

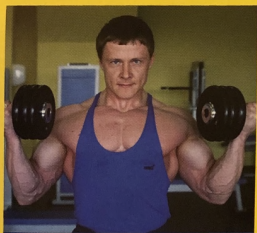
# ČEMPIONAS PO 10 METŲ PERTRAUKOS

## REMIGIJUS BIMBA

**Panevėžietis Roderikas Kuodis, prieš 15 metų pradėjęs lankyti kultūrizmo treniruotes, į varžybų sceną sugrįžo po labai ilgos pertraukos, bet iškart sugebėjo tapti Lietuvos čempionato prizinininku. Dar po metų – ir šalies čempionu. Tada, 2006-ųjų pavasarį, Klaipėdoje vykęs Lietuvos čempionatas – kol kas derlingiausias jo startas: juk tapo ne tik kategorijos iki 90 kg nugalėtoju, bet ir ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo Romano Kalinausko (1941 – 1998) atminimo prizo *Už didžiausią pažangą* laureatu. Roderikas – pastaruoju metu sėkmingiausiai rungtyniaujantis panevėžietis, kuris sva-joja vieną dieną dalyvauti ir Europos čempionate.**

## SPORTUODAVO ...PASLAPČIA

*Šešiolikos buvau liesokas vyrukas, o norėjau būti stambesnis, atrodyti įspūdingai. Todėl 1992-aisiais ir patraukiau į kultūrizmo salę. Pirmasis mano treneris Panevėžio klube *Aletas* buvo Rolandas Ramūnas. Tada atėjęs į treniruoklių salę jaučiausi joje pats mažiausias ir silpniausias. Tai man nedavė ramybės, stūmė į priekį, todėl atsidavimas sportui vis didėjo, – apie savo karjeros su geležimis pradžią prisimena Roderikas.*



## PAŽINTIS

**GIMĖ**  
1976 04 16  
**GIMIMO VIETA**  
Panevėžys  
**GYVENA**  
Panevėžyje  
**UGIS**  
176 cm  
**SVORIS**  
89 kg varžybose  
98 kg tarp varžybų  
**SPORTO KLUBAS**  
Panevėžio Sportonas  
**SVARBIASI PASIEKIMAI**  
2006: Lietuvos čempionas (90 kg) ir R. Kalinausko atminimo prizo *Už didžiausią pažangą* laureatas.  
2005: 3 vieta Lietuvos čempionate (85 kg)  
2 vieta Lietuvos taurės varžybose (85 kg)  
2 vieta tarptautiniame turnyre *Tatry taurė* (Slovakija, 85 kg)  
4 vieta turnyre *Grand Prix* Slovakija (Slovakija, 87,5 kg)

Tiesa, iki tol jis jau buvo išbandęs futbolą, rankinį, orientacinį sportą ir net šachmatus. Tačiau iki varžybų taip ir nepriaugo. Mokydamasis Panevėžio 10-ojoje vidurinėje mokykloje dalyvau-davo tik parengiamojoje kūno kultūros grupėje: visas jo sportas tuomet buvo stebėti, kaip tai daro kiti.

*Todėl visi mano sportai – ir kultūrizmas – mano paskutiniai „meilė“ buvo ...tėvams nežinant, nors kultūrizmą aš nusižiūrėjau iš tėčio. Mama – irgi sportiška, lankė lengvąją atletiką.*

*Šiandien gi šis sportas mane užkabino jau rimtai – tapo gyvenimo būdu: pa-tinka sportuoti, galvoti, ką ir kiek val-gai, domėtis įvairiomis naujovėmis, – sako Roderikas.*

## PIRMOSIOS VARŽYBOS

Po trejetos metų reguliarių treniruočių, kai jau matėsi kažkoks apčiuopiamas pastangų sporto salėje rezultatas (svėrė 76 kg, net 16 kilogramų daugiau nuo treniruočių pradžios), treneris R. Ramūnas pasiūlė išbandyti jėgas varžybose. Taip 19-metis Roderikas atsidūrė scenoje, jupiterių šviesoje, prieš gausią publiką – debiutavo 1995 m. pavasarį Šiauliuose vykusiose Šiaulių apskrities jaunimo pirmenybėse. Patekus į naują ir neįprastą aplinką, krėtė baimė ir jaudulys (*Jaudinausi taip, jog šiandien beveik nieko iš tų varžybų nebeatsimenu*).

Absoliučioje jaunimo kategorijoje jis finišavo penktas tarp dvylikos dalyvių. Tų pačių metų rudenį dalyvavo ir Li-etuvos jaunimo pirmenybėse Kupiškėje ir čia jau užkopė ant prizininkų paky-los: kategorijoje iki 80 kg iškovojo 3-iąją vietą. *Beje, tada teko varžytis su toje pačioje kategorijoje rungtyniausiu ir laimėjusiu savo dabartiniu ...treneriu (kartu dirba nuo 2006-ųjų) Remigijumi Bimba. Užtat šiandien abiems linksma prisiminti, kaip tada dirbome scenoje, aiškindamiesi, kuris geresnis? – šypsoi Roderikas.*

## Į SCENĄ - PO PERTRAUKOS

Nuo 1998 m. sportavo vien tik savo malonumui, apie varžybas negalvojo. Todėl ir treniruotės, neturint konkre-taus tikslo, nebūdavo itin regula-rios.... Rimtam sportui tiesiog nebeliko galimybių – vedė, gimė vaikai, reikėjo užsidirbti pinigų. Gavosi ilgoka per-trauka. Į varžybų sceną Roderikas sugrįžo tik po dešimties metų, 2005-aisiais, ir vėl ...Šiauliuose. Čia Saulės taurės turnyro vyrų kategorijoje iki 90 kg liko penktas.

Po savaitės sekė jubiliejinis XXV-asis šalies čempionatas Kauno sporto

## TRENIRUOTĖS SAVAITĖS CIKLAS

Savaitės dienos	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Raumenų grupės	Krūtinė Dvigalvis žastas Pilvo presas	Šlaunies keturgalvis Šlaunies dvigalvis Blauzda	Pečiai Trigalvis žastas Pilvo presas	Nugara Blauzda	Pašis

## PRIEŠVARŽYBINIO CIKLO TRENIRUOČIŲ PROGRAMA

Treniruočių dienos	Raumenų grupės	Pratimo pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
I.	Krūtinė	Štangos spaudimas gulint ant nuožulnaus suoloio	4 X 12, 10, 10
		Svarmenų spaudimas gulint Svarmenų leidimas į šalis gulint žemyn galva ant nuožulnaus suoloio Rankų suartinimas <i>Peck-Dec</i> treniruoklyje	4 X 12, 10, 8, 12 3 X 10 2 X 12
	Dvigalvis žastas	Rankų lenkimas su štanga stovint Rankų lenkimas su svarmeniu pakaitomis Rankų lenkimas su svarmeniu atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą	3 X 10 3 X 10 3 X 12
	Pilvo presas	Kojų kėlimas kybant ant skersinio su svoriu Susirietimai su svoriu Susirietimai su posūkiu	4 X 15 4 X 12 3 X 20
II	Šlaunų keturgalvis	Pritūpimai su štanga ant pečių Svorio spaudimas kojomis 45 ° kampu Kojų tiesimas treniruoklyje	4 X 20, 18, 16, 14 4 X 20, 18, 16, 14 3 X 14
	Šlaunų dvigalvis	Kojų lenkimas treniruoklyje Nusilenkimas su štanga tiesiomis kojomis	4 X 10 4 X 10
	Blauzda	Pasistiebimai stovint Pasistiebimai sėdint	4 X 12 3 X 15
III	Pečiai	Štangos arba svarmenų spaudimas į viršų Svarmenų kėlimas į šalis stovint Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	5 X 12, 10, 8, 8, 12 4 X 10 4 X 12
	Trigalvis žastas	Atsispaudimai nuo lygiagrečių Rankų tiesimas su štanga gulint Rankų tiesimas su vertikaliu lynu	4 X 12-14 4 X 12 3 X 14
	Pilvo presas	Kojų kėlimas kybant ant skersinio Susirietimai gulint	5 X 15 5 X 20
IV	Nugara	Prisitraukimai prie skersinio <i>Mirties</i> trauka sulenktomis kojomis Vertikalaus lyno trauka už galvos Vieno svarmens traukimas pasilenkus	4 X 10-12 6 X 15, 12, 9, 6, 3, 1 4 X 12 4 X 10
	Blauzda	Pasistiebimai kojų spaudimo treniruoklyje Pasistiebimai stovint ant vienos kojos	4 X 12 3 X 20

# TIKRIAUSIAI BŪSIU NESUPRASTAS, NES MANO NEMĖGSTAMIAUSIAS PRATIMAS YRA... ŠTANGOS SPAUDIMAS GULINT

## APIE TRENIRUOTES

**1** Tarpvaržybiniu (raumenų auginimo) periodu sportuoju pagal SPLIT (išskaidytą) „5 + 2“ treniruočių programą, t. y. penkias dienas sportuoju be pertraukos, o šeštą ir septintą – ilsiuosi.

**2** Per vieną treniruotę darau tik vieną raumenų grupę vystancius pratimus: pirmą dieną treniruoju – kojų, antrą – pečių, trečią – nugaros, ketvirtą – krūtinės, o penktą – rankų raumenis. Aštuntą dieną treniruočių ciklas kartojamas iš naujo.

**3** Priešvaržybiniu periodu sportuoju pagal SPLIT „4 + 1“ treniruočių programą. Tačiau treniruočių sistema iš esmės nesikeičia.



Roderikas treniruotėje



... svečiuose Romantic Gym salėje su treneriu Remigijumi Vala



Lietuvos 2006-ųjų metų čempionate (iš kairės): Tadas Blažys, Roderikas Kuodis, Mindaugas Giedris, Jurijus Solionovas ir Justinas Gelumbickas

RODERIKAS KUODIS

**4** 2005 ir 2006 m. masės auginimo laikotarpiu darydavau po 6-8 pakartojimus. Po pernai metų varžybų, augindamas raumenų apimtį, pabandžiau daryti daugiau pakartojimų ir pastebėjau, kad tai skatina raumenų augimą.

**5** Priešvaržybinių treniruočių etapą pradedu kai iki varžybų lieka 8-10 savaitių.

**6** Aerobinių pratimų.. nemėgstu, prieš varžybas jų niekada nedariau. Aerobinių aktyvumą pakeičiu intensyviu pozavimu, kai likus iki varžybų 4 savaitėms pozuuju kas antrą dieną po vieną valandą.

halėje. Čia R. Kuodis startavo jam priimtinesnėje, nei iki 90 kg, kategorijoje - iki 85 kg ir buvo trečias: nusileido tik tituluotajam Semionui Berkovičiui, šalies čempionu tapusiam penktą kartą, bei kitam vilniečiui Audriui Štelmokaičiui.

2005 m. rudenį Roderiko, jau įgavusio pagreitį bei pajutusio tikrų medalių skonį, varžybų maršrutas pirmą kartą nusidriekė jau ir už Lietuvos ribų. Turnyruose Slovakijoje jis turėjo puikią progą pasivaržyti su Europos ir pasaulio čempionatuose ne vieną medalį iškovojusiai slovakais. Nebuvo lūzeris (*looser* - angl. pralaimėtojas), nors šeimininkų lyderiams ir neprilygo. Vienas jų Jurajus Vrabelis kaip tik dalyvavo (ir, be jokių abejonų, laimėjo) Roderiko kategorijoje: *Prieš pasaulio 2005 m. žaidynių bei Europos čempionų ir pasaulio čempionato prizininką, akis į aki... Gyvai. Įspūdingas varžovas.*

Įkrovęs baterijas tarptautiniai įspūdziais ir patirtimi, Roderikas po pusmečio Lietuvos 2006 m. čempionate Klaipėdoje jau siekė aukso medalio. Svorio kategorijoje iki 90 kg jo rimčiausi konkurentai buvo iškart keli: vilnietis Tadas Blažys, Justinas Gelumbickas iš Šiaulių ir Jurijus Solionovas (Vilnius). Savo pergalingą finišą (nors ir nedideliu, tik 3 taškų) R. Kuodis tą vakarą papildė dar vienu trofėjumi - panevėžietis pirmavo dar vienoje nominacijoje: teisėjų kolegijos sprendimu jam buvo įteiktas ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo Romano Kalinausko (1941-1998 m.) atminimo prizas *Už didžiausią pažangą.*

POILSIS GAMTOJE

Darbas (Roderikas dirba treniruoklių salės treneriu klube *Sportonas*) bei treniruotės užima daug laiko. Pirmoje vietoje, kai tik atsiranda galimybė - poilsis su šeima gamtoje. Tada ir šašlykai (vasarą kultūristai nerungtyniauja) - pats tas. Bulviniai patiekalai - Roderiko irgi yra mėgiami, kaip ir saldumynai. Tiesa, pastaraisiais jis pernelyg nesišaivi, nes, jo nuomone, jie stabdo...raumens augimą. Beje, būtent didesnės raumenų apimtys, dar kelias propor-cingai ant kūno išdėliotų kilogramų yra sportininko svajonė, tiesa, visąlaik nelengvai įgyvendinama (*Priaugti raumenų masės man visada yra sunkiau, negu išryškinti raumenis*). Dar viena mano aistra - roko muzika. „Limp Bizkit, Linkin Park ir Kid Rock - mano mėgstamiausios grupės. Išgyvenčiau ir be muzikos, bet su ja - linksčiau, - porino keliolikos šių grupių

CD kolekciją surinkęs pašnekovas.

Iš kitų sportų R. Kuodžiui arčiausiai dūšios yra kovinės sporto šakos, krepšinis ir auto bei motosportas. Tačiau aktyviai ne viena iš jų neužiima – tiesiog tam nebelineka nei jėgų, nei laiko.

Namuose (*kad būtų jaukiau*) šeima apgyvendino net du naminius gyvūnus – katina ir žaliąją iguaną.

Vairuodamas savo penkiolikos metų *Seat Toledo* jis kol kas tik nužvelgia *BMW* ar *Audi* – savo svajonių automobilius. Ir tiki, jog ši svajonė, kaip ir nesustojant irties į priekį masinantis tikslas – dalyvauti Europos čempionate ir patekti tarp penkių pajėgiausiųjų atletų – vieną dieną bus įgyvendintos. Juolab, kad artimiausiu laiku baigti sportinės karjeros jis nežada (*Apie tai dar net nemastau*).

## FINANSINĖ NAŠTA – PERPUS SU RĖMĖJAIS

Riboti finansiniai ištekliai, pasak R. Kuodžio, yra nemažas stabdys siekiant progreso. Tačiau net ir Lietuva – ne be gerų žmonių. *Pasirengti ankstesnių sezonų varžyboms padėdavo sporto klubo Sportonas, kuriame dirbu, savininkai Egidijus Vogulis ir Elmoras Adakauskas, Virginijus Kulišauskas iš firmos Sportidus ir Giedrius Suraučius iš Olimplitos. Dabar mane remia Mindaugo Varno atstovaujama Universal Nutrition firma. Visiems jiems noriu nuoširdžiai padėkoti, gal pavyks atrasti dar ir daugiau rėmėjų, – kalbėjo Roderikas. Tuomet, tikiu, pajėgsiu pasiekti dar geresnių rezultatų.*

*Bet vien tik finansai irgi lemia ne viską, todėl norėčiau padėkoti visiems, kas mane palaiko – draugams, pažįstamiems, o ypač – savo žmonai Ievai: už kantrybę, – užbaigė savo pirmąjį interviu žurnalui M&F Lietuva dėpęs R. Kuodis.*

## DIETA

Tarpvaržybiniu laikotarpiu bei ruošiantis varžyboms dietos valgiaraštis kinta gana rezyimiai. Artėjant varžyboms daugiau vartojama baltymų, o angliavandenių (ryžių, bulvių, grikių, makaronų, juodos rupios duonos, avižinių dribsnių, vaisių, daržovių) – mažinama. Priešvaržybiniu laikotarpiu per parą suvartoja ne mažiau 250 g baltymų, o angliavandenių – apie 400 g. Dažniausiai vartojami produktai: vištos krūtinėlė, kalakutiena, veršiena, kiaušinio baltymas, žuvis (tunas) ir baltyminiai kokteiliai.

## MAISTO PAPILDAI

R. Kuodis tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu vartoja JAV *Universal Nutrition* ir lenkų *Olimp Labs* firmos maisto papildus: geria baltyminius bei angliavandeningus kokteilius, amino rūgščių preparatus, L-glutaminą, *Animal Pak*, *Animal Nitro*.

## MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

Laikas (val.)	Valgiaraštis ir maisto papildai
7.00	200 g jogurto (2% riebumo), 200 g košės (avižinių dribsnių arba grikių, arba ryžių) + vitaminai ir mineralai + žuvies taukai
9.00	Vienas bananas + 50 g kiaušinio baltymo miltelių su liesu (0,2%) pienu
10.00	Apie 8 g BCAA ir L-Glutaminas
10.30	Treniruotė
11.00	Apie 10 g BCAA ir L-Glutamino
11.20	Vienas bananas + 50 g išrūgų baltymo su liesu (0,2%) pienu
13.30	Vištiena arba jautiena (250 g) su daržovėmis
16.00	Apie 150 g makaronų ir tunas (130 g)
19.00	200 g varškės (2%) ir vaisiai
22.00	50 g baltymo kazeinato su liesu (0,2%) pienu 10 g L-Glutamino

## ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS PRIŠVARŽYBINIU LAIKOTARPIU

	2006 KOVAS	2007 KOVAS
Ūgis 176 cm,	176 cm	176 cm,
Svoris	86 kg	92 kg
Krūtinė	122 cm	124,5 cm
Talija	85,5 cm	81 cm
Dubuo	102 cm	101 cm
Dvigalvis žastas	43,2 cm	44 cm
Šlaunis	64 cm	65 cm
Blauzda	39 cm	40 cm



MĖGSTAMIA  
GRINDŲ  
MANO REK  
KG PRITŪP  
GAL 4 AR  
PA



Roderikas su žmona Ieva, 10-mečiu Titu ir 7-erių metų Gabija



1995-ieji Kupiškis. Dešinėje – Remigijus Bimba



Lietuvos čempionatas 2006 (iš kairės): Tadas Blažys, Jurius Solionovas, Mindaugas Giedris ir Roderikas Kuodis



Prieš 2006 m. Lietuvos čempionatą

ŠIAS MANO PRATIMAS – ŠTANGOS KĖLIMAS NUO  
 MANO GERIAUSIAS REZULTATAS – 240 KG. KITI  
 RŪDAI – 165 KG SPAUDŽIANT ŠTANGĄ GULINT IR 210  
 KUOSE SU ŠTANGA ANT PEČIŲ. ŠIE REZULTATAI –  
 GĖT 5 KARTUS DIDESNI UŽ MANO PRADINIUS,  
 REZULTATUS TIK ATĖJUS Į SALĘ PRIEŠ 15 METŲ