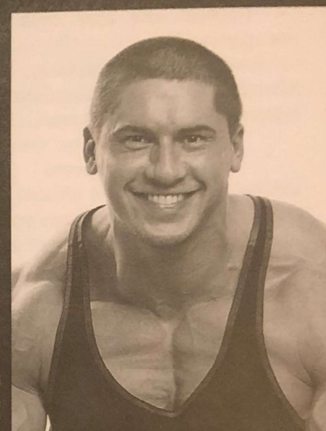


# ČEMPIONIŠKAS DEVIDO DUBINO SUGRĮŽIMAS: PIRMAS IR LIETUVOJE, IR EUROPOJE!

REMIGIJUS BIMBA

DEVIDAS DUBINAS Į VARŽYBŲ SCENĄ PO ŠEŠERIŲ METŲ PETRAUKOS SUGRĮŽO ĮSPŪDINGAI: PADEMONSTRAVĖS PUIKŲ PASIRENGIMĄ JIS 2012-ŪJŲ PAVASARĮ NE TIK LAIMĖJO VISAS, KURIOSE TIK DALYVAVO, VARŽYBAS LIETUVOJE, BET IR TRIUMFAVO EUROPOS ČEMPIONATE ISPANIJOJE. SPORTINĮ KELIĄ PRADĖJĘS 2003 METAIS ŠIAULIŲ KLUBE „ELADA“, TRENIRUOJAMAS ROLANDO REMEIKIO, PO METŲ JIS JAU DALYVAVO IR SAVO PIRMOSIOSE VARŽYBOSE – ŠIAULIŲ ČEMPIONATE „SAULĖS TAURĖ“, KUR BUVO TREČIAS. TAIS PAČIAIS 2004-AISIAIS DEVIDAS LAIMĖJO LIETUVOS TAURĖS TURNYRE, O SEKANČIAIS METAIS PASIEKĖ IR DUBLĮ: TAPO NE TIK ŠALIES TAURĖS, BET IR LIETUVOS ČEMPIONATO LAUREATU. SAVO PIRMĄ TARPTAUTINĮ APDOVANOJIMĄ PELNĖ 2005 METAIS VENGRIJOS SOSTINĖJE BUDAPEŠTE, KAI DEBIUTUODAMAS PASAULIO JAUNIMO ČEMPIONATE FINIŠAVO ANTRAS. IŠKART PO TO SEKĖ 6 METŲ PETRAUKA IR...PERGALINGAS SUGRĮŽIMAS.

PAŽINTIS



DEVIDAS LEIIONAS PHOTOGRAPHY

DEVIDAS DUBINAS

- **GIMĖ**  
1985 01 07
- **GIMIMO VIETA**  
Šiauliai
- **GYVENA**  
Vilniuje
- **ŪGIS**  
185 cm
- **SVORIS**  
93 kg per varžybas  
107 kg tarp varžybas
- **SPORTO KLUBAS**  
Šiaulių „Gyls“

#### SVARBIAUSI PASIEKIMAI

**2012:** 1 vieta Europos klasikinio kultūrizmo čempionate

Dukart Lietuvos čempionas (kategorijoje ir absoliučioje įskaitoje)

1 vieta „Baltijos mače“

Dukart Vilniaus čempionas (kategorijoje ir absoliučioje įskaitoje)

1 vieta Šiaulių čempionate „Saulės taurė“

2 vieta tarptautiniame turnyre „Oslo Grand Prix“

**2005:** 2 vieta pasaulio jaunimo čempionate

1 vieta Lietuvos čempionate

1 vieta Lietuvos taurėje

1 vieta čempionate „Saulės taurė“

4 vieta tarptautiniame turnyre „Grand Prix PEPA“

**2004:** 4 vieta Lietuvos čempionate

1 vieta Lietuvos taurėje

3 vieta Šiaulių čempionate „Saulės taurė“

- Papasakokite apie savo vaikystę, paauglystę.

- Vaikystėje sportavau, buvau aktyvus ir judrus vaikas. Negalėdavau nustygti vietoje, norėjau kažkur išsikrauti.

- Kokiomis sporto šakomis užsiiminėjote?

- Lankiau graikų-romėnų imtynes, dalyvaudavau varžybose, pelnydavau ir prizines vietas. Žaidžiau krepšinį, lankiau lengvąją atletiką. Kol 16-os, po to kai susidomėjau kultūrizmu, atėjau į klubą.

- Kaip patekote į treniruoklių salę?

- Kartą po pamokų su draugais nusprendėme užsukti į klubą "Elada" - Šiaulių miesto centre, gyvenamojo namo pusrūsyje įrengtą sporto salę. Mintis, kad įmanoma save pakeisti, mane labai sudomino ir sužavėjo. Nuo tol tai tapo ir mano gyvenimo būdu.

- Koks buvo tada Jūsų svoris ir ūgis?

- Ūgis – apie 180 cm, o svėriau 60 kg.

- Kada nutarėte dalyvauti kultūrizmo varžybose?

- Kai man buvo 18, matydavau kaip kiti klubo sportininkai rengiasi varžyboms ir pirmasis mano treneris Rolandas Remeikis tiesiog užsiminė, kad jau netrukus ateis ir mano eilė. Kai ėmiau lankyti naująją "Elados" salę netoli mano namų, tąkart vienas iš klubo vadovų Arūnas Petraitis, pamatęs mane persirengimo kambaryje, pasakė, kad jau galbūt pribrendo laikas sudalyvauti varžybose. Po kelių mėnesių debiutavau 2004 m. Šiauliuose vykusiose miesto atvirosiose pirmenybėse – „Saulės taurė“.

- Kaip pasisekė debiutas?

- Dalyvavau vyrų fitneso kategorijoje ir iškovojau 3-iąją vietą. Po to sekė dar keletas varžybų, kuriose irgi neblogai rungtyniauvau. Tų pačių metų rudenį Lietuvoje taurės varžybose buvau pirmas, buvo ir daugiau pergalių.

- Kuo dabar užsiimate?

- Dirbu šeimos versle: įmonėje, prekiuojančioje statybos technika. Taip pat dar ir studijuju – esu Šiaulių universiteto Viešojo verslo administravimo specialybės trečiakursis.

- Keletą metų praleidote užsienyje? Kaip sekėsi ten?

- Taip, išties, keletą metų gyvenau užsienyje, bet sportavimo nebuvau „užmetęs“. Tiesiog - toks laikotarpis, kai pasitaikė proga neblogai užsidirbti ir tai tuo metu, mano supratimu, buvo geriausias variantas.



SUGRĮŽIMAS: Vilniaus oro uoste – su Europos čempiono medaliu ir žmona Edita

## TARPVARŽYBINIS TRENIRUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Savaitės diena	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
TRENIRUOTĖ	Rankos Šlaunies dvigalvis Pilvo presas	Laisva diena	Nugara Blauzda Trapecija	Pečiai	Kojos Pilvo presas	Krūtinė Pečių užpakalinė dalis Blauzda	Laisva diena

## APIE TRENIRUOTES

**1** Mėgstamiausias ir nemėgstamiausias raumenų grupės...

Varžybose dalyvaujantiems atletui tokių neturėtų būti. Tiesiog žiūriu, kurie raumenys „atsilieka“ ir jiems skiriu daugiau dėmesio. Žinoma, smagu, kai yra raumenų grupių, kurios progresuoja neakcentuojant. Sportuojant profesionaliai privalai kreipti dėmesį į proporcijas – jos yra svarbiausia.

**2** Pratimai...

Vieni pratimai darosi lengvai, be ypatingų pastangų, todėl jie, suprantama, yra labiau mėgiami. Tarp mano mėgstamiausių: štangos spaudimas, pritūpimai su štanga ant pečių, svarmenų kėlimas į priekį.

**3** Laisvi svoriai ar treniruokliai...

Mano nuomone, treniruotės pagrindą turėtų sudaryti pratimai atliekami su laisvais svoriais. Pratimai su treniruokliais gali būti kaip papildantys, daromi po bazinių pratimų. Geriausia juos palikti treniruotės pabaigai.

**4** Treniruočių metodai... Treniruojusi įvairiai, naudoju įvairius treniruočių metodus: piramidės, superserių, „21“, triserijų. Darau mažai pakartojimų keldamas didelius svorius ir daug pakartojimų, kai svoriai mažesni.

**5** Aero-

binis krūvis... Aerobinę treniruotę darau kartą per savaitę tarpvaržybiniu laikotarpiu ir 2-3 kartus prieš varžybas.



DEVIDAS DUBINIS

## ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS

	Tarp varžybų	Varžybose
Svoris	107 kg	93 kg
Bicepsas	46 cm	44 cm
Šlaunis	70 cm	66 cm
Blauzda	46 cm	43 cm

**6** Priešvaržybinis laikotarpis...Kai iki varžybų lieka 5 mėnesiai, pradedu kontroliuoti mitybą: atsisakau saldumynų, padidinu baltymų ir angliavandenių kiekį. Griežtesnę dietą pradedu kai iki pirmųjų varžybų lieka 3 mėnesiai. Dieta tęsiasi visą varžybų laikotarpį, mažinu angliavandenių ir didinu baltymų kiekį. Pavyzdžiui, per dieną suvalgau 1,2 kg vištienos, 600-800 g ryžių.

**7** Serijos ir pakartojimai... Derinant ir kaitaliojant treniravimo būdus galima atrasti tinkamiausią. Lavinant kojų raumenis būtina daryti daug ir įvairių pratimų (iki 15 pakartojimų). Krūtinės, rankų ir pečių raumenis rekomenduočiau treniruoti su didesniais svoriais (iki 10-12 pakartojimų).

**8** Klaidos...Pagrindinė problema rengiantis varžyboms būna ta, kad sportininkas nestebi savęs, organizmo reakcijų į pokyčius. Vietoje šito vadovaujasi senais mitais ir kitų patarimais. Jeigu rengiesi varžyboms ir tam skiri visas pastangas, tai visada ringtyniausi būdamas geros formos arba bent jau žinosi, kad padarei viską. Jeigu „nuslysi“ ir neišlaikysi įtampas (treniruotųjų krūvio, griežtos dietos) tada nebus ir tinkamos formos.

**9** Dėmesys... Svarbiausia - tinkamos proporcijos. Nesuprantu žmonių, kurie 2 valandas per dieną ir 5 dienas per savaitę treniruoja viršutinės kūno dalies raumenyną ignoruodami kojas.

**10** Pėčių pločiai... Pratimus pečių raumenims daryti pilna judesio amplitudė. Rekomenduočiau bazinius pratimus: štangos spaudimą į viršų nuo krūtinės, svarnenų kėlimą į priekį, štangos traukimą (kėlimą) stovint iki krūtinės.

- Nekyla pagundų vėl išvykti iš Lietuvos?  
- Ne, bent jau dabar, tikrai nekyla. Yra šeima – žmona, sūnus - taigi jau pats laikas įsikurti kartu ir vienoje vietoje.

- Kuris iš kultūristų jums imponuoja labiausiai?

- Visada patiko Flex Wheeler: tiesiog nerealus proporcingumas, simetrija, raumenų apimtis ir „pradirbimas“. Tarp ankstesnių kultūristų - Bob Paris, visada žavėjo ir baltarusis Aleksej Šabunia.

- Kurie iš kultūristų, Jūsų nuomone, yra geriausi Lietuvoje?

- Daugiausiai iš vyrų pasiekė Olegas Žuras, o tarp moterų - Natalja Murnikovienė.

- Per pastarąjį dešimtmetį IFBB varžybų programa labai išsiplėtė. Ką apie tai galvate?

- Mano pamąstymai gan skeptiški – taip yra „lengvinamos“ kategorijos. Aišku, tai yra gerai pradedančiajam, bet kai yra kategorijų, kur net nebereikia pozuoti, tada tai jau galima pavadinti modelių atranka, o ne kultūrizmo varžybomis.

- Ar nekyla pagundos iš klasikinio kultūrizmo pereiti į kultūrizmą?

- Galvoju apie tai ir jau 2013 metais žadu startuoti kultūrizmo varžybų sunkiausio svorio kategorijoje.

- Ar dar ilgai planuojate dalyvauti varžybose? Baigęs sportinę karjerą, gyvenimą ir toliau siesite su sportu, dirbsite treneriu?

- Apie karjeros pabaigą dar negalvoju. Turiu labai daug planų, dar esu pakankamai jaunas. Ateitį su šiuo sportu sieju, taip. Ir dabar užsiimu asmeninėmis treniruotėmis, treniruoju klientus privačiai. Tai – daugiau laisvalaikio užsiėmimas.

- Kas yra lengviau: treniruoti didelio meistriškumo sportininkus ar besimankštinančius sveikatinimo tik-

slais?

- Mano galva, mažiau rizikos traumoms glūdi besimankštinančių sveikatinimo tikslais. Natūralu, jog tokių sportuojančių yra žymiai daugiau, nei sportininkų, dalyvaujančių varžybose.

- Ar Jus palaiko artimieji ir draugai, kai dalyvaujate varžybose ir laikotės griežtos dietos?

- Taip, mane visada palaiko artimieji ir draugai. Jie supranta, kad tai nėra lengva. Žmona Edita visada gamina man maistą ir kartu sportuoja prieš varžybas, net iki 2-3 val per dieną! Net ir nesirengdamas varžyboms aš kartu su Edita ir mūsų sūnumi, 3-ejų metų Mantu, maitinamės sveikai, valgome kokybišką maistą.

- Kokią didžiausią nesėkmę patyrėte? Varžybose, kitoje veikloje?

- Didelių nesėkmių kaip ir nebuvo. Būna, kad rungtnyiaujant muzikos operatorius nesugebėjo paleisti reikiamos muzikos laisvajai programai atlikti. Bet visada randa būdų išsisukti iš padėties.

- Kurios iš varžybų įsiminė labiausiai?

- Labiausiai įstrigo Europos 2012 m. čempionatas Santa Siuzanoje (Ispanija). Labai daug dalyvių kategorijose, didelė konkurencija ir aukštas pasirengimo lygis. Visą laiką jaučiau mūsų draugų iš Ispanijos-Eglės, Pep, bei Ferrano – pagalbą ir palaikymą. Lietuvos rinktinė pasirodė išties gerai: iškovoti du aukso ir vienas bronzos medaliai, dar keletas rinktinės narių rungtnyiauvo finale. Buvo geras kolektyvas.

- Paskutinės varžybos, kuriose dalyvavote prieš pertrauką buvo pasaulio jaunimo 2005 m. čempionatas? Kokie išliko prisiminimai?

- Čempionatas vyko Budapšte, Vengrijoje. Tai buvo mano antros tarptautinės varžybos ir – labai sėkmingos, nes finišavau antras. Mano tarptautinis krikštas buvo turnyras „Grand Prix Pepa“ Opavoje (Čekija). Tada tarp tituluotų atletų, pasaulio bei Europos čempionų, likau ketvirtas.

- Nerungtnyiaavote 6 metus. Kas nulėmė tokią ilgą pertrauką?

- Buvo daug priežasčių: šeima, gimęs vaikas, verslas taip pat – ir laiko stoka. Kadangi viskas „susidėjo“ į savo vietas, dabar gyvenimą galiu planuoti tai, kaip noriu.

- Esate vienas iš klasikinio kultūrizmo lyderių Lietuvoje...

- ...tačiau kadangi klasikinis kultūrizmas turi taip vadinamus "rėmus" (taikomą

ūgio ir svorio koeficientą) į kurias privaloma įtilpti, šioje rungtyje man tapo sunku išsilaikyti. Todėl bandysiu savo jėgas kultūrizme, nes ten apribojimų nėra.

- Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?

- Mano „talismanas“ yra mano žmona, nes į visas varžybas vykstame kartu. Kai ruošiuosi varžyboms jai tenka ir didžiama buities darbų bei rūpesčių.

- Kokia jūsų nuomonė apie kitas kultūrizmo organizacijas?

- Galvoju, jog kiekvienas sportininkas pats nusprendžia, kur jam dalyvauti. IFBB yra stipriausia. Ir kai tarptautinėse varžybose kategorijoje rungtyniauja 15-20 stiprių atletų iš viso pasaulio - labai malonu, kad yra toks aukštas lygis.

- Ką labiausiai vertinate žmonėse?

- Pagarbą.

- Kokie Jūsų pomėgiai? Ką mėgstate veikti laisvalaikiu?

- Daug laiko atima sportas, o laisvalaikiu su šeima mėgstame nueiti pasižiūrėti kino filmo, spektaklio. Labai mėgstu šilumą ir kai tik ateina šiltasis sezonas ir pasibaigia varžybų „karuselė“, su šeima keliaujame pailsėti prie Baltijos jūros arba kur kitur, į egzotines šalis.

- Ar patinka švęsti?

- Šventėse esame kartu, visa šeima. Mėgstame skaniai pavalgyti. Aš ir pats kartais leidžiu sau atsipalaiduoti, nors tai būna labai retai.

- Koks patiekalas Jums labiausiai patinka ir ko nemėgstate valgyti?

- Man skaniausi - avienos šašlykas arba jautienos steikas ir, žinoma, saldumynai... Nemėgstamiausio patiekalo neturiu, kai tik galiu, valgau viską. Bet rengdamasis varžyboms jau turiu pasirinkti, ką valgyti, bet tai nėra labai sunku.

- Sakoma, kad organizmą reikia apgauti ir suvalgyti kažką skanaus kartą per savaitę? Ar visą laiką laikotės griežtos dietos ir niekada nepasmaguriaujate?

- Ruošdamasis varžyboms stengiuosi niekada nenukrypti nuo sudaryto pasirengimo plano. Tačiau siekiant pažinti savo organizmą, turi išbandyti ir kai kuriuos naujus dalykus. Tai, mano nuomone, padeda sužinoti organizmo reakcijas į naujoves.

- Kokius kūno pokyčius Jūs pastebite, kai baigiasi varžybų sezonas?

Pasibaigus varžybų sezonui yra labai

## TRENERUOČIŲ PROGRAMA PRIEŠ EUROPOS 2012 METŲ ČEMPIONATĄ

### I DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir kartojimai
Bicepsas	Rankų lenkimas stovint su štanga	4x12
	Svarmenų kėlimas stovint	4x12
Tricepsas	Svarmens kėlimas atrėmus ranką į kelią	3x12
	Svarmenų kėlimas Hamerio stiliumi („plaktukas“)	3x15
	Rankų tiesimas su štanga gulint („prancūziškas“ kėlimas)	4x15
	Atsispaudimai nuo lygiagrečių	4x12
Šlaunies dvigalvis	Rankų tiesimas su lynu lenkta rankena	4x12
	Rankų tiesimas treniruoklyje	3x15
	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje	3x12
	Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje	3x12
Presas	Atsilenkimai treniruoklyje	3 x 30

### II DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir kartojimai
Nugara	Štangos trauka pasilenkus	4x12
	Vertikalaus lyno traukimas už galvos	4x12
	Horizontali trauka prie krūtinės treniruoklyje	4x12
	Horizontali trauka prie pilvo su lynu	3x15
Trapecija Blauzda	Pečių kėlimas su svarmenimis	4x12
	Pasistiebimai blauzdai sėdint treniruoklyje	5x10
	Pasistiebimai blauzda stovint treniruoklyje	5x10

### III DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir kartojimai
Pečiai	Štangos stūmimas į viršų nuo krūtinės	4x15
	Štangos kėlimas prie smakro	4x12
	Svarmenų kėlimas į šalis	4x15
	Svarmenų kėlimas į priekį	4x15

### IV DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir kartojimai
Kojos	Pritūpimai su štanga ant pečių	4x15
	Pritūpimai Hack treniruoklyje	4x15
	Įtūpstai su svarmenimis	4x15
	Štangos atkėlimas sulenktomis kojomis	4x12
Presas	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	4x12
	Atsilenkimai pilvo presui su svoriu	4x20
	Atsilenkimai pilvo presui treniruoklyje	4x20

### V DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir kartojimai
Krūtinė	Štangos spaudimas gulint	4x12
	Štangos spaudimas gulint ant nuožulnaus suolo	4x12
	Svarmenų suvedimas gulint ant nuožulnaus 45' suolo	4x12
Užpakalinė pečių dalis	Rankų suvedimas treniruoklyje	3x15
	Rankų suvedimas su lynais	3x15
	Pratimas užpakalinei pečių daliai treniruoklyje	4x12
	Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	3x12
Blauzda	Pasistiebimai blauzdai stovint treniruoklyje	5x10
	Pasistiebimai blauzdai sėdint treniruoklyje	5x10

svarbu nepersivalgyti, nors tai ir yra itin sunku. Organizmas labai jautriai reguoja į viską ir, žinoma, jeigu tik atsipalaiduoji, „sudeginti“ kilogramai atsistato labai greitai.

**- Kas sunkiausia ruošiantis varžyboms?**

- Monotonija, kai labai ilgą laiką tenka valgyti vienodą maistą. Pati dieta nėra sunki, tiesiog atsiskakai nereikalingų ir kaloringų produktų. Bet kai visa tai tęsiasi tiek ilgai, slegia psichologiškai.

**- Ką, Jūsų nuomone, reikėtų tobulinti, kad kultūrizmas ir fitnesas taptų populiariesni?**

- Tam padėtų daugiau reklamos šiam sportui tiek spaudoje, tiek per TV. Reiktų didesnės paramos iš valstybės, remėjų pagalbos sportininkams. Naujesnio problematikos matymo ir pačioje federacijoje. Vakarų šalyse kultūrizmas ir fitnesas yra labai populiaru, šis sportas yra nebloga reklama.

**- Kokios firmos maisto papildus vartojate?**

- Nuo 2012 metų mane remia „Muscle-shop“, vartoju jų platinamus firmos „QNT“ papildus.

**- Kokia Jūsų nuomonė apie dopingo kontrolę?**

- Galvoju, kad mūsų sporte, kaip ir visuose kituose, ji yra reikalinga, bet tik mėgėjų varžybose.

**- Ar turite savo hobį?**

- Mano hobis yra sportas. Jis yra didžiausia mano gyvenimo aistra!

**- Koks Jūsų gyvenimo kredo?**

- Jei galvoji, kad darai tai, ką turi padaryti, tu pasieksi savo tikslą!

**- Kokie Jūsų ateities planai?**

- Ateičiai turiu labai daug planų ir projektų, susijusių su kultūrizmu, sveikatingumu. Tai norėčiau įgyvendinti, įtraukti daugiau jaunimo, suaktyvinti žmonių susidomėjimą šiuo sportu ir jo teigiamu poveikiu organizmui.

**- Ko palinkėtumėte skaitytojams, siekiantiems tobulesnių kūno formų? Gal galite jiems atskleisti ir savo čempionišką sėkmės formulę?**

- Palinkėčiau siekti užsibrėžto tikslo - jei jau pradėdi kažką daryti, tai eik iki galo. Įdėk visas pastangas, kad būtum tikras, jog padarei viską, ką galėjai.



ARTURAS STAPČINSKAS

PRIZAS: 2012 metais Deividas Dubinas tapo ir ilgamečio federacijos prezidento Romano Kalinausko prizo „Už didžiausią pažangą“ laureatu. Apdovanojimą įteikė federacijos prezidentas Ramutis Kairaitis

**MITYBA IR MAISTO PAPILDAI**

Mityba ir maisto papildų vartojimas paskutinį mėnesį prieš varžybas – Europos 2012 m. čempionatą.

Laikas	Valgiaraštis ir maisto papildai
7 val.	15 kiaušinių baltymų, 125 g ryžių, žalioji arbata, 10 g QNT L-Glutamino, vitaminai ir mineralai, B kompleksas, Magne B6, vitaminas C
10 val.	250 g vištos krūtinėlės, daržovės, 100 g ryžių, 10 g Whey Amino
13 val.	300 g jautienos, daržovės, 150 g ryžių
14 val.	10 g BCAA, po 2 kapsules Hydravol ir Fat burner
15.30 val.	Treniruotė
17 val.	10 g BCAA, 10 g QNT L-Glutamino, 10 g Whey amino, 40 g proteino Metapure
18 val.	250 g jautienos, daržovės, 100 g ryžių
21 val.	250 g vištienos, 50 g ryžių, arbata
21.30 val.	40 g proteino Zero carb
23 val.	QNT L-Glutaminas 10 g, ZMA