



4 / 2024

KULTŪRIZMO AKADEMIJA

ISSN: 2783-5707
(press, brūkšninis kodas: 9727835700010)
ISSN: 2783-5715 (online)

Apie kultūrizmo, kūno rengybos ir sveikatingumo kultūrą

LEIDĖJAS

Kultūrizmo akademija

REKvizitai:

Kultūrizmo akademija
Migdolų g. 15, Saldenė, Vilniaus r., LT-14186
Juridinio asmens kodas: 305727273
Sąskaita: LT407044090101757275
AB SEB bankas, banko kodas: 70440
www.kulturizmoakademija.lt
info@kulturizmoakademija.lt
www.facebook.com/KulturizmoAkademija
www.instagram.com/lietuvsokulturizmoakademija/

PARTNERIAI:

Lietuvos sporto universitetas, www.lsu.lt
Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba, www.vmv.lt
Vilniaus kolegija, www.viko.lt
Lietuvos sporto muziejus, www.lietuvsosportomuziejus.lt
Lietuvos nacionalinis dailės muziejus, www.lndm.lt
Lietuvos integrali muziejų informacinė sistema, www.limis.lt

REDAKTORIŲ KOLEGIJA:

Remigijus Bimba (sudarytojas),
Arūnas Petraitis,
Dora Urniežiuūtė,
Lukas Jaliūnas,
prof. dr. Nerijus Masulis
dr. Petras Minderis,
doc. dr. Ramutis Kairaitis,
Skaistė Danilevičiūtė,
Žydrūnas Savickas

KALBOS REDAKTORĖ

dr. Palmira Zemlevičiūtė

Į ANGLŲ KALBĄ VERTĖ

Juras Barauskas

FOTOGRAFAS

Vygintas Sereika

DIZAINAS IR MAKETAVIMAS

Rasa Marcinkevičienė

TIRAŽAS

200 egz.

SPAUDINDO

UAB „Ciklonas“

Pirmo viršelio nuotrauka

Gražvydas Grubas
VS-foto.lt nuotrauka

Ketvirto viršelio nuotrauka

Olegas Žuras
Sauliaus Morkūno nuotrauka

/ SUDARYTOJO ŽODIS



Remigijus Bimba su Kultūrizmo akademijos leidiniais. KA nuotrauka

Mieli skaitytojai!

Džiaugiuosi, galėdamas pristatyti naują leidinio „Kultūrizmo akademija“ numerį, skirtą ne tik kultūrizmo sporto profesionalams, bet ir visiems, siekiantiems daugiau sužinoti apie kultūrizmą, fizinę sveikatą ir asmeninį tobulėjimą. 2024 m. Kultūrizmo akademijai (toliau – KA) buvo itin reikšmingi, nes dar labiau sutelkėme dėmesį į šviečiamąją veiklą ir sporto tradicijų puoselėjimą.

2024-aisiais KA vykdė daugybę veiklų, kurių tikslas buvo dalintis žiniomis, įkvėpti ir šviesti sporto entuziastus. Rengėme mokymus, seminarus ir forumus, kuriuose sporto mėgėjai ir profesionalai galėjo gilinti žinias apie treniruočių metodikas, sveiką mitybą bei psichologinę motyvaciją. KA tinklalaidės, tapusios svarbia mūsų šviečiamosios veiklos dalimi, suteikė galimybę išgirsti įkvėpiančius pokalbius su treneriais, sportininkais ir kitais specialistais. Individualios konsultacijos padėjo tiems, kurie norėjo gauti asmenišką patarimą ar sukurti individualizuotą planą savo tikslams pasiekti.

Svarbi KA veiklos dalis buvo skirta Lietuvos kultūrizmo istorijos išsaugojimui. Buvo tęsiamas Lietuvos kultūrizmo muziejaus kūrimas, kurio pagrindinis tikslas – įamžinti šio sporto paveldą ir pagerbti geriausius šalies sportininkus, organizatorius, trenerius, teisėjus ir kitus svarbius asmenis. Muziejuje kaupiami eksponatai, susiję su kultūrizmo, sunkiosios atletikos, svarsčių kilnojimo, galiūnų sporto ir jėgos trikovės istorija. Šis projektas tapo svarbiu žingsniu, leidžiančiu įprasminti ne tik kultūrizmo, bet ir kitų jėgos sporto šakų pasiekimus.

Taip pat buvo organizuoti apdovanojimai, kurių metu pagerbėme iškiliausius sporto bendruomenės narius, pripažinome jų darbą ir pasiekimus, prisidėjusius prie kultūrizmo populiarinimo Lietuvoje. 2024 m. Kultūrizmo šlovės galerija papildė iškilomis kultūrizmo asmenybėmis: Olga Grinskis, Ričardas Petrauskas, Raimundas Petrauskas. Legendinei šalies kultūrizmo asmenybei, ilgamečiam aktyviam ir sėkmingam atletui, Kauno „Sporto olimpo“ treneriui, „geležiniam“ kauniečiui Vincui Dubickui buvo įteiktas išskirtinis KA apdovanojimas – medalis „Už ypatingus nuopelnus kultūrizmui“.

Šiame leidinio „Kultūrizmo akademija“ numeryje spausdiname daugybę įdomių ir vertingų straipsnių. Skaitytojai gali susipažinti su naujausiomis treniruočių ir mitybos tendencijomis, išgirsti profesionalių sportininkų, trenerių, dietologų, dietistų, mitybos specialistų, psichologų, mokslininkų įžvalgas ir asmenines istorijas. Išskirtinis straipsnis apie dukart pasaulio čempioną Gražvydą Grubą. Leidinio skiltyse „Sveikatingumas“, „Mityba“, „Tema“, „Treniruotė“, „Kineziologija“ rasite praktinių patarimų, padėsiančių sėkmingai siekti jūsų tikslų sporto srityje ir kasdienybėje. Leidinyje yra trys puikios skiltys: „Klausk kineziterapeuto“, „Dietisto patarimai“, „Trenerio patarimai“, kuriose patiriami dalijasi savo srities profesionalai. Leidinio perliukas – skiltis „Moterims“. Prisiminta seniausio Lietuvoje kultūrizmo Kauno sporto klubo „Olimpas“, tebeveikiančio iki dabar, 55-ųjų metų sukaktis. Aptartos 2024 m. pagrindinės jėgos sporto varžybos ir pasiekimai. Pristatyta KA veikla, organizuoti renginiai, kuriamas Lietuvos kultūrizmo muziejus, laureatai.

Tikime, kad šis leidinys taps jūsų įkvėpimo šaltiniu, padėsiančiu pažvelgti į kultūrizmą ne tik kaip į sportą, bet ir kaip į gyvenimo būdą bei vertybių sistemą. Tegul kiekvieno jūsų pasiekimai tampa praeities įkvėptos ateities dalimi.

Remigijus Bimba

Pagarbiai
Remigijus Bimba
Leidinio sudarytojas

Turinys



Personalija
2 Du kartus pasaulio čempionas – Gražvydas Grubas

Akademija
10 Leidinys „Kultūrizmo akademija“ – Vilniaus knygų mugėje

10 Naujas paskaitų ciklas „Kūno lavinimo modulis“

10 Kuriamas Lietuvos kultūrizmo muziejus

Mokymai
11 Sveikatingumo seminarai ir forumai
11 Kultūrizmo seminarai ir forumai

Laureatai
12 Kultūrizmo akademijos 2024 m. apdovanojimai

17 Kultūrizmo akademijos nominacijos

Varžybos
18 Lietuvos čempionate dominuoja moterys

21 Tarptautinis kultūrizmo turnyras „Grand Prix Lithuania 2024“

22 Lietuvoje trečius metus iš eilės

surengtas pasaulio čempionatas
23 36-asis Arnoldo sporto festivalis

24 Naujasis „Mr. Olympia“ titulo savininkas – Samson Dauda

Sveikatingumas
26 Osteopatija

27 Senstančio atleto credo

28 Trumpai apie kvėpavimą

29 Kaip per didelis stresas veikia virškinimo trakto sistemą ir savijautą

30 Ar naujieji vaistai nutrauks nutukimo epidemiją?

32 Krioterapija

34 Mėnulio ciklas nuostabiam mėnesiui

37 Cinkas – imuniteto stiprinimui

Mityba

38 Kokią įtaką medžiagų apykaitai turi valgymo dažnis?

39 Alkio kontrolė esant kalorijų deficitui

41 Mitai ir faktai apie mažaangliavandenę mitybą

43 Protarpinis badavimas

44 Kada saldikliai gali pakenkti?

Receptas
46 Vaflius mėgsta visi

Tema
47 Kolageno papildai – naudingi ar ne?

Treniruotė

49 Treniruotės intensyvinimo būdai

50 Jėgos ir galingumo treniruočių panašumai ir skirtumai

51 5 dažniausios pritūpimų klaidos ir kaip jų išvengti

52 Kodėl verta treniruotis su svarsčiais?

54 Kojų raumenų treniruotė

56 Nugaroje – tavo stiprybė

58 Sportas tapo mano aistra

60 Impulsinio atsako modelis – Banisterio modelis

Kineziologija

61 Lankstumas ar mobilumas?

62 Rankų lenkimas suėmus štangos virbalą iš viršaus

Klausk kineziterapeuto

64 Į klausimus atsako Jurgita Veliulytė

Dietistės patarimai

65 Mitybos klaidos

Trenerio patarimai

66 Treniruočių planas sporto salėje: kodėl jis neturėtų apsiriboti vien tik jėgos pratimais?

Moterims

68 Jolanta Leonavičiūtė: „Sportas visada buvo mano gyvenime“

71 Hormoniniai moterų ciklo pokyčiai: „Superwomen“

72 Kristina Jocienė – teisininkė su štanga

76 Sveikas kaklas – jaunas kaklas

78 Kaip išsirinkti bikinio spalvą fitneso varžyboms?

80 Projektas „Fit model Lietuva“

83 Motinystė ir sportas

Istorija

84 55-eri Kauno „Olimpo“ metai: 1969–2024

Nuomonė

86 Apie treniruotes ir varžybas

Stipruolių orbita

90 Galiūnai

92 Jėgos trikovė

94 Sunkioji atletika ir svarsčių kilnojimas

Kaleidoskopas

95 Lietuvoje ir pasaulyje / 2024

Įvykiai

96 Sveikatingumo padangė

97 Kultūrizmo padangė

98 KA apie kultūrizmo, kūno rengybos ir sveikatingumo kultūrą

100 **Contents / Editor's word**