulinui, nes raumeniui, miegate ar bėgote, reikia energijos. Kuo daugiau raumens, tuo daugiau energijos jam reikės visos dienos metu. Gliukozė yra pagrindinis raumens energijos šaltinis, kuo daugiau raumens, tuo daugiau gliukozės, esančios kraujyje, tilps į raumenis, todėl bus mažiau gliukozės ir insulino, kurie atakuoja „pilnas“ ląsteles. Atsparumas insulinui susijęs su visceralinių riebalų kaupimu. Jėgos treniruotės veiksmingai mažina pilvo riebalų kiekį, o tai ypač svarbu diabeto prevencijai. Flackas ir kt. rašo, kad didelio intensyvumo treniruotės atliekant daug serijų ir pakartojimų (3 kartai per savaitę, atliekant 3 serijas po 8–10 pakartojimų visoms didžiosioms raumenų grupėms dideliu intensyvumu) protokolai yra veiksmingesni jautrumo insulinui didinti, lyginant su mažu intensyvumu ir pakartojimų kiekiu protokolais. Yra įrodymų, kad jėgos treniruotės yra veiksmingesnės jautrumui insulinui gerinti nei aerobinės treniruotės.

**Gerina ramybės energijos apykaitą (metabolizmą).** Tai vyksta dviem būdais. Pirmasis būdas – raumuo vartoja energiją ir ramybės metu. Kuo jo daugiau, tuo didesnis energijos suvartojimas. Antrasis būdas – jėgos treniruotės sukelia raumens pažaidą, kuri skatina raumens augimą (remodeliavimą), kuriam reikia daug energijos 72 val. po treniruotės. Ramybės energijos apykaita gali padidėti iki 9 % praėjus tik kelioms savaitėms nuo jėgos treniruotių pradžios. Tai sudaro daugiau nei 100 kcal/d.

**Mažina traumų tikimybę.** Kadangi jėgos treniruotės stiprina raumenis, raiščius, sausgysles ir kaulus (šios struktūros glaudžiai susijusios), todėl jos tampa atsparesnės pažeidimams ir gali atlaikyti didesnius krūvius. Didesnė raumeninė masė apsaugo sąnarius tarsi įtvirta.

**Gerina miegą.** Ne vienas mokslinis tyrimas parodė, kad jėgos treniruotės gerina miegą. Tai yra ne dėl vieno tiesioginio poveikio miegui, bet dėl kitoms sistemoms: sumažėjusi įtampa, sureguliuotas kraujospūdis ir gliukozės kiekis kraujyje, sumažėjusi depresija, sumažėjęs skausmo jautrumas ir kiti pozityvūs poveikiai leidžia geriau miegoti.

**Lengvina depresiją.** Nors yra daugybė mokslinių straipsnių, kad sportas lengvina depresiją, tačiau vieno tikslo mechanizmo kol kas nenustatyta. Yra keletas hipotezių: termogeninė hipotezė (mankštos metu kyla kūno temperatūra, tada smegenys, pajutusias aukštesnę temperatūrą, siunčia signalą raumenims atsipalaiduoti ir atgal gautą atsipalaidavusių raumenų signalą interpretuoja kaip atsipalaidavimą ir sumažėjusią įtampą), endorfinų teorija (sportuojant išsiskiria endorfinai, kurie sumažina skausmą ir sukelia euforijos jausmą), monoaminų hipotezė (didina dopaminino, serotoninino ir epinefrino-neurotransmitterių, kurių būna sumažėję depresijos atveju, kiekį). Iš šių biocheminių hipotezių teisingos gali būti tiek visos, tiek nė viena. Bet dauguma po sporto jaučiasi geriau, kartais net euforiškai.

**Gerina protinį pajėgumą, ypač vyresnio amžiaus žmonėms.** Įvairių straipsnių duomenimis, treniruotės su pasipriešinimu mažina vyresnių žmonių nuovargį, nerimą, depresiją, skausmo pojūtį, gerina mąstymą ir suvokimą, taip pat didina savigarbą, mažina įtampą.

**Mažina senėjimo efektus.** Jėgos treniruotės ratu (su trumpomis pertraukomis tarp pratimų) didina mitochondrijų kiekį ir oksidacinį pajėgumą (sugebėjimą panaudoti deguonį) raumenų ląstelėse. Taip pat stabdo mitochondrijų senėjimą ir paveikia genus, susijusius su amžiumi ir mankšta.

Reguliarūs jėgos treniruotės mažina uždegimą, kadangi artrito skausmai priklauso nuo uždegimo stiprumo sąnaryje, todėl silpnstant uždegimui, silpnsta ir skausmas.

**Gerina lankstumą ir mobilumą.** Vieno tyrimo metu buvo lyginama jėgos ir tempimo pratimų įtaka lankstumui. Lyginant su kontroline grupe, tiek jėgos, tiek tempimo pratimų grupių lankstumas pagerėjo, o lankstumo skirtumo tarp tempimo pratimų ir jėgos pratimų grupių nebuvo. Tiesa, norint, kad jėgos pratimai gerintų lankstumą, reiktų atlikti pratimus visa judesio amplitude.

**Mažina artrito simptomus.** Jėgos treniruotės didina raumenų masę, pajėgumą ir lankstumą, sąnariai būna mobilesni ir stabilesni. Todėl mažėja skausmas, gerėja funkcinė būklė ir jėga. Reguliarūs jėgos treniruotės mažina uždegimą, kadangi artrito skausmai priklauso nuo uždegimo dydžio sąnaryje, todėl mažėjant uždegimui, mažėja skausmas.

**Greitina turinio pasišalinimą iš žarnyno.** Tai svarbu ne tik dėl estetinių priežasčių, bet ir dėl to, kad greičiau slenktantis storosios žarnos turinys yra susijęs su mažesne šios žarnos vėžio tikimybe. Mechanizmas, kodėl taip vyksta, dar nėra nustatytas. Yra hipotezių, kad tai gali būti dėl sporto metu padidėjusio motilino (hormono, kuris skatina skrandžio išsistūtinimą ir žarnyno peristaltiką) kiekio arba dėl pilvo raumenų susitraukimo, kadangi jų susitraukimas tiesiogiai veikia storąją žarną.

**Ilgina gyvenimo trukmę.** Dauguma jėgos treniruotių teigiamų poveikių mažina lėtinių ligų ir traumų tikimybę, dėl to ilgėja vidutinė gyvenimo trukmė.

**Jėgos treniruotių nauda yra tikrai didelė.** Svarbu paminėti, kad visuose tyrimuose, kuriais remiausi, buvo naudojamas  $\geq 50\%$  1 RM (angl. 1 rep max – maksimalus svoris, kuris pakeičiamas vieną kartą) svoris. Tyrimuose dažniausiai buvo naudojama trijų jėgos treniruotių per savaitę schema, ir jie truko nuo kelių mėnesių iki pusmečio. Tad tikrai nereikia ilgai laukti, norint pajusti jėgos treniruotių naudą. Taip pat verta priminti, kad pratimai su savo kūno svoriu, jei jie yra tikrai sunkūs (negalite padaryti daugiau nei 10–15 pakartojimų), tokie kaip prisitraukimai, atsispaudimai, pritūpimai viena koja taip pat yra jėgos treniruotės dalis, tačiau ir jų sudėtingumą reikia progresyviai didinti galiausiai pridėdant išorinį pasipriešinimą.



Arūnas Petraitis Žurnalistas, sporto istorikas  
Remigijus Bimba L.e.p. Sąjungos prezidentas

### Kultūrizmo istorija – varžybų plakatuose

Šiomet sukanka 55 metai nuo organizuotos kultūrizmo pradžios Lietuvoje, kai 1965-ųjų gegužę prie Kauno marių buvo surengtos pirmosios varžybos, o kiek vėliau įsteigta ir šios sporto šakos organizacija.

Kultūrizmo raidą atspindi ir varžybų plakatai. Tiesa, pačių pirmųjų (1965 ir 1966 m.) varžybų Lietuvoje (kol kas) tokių plakatų nepavyko aptikti. Galima ir suabejoti, ar jų išvis būta, todėl seniausias yra 1967 m. Kaune vykusio Lietuvos antrojo atletinės gimnastikos (taip tuomet buvo oficialiai vadinamas kultūrizmas) čempionato plakatas. Įdomu, jog ta pati atleto figūra buvo ir pirmųjų varžybų dėl „Gintaro“ prizo Klaipėdoje (1968 m.) plakate.

Panevėžyje vykusių respublikos 1968 m. pirmenybių plakatą kūręs dailininkas Viktoras Matulionis panaudojo amerikiečių kultūristo Larry'io Scotto nuotrauką. Išskirtinę vertę šiam plakatui suteikė ant jo esantys varžybų dalyvių autografa. 1971 m. pirmenybių Kauno sporto halėje plakate nurodoma, jog atletams pozuojant gres „Oktava“, pavyzdinis estradinis orkestras.

Rėmėjų logotipai ant plakatų atsirado tik apie 2000-uosius. O kuri iš atletų-veidų galima būtų laikyti plakatų rekordininku? Be abejonės, vilnietį Olegą Žurą, kurio atvaizdas puošia apie 10 plakatų.

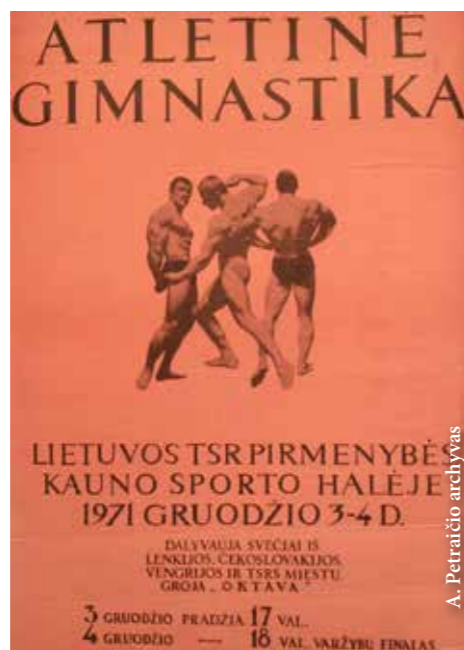
Plakato pradžia Lietuvoje laikomas XX a., Vakarų Europoje – XIX a. antroji pusė. Jis formavosi iš afišos, kuri buvo žinoma jau XVI a. Vokietijoje.



„Arnold Sports Festival Australia“ plakatas



Lietuvos 1967 m. čempionato Kaune plakatas



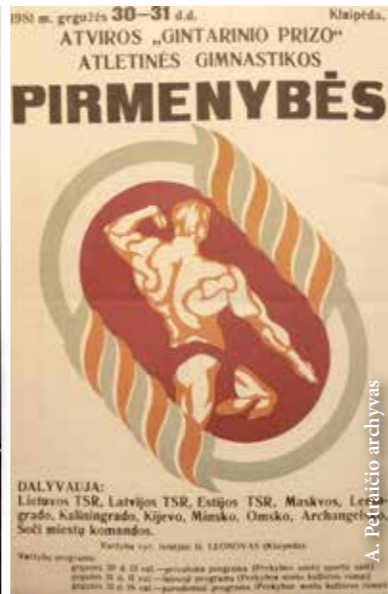
LTSR 1971 m. pirmenybių Kauno sporto halėje plakatas



Respublikos čempionato Panevėžyje (1968 m.) plakatas



Vilniaus atvirųjų pirmenybių (2016 m.) plakate – Anton Zajančkovskij, Piotr Ševčenko ir kt.



Atvirųjų „Gintarinio prizo“ pirmenybių Klaipėdoje (1981 m.) plakatas



Varžybų dėl „Gintaro“ prizo Klaipėdoje (1968 m.) plakatas



Lietuvos 2005 m. čempionato Kaune plakatas su vilniečiu Olegu Žuru podoje (1968 m.) plakatas



Turnyro Kaune (1982 m.) plakatas



1976 m. Kalinine (Rusija) vykusių varžybų plakatas



Lietuvos kultūrizmo 50-mečiui skirtų taurės varžybų Kaune (2015 m.) plakatas su Rolandu Pociumi, Olegu Žuru ir kt.



Lietuvos čempionato Kaune (2012 m.) plakatas su Renata Marcinkute ir Arūnu Vandžiū



IFBB „Mr. ir Ms. Universo 2020“ varžybų Paragvajuje plakatas



Turnyro „Mis ir misteris Baltija“ Druskininkuose (2005 m.) plakatas su Olegu Žuru ir Inga Neverauskaite

ISTORIJA

ISTORIJA



## Pro veidas – Laimutis Lukoševičius

Remigijus Bimba



Laimutis darbe 2019 m.

### Papasakokite trumpai apie save.

Kažkada labai seniai, kai man buvo apie šešiolika metų, į rankas pateko juodaodžio kultūristo nuotrauka. Mintyse ir dabar tą nuotrauką regiu. Iki tol nieko panašaus nebuvau matęs. Toje nuotraukoje mane taip sužavėjo kūno linijos, tiesiog pribloškė. Ir aš supratau, ko noriu, ir kokiu gyvenimo keliu eisiu.

Mano trenerio darbo stažas yra 30 metų. Dirbu Lietuvos vaikų ir jaunimo centre treneriu 24 metus, 20-imt iš jų – su moksleiviais.

### Kodėl pasirinkote trenerio specialybę?

Man patiko treniruotis, patirti treniruocių, sunkių treniruocių, teikiamus jausmus, patiko sporto klubo aplinka, patiko būti joje, bendrauti kultūrizmo tema. Ir ateina tas laikas, kai nori ir turi kuo pasidalyti su bendraminčiais, kuriuos užvaldžiusi šio sporto aistra.

### Su kokiais sunkumais susiduriate darbe?

Kai mėgsti darbą, tai sunkumų ir neįjauti, gal užtrunki ilgiau ieškodamas atsakymų į iškilusius ar užduodamus klausimus.

### Ką Jums labiausiai patinka treniruoti?

Mėgstu dirbti su motyvuotais, turinčiais tikslą žmonėmis, nebijančiais sunkiai dirbti treniruoklių salėje ir kartu išgyventi tą „išsekimo“ jausmą.

### Kaip manote, ar ateityje bus reikalingi asmeniniai treneriai?

Taip. Treneriai bus reikalingi ateityje. Bus reikalingi tiems, kurie jaučia aistrą sportui, kuriems reikia „spyrio“, palaikymo, tempo ir rezultato didesnio, nei supanti aplinka. Gal trenerių bus nedaug, jie bus brangūs, tačiau bus. Daugiau bus kineziterapeutų, kurie „remontuos sulūžusius“. Dauguma sportuojančių naudosis technologijomis, kurios jau veržiasi ir į treniruoklių sales.



Laimutis apie 1987 m. sporto klube „Žalgiris“

### 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

### Redaktorių kolegija:

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

ISSN: 2538-709X (press)

ISSN: 2538-7103 (online)

Tirražas: 30 egz.

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

**Viršelio nuotraukose:** Marek'as, Viktorija ir Aušrinė Sadvoskiai (V. Sadvoskajos asmeninio arch. nuotr.), Olegas Žuras (S. Morkūno nuotr.), Tomas Kairys ir Aušrinė Sadvoskaja (J. Jankūnas nuotr. www.facebook.com/JustasJankunasPhotography/).



www.kfsajunga.lt



rbimba@kfsajunga.lt



www.facebook.com/  
vilniaussajunga



www.instagram.com/  
vilniaussajunga/

### Partneriai



## Lengvai ir greitai paruošiami patiekalai sportuojantiems

Eglė Stasiukaitytė

### Salotos išalkus

Trumpai virtą brokolį atausinti, supjaustyti. Pridėti šiaudeliais pjaustytos saldžiosios paprikos ir kietai virti kiaušinio skiltelių. Salotas pašlakstyti alyvuogių aliejumi, pabarstyti maltais pipirais.

### Sotus ir sveikas užkandis

Gabalėliais supjaustyti saldžiąją papriką ir 50 g fetos sūrio. Avokado minkštumą

sutrinti su trupučiu citrinos sulčių ir maltų pipirų. Sūrio ir paprikos gabalėliais kabinti padažo ir valgyti.

### Sumuštinis energijai atgauti

Paskrudinti gabalėlį viso grūdo duonos, užtepti avokado minkštumo, uždėti kietai virti kiaušinio gabalėlių, saldžiosios paprikos skiltelių, pašlakstyti citrinos sultimis.

### „Ikrova“ prieš treniruotę

Ant skrudintos duonos riekelės uždėti apie 50 g fetos sūrio ir keletą per pusę perpjautų alyvuogių, pabarstyti maltais pipirais.

