

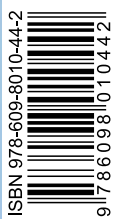
KULTŪRIZMO AKADEMIJA

1 / 2021

**APIE KULTŪRIZMO,
KŪNO RENGYBOS IR
SVEIKATINGUMO
KULTŪRĄ**



**Justas
Poliakus –
absolutus
Europos čempionas**



ISBN 978-609-8010-44-2

9 786098 104442



1 / 2021

**KULTŪRIZMO
AKADEMIJA**

ISSN: 2783-5707
(press, brūkšninis kodas: 97727835700010)
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
Šaškaita: LT407044090101757275
AB SEB bankas, banko kodas: 70440
www.kulturizmoakademija.lt,
info@kulturizmoakademija.lt
www.facebook.com/KulturizmoAkademija
www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija/

PARTNERIAI:

Lietuvos sporto universitetas
www.lsu.lt
Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba
www.vmv.lt

REDAKTORIŲ KOLEGIJA:

Remigijus Bimba (sudarytojas),
Arūnas Petraitis,
Aurimas Truska,
Dora Urniežiuūtė,
dr. Petras Minderis,
Skaistė Danilevičiūtė,
Žydrūnas Savickas

KALBOS REDAKTORĖ

dr. Palmira Zemlevičiūtė

FOTOGRAFAS

Vygintas Sereika

DIZAINAS IR MAKETAVIMAS

Rasa Marcinkevičienė

TIRAŽAS

200 egz.

SPAUSDINO

UAB „Ciklonas“

Pirmo viršelio nuotrauka

Justas Poliakus
vs-foto.lt,
Vyginto Sereikos nuotrauka

Ketvirto viršelio nuotrauka

Irina ir Saulius Misevičiai
Sauliaus Morkūno nuotrauka

/ SUDARYTOJO
ŽODIS



Remigijus Bimba įsiamžino šalia pirmosios Olimpinių žaidynių vėliavos, kuri buvo iškelta 1920 m. vasaros olimpinėse žaidynėse Antverpene (Belgija), 2019 m. rugsėjo 19 d. Antverpeno archyvas. Karl'o-Heinz'o Steinbruch'o nuotrauka

Mieli skaitytojai,

Jūsų rankose pirmasis leidinys *Kultūrizmo akademija*, kuriame rašoma apie kultūrizmo, kūno rengybos ir sveikatingumo kultūrą. Tai vienintelis tokio pobūdžio leidinys Lietuvoje, leidžiamas popierine ir elektronine versija.

Šiame leidinyje savo sukaupta patirtimi pasidalino čempionai, treneriai, mokslininkai, mitybos, sveikos gyvensenos ir kt. specialistai. Straipsnių autoriai puikiai padirbėjo ir suteikė Jums galimybę susipažinti su naujaisiomis sporto, treniravimo, mitybos,

maisto papildų, sveikos gyvensenos ir kt. naujovėmis. Leidinyje taip pat yra pateikta informacija apie pagrindines kultūrizmo varžybas Lietuvoje ir pasaulyje. Skaitytojus taip pat supažindinsime su absoliučiu Europos vyrų kultūrizmo čempionu Justu Poliauku.

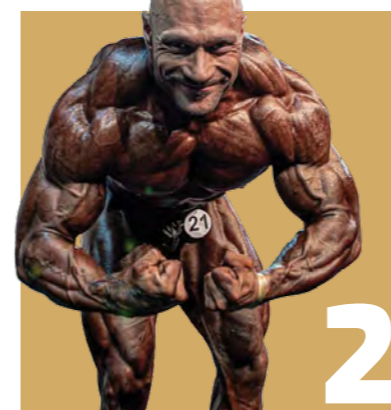
Kultūros akademijos rubrikos: *Akademija, Laureatai, Varžybos, Sveikatingumas, Receptas, Kalendorius, Tema, Treniruotė, Pratimas, Trenerio patarimai, Stipruolių orbita, Istorija, Kaleidoskopas.*

Linkiu malonaus skaitymo!

Remigijus Bimba

Remigijus Bimba
Kultūrizmo akademijos leidinio sudarytojas

Turinys



2	Personalija Justas Poliakus – absoliutus Europos čempionas
	Akademija
10	Akademija ir simbolika
12	Sveikatingumo profesionalai dalijosi patirtimi seminare
15	Kultūrizmo profesionalai dalijosi savo patirtimi seminare ir forume
20	Kultūrizmo akademijos partneriai
	Laureatai
21	Kultūrizmo akademijos apdovanojimai
25	Kultūrizmo akademijos nominacijos
	Varžybos
26	Lietuvos čempionatas vyko be žiūrovų
34	Lietuvos taurės varžybos
40	2021 m. <i>Olympia</i> varžybų apžvalga
44	Kalendorius
46	<i>NPC</i> kvalifikacinių varžybų debiutas Lietuvoje
	Sveikatingumas
50	Sėkminga svorio mažinimo strategija
52	Antinksčių išsekimas – neegzistuojantis sindromas
54	Čempiono kelias
	Receptas
55	Baltyminis varškės pyragas
	Tema
56	<i>Quo vadis</i> , kultūrizme?
	Treniruotė
59	Gimnastikos pagrindų naudojimas treniruotėse
62	Man – tik 81-eri!
64	Nugaros raumenų treniruotė
66	Geležinio jurbarkiečio Arvydo Mickaus rankų treniruotė
	Pratimas
68	Štangos spaudimas nuo krūtinės stovint
70	Užlipimas ant suoliuko, laikant rankose svarmenis
72	Treniruoklio rankenos traukimas link krūtinės suėmus siaurai
74	Rankų su štanga tiesimas gulint
	Trenerio patarimai
76	Kaip išvengti klaidų sportuojant?
	Dietisto patarimai
77	Kaip išvengti klaidų norint tinkamai maitintis?
	Moterims
78	10 patarimų, kurie padės sukurti puikų sceninį įvaizdį
	Stipruolių orbita
80	Galiūnai
82	Jėgos trikovė sulaukė brandos – 40-mečio
	Istorija
84	1991-ieji, tapę lūžio metais ir Lietuvos kultūrizmui
	Kaleidoskopas
87	Lietuvoje ir pasaulyje / 2021
88	<i>English review</i>

Justo Poliakaus paauglystės svajonė išsipildė su kaupu. Dar būdamas moksleivis suprato, kad nori savo gyvenimą susieti su sportu. 2016 m. baigė Šiaulių universitetą.

Tapęs diplomuotu kūno kultūros specialistu, sporto klube pradėjo dirbti asmeniniu treneriu. Debiutodamas kultūrizmo varžybose Vilniuje 2011 m. liko paskutinis, bet nenukabino nosies ir kultūrizmo nemetė. Priešingai, po ketverių metų treniruojamas trenerio Arūno Vandžio tapo absoliučiu Lietuvos vyrų

kultūrizmo čempionu. O dar po penkerių metų šį rezultatą pakartojo. Dalyvaujdamas 2017 m. Europos vyrų kultūrizmo čempionate nepateko į 15-tuką, 2019 m. iškovojo ketvirtąją vietą. Tuo neapsiribojo. 2020 m. Europos čempionate J. Poliakus buvo nugalimas. Į Lietuvą jis parvežė žemyno absoliutaus čempiono titulą. Debiutodamas planetos čempionate 2021 m. tapo vicečempionu. Sportininko ateities planai – pasaulio čempiono titulas, o svajonė – dalyvauti *Mr. Olympia* varžybose. Čempionas J. Poliakus daug pasakoti apie save nelinkęs, tačiau pabrėžia: „...esu labai užsispyręs siekti savo tikslų. Tai, ko noriu, visada yra pirmoje vietoje. Sunkiai dirbu, kad svajonės taptų realybe.“

JP: Kultūrizmas man tikriausiai tapo gyvenimo būdu. Neįsivaizduoju savęs be sporto salės, maitinimosi kas 3 valandas ir tinkamo poilsio, kad greičiau atsistatytčiau iki kitos treniruotės. Kultūrizmas – tai savęs pažinimas nuo A iki Ž, stiprybės simbolis, kai esi šiame sporte net ir tada, kai tau sunku, ir turi būti dar stipresnis, kad siektum savo užsibrėžtų tikslų.

PIRMOSIOS KULTŪRIZMO VARŽYBOS

Pirmosios mano varžybos įvyko 2011 m. pavasarį Vilniuje. Iškovoju paskutinąją vietą. Varžybų prisiminimai – labai geri. Juk tai buvo mano pirmosios varžybos. Jaudulys kaustė dar neišvažiavus iš Šiaulių. Kas, kada ir kaip bus? Laukė nauja patirtis ir nežinomybė.




Svėrimas, grimavimasis, priešininkų gausa. Ką jausiu scenoje? Ar mokėsiu pozuoti? Kilo labai daug klausimų, ir tai nedavė ramybės. Nors, kita vertus, tas jaudulys mane vedė į priekį. Atvykęs į Vilnių ir pamatęs savo priešininkus supratau, kad ne čia papuoliau. Nusprendžiau varžytis iki paskutinės minutės, kad ir kaip beatrodyčiau. ▲

Justas
POLIAKUS -

absoliutus
Europos
čempionas

Remigijus BIMBA

Justas Poliakus
treniruojasi Šiaulių
sporto klube
Fortūna

	Ūgis 172 cm	SVORIS / per varžybas 89 kg	SVORIS / tarp varžybų 103 kg
	Gimimo data / 1992-12-04	Gyvena / Šiauliai	
	Šiaulių sporto klubas / FORTŪNA	Treneris / Arūnas Vandys	
	Justui Poliakui - dveji metai		Arūnas Vandys ir Justas Poliakus 2011 m. varžybose

/ ENGLISH REVIEW

The **BODYBUILDING ACADEMY** (the 'Academy') is a public entity independent from state or municipal governance that rallies and unites persons and entities that support the goals and objects of the Academy.

Its **Mission** is to enable an individual to pursue development in the fields of sports and wellness, thus making a contribution to the global expansion of sports and wellness.

Its **Vision** is to become a global organisation that provides high-quality training for sports and wellness by offering the conditions for the development of a healthy and physically active society and by screening athletic talent to prepare for international competitions.

The Academy stands in close cooperation with educational establishments, sister and international organisations, engages in scientific research, organises the publishing of books, magazines, and newspapers, and hosts scientific conferences, development courses, seminars, lectures, sporting and pastime events.

In 2021, the Academy founded the **Bodybuilding Hall of Fame** – Museum of Fame to commemorate individuals for their lifetime contribution to the development of bodybuilding. The Hall of Fame features prominent athletes, coaches, judges, promoters, sponsors, and possibly teams and clubs. The 2021 entries to the Bodybuilding Hall of Fame were Vytautas Zumeris and Dr

Apolinaras Kurtinaitis.

The **Academy's highest award is the medal 'For Exceptional Merit to Bodybuilding.'** This medal has been awarded to Vytautas Jankauskas, Doc. Dr Ramutis Kairaitis, and Valerijus Koreškovas.

The first issue of *The Bodybuilding Academy* (BA; Lith. *Kultūrizmo Akademija*) publishes content about the culture of bodybuilding, fitness, and wellness. That is the only periodical of this kind in Lithuania available in printed and electronic form.

This issue of BA features articles by champions, coaches, scientists, physicians, dietitians, specialists of healthy lifestyle and other fields having their vast experience. The authors of the articles did an excellent job. The reader has a possibility to get to know the latest trends in sports, coaching, nutrition, dietary supplements, healthy lifestyle, and other areas. The issue also offers information about the main bodybuilding competitions in Lithuania and abroad. We will be introducing our readers to Justas Poliakas, who was Europe's absolute men's bodybuilding champion in 2020 and the world's vice-champion in 2021.

BA features the following columns: *The Academy, Laureates, Competitions, Wellness, Recipe, Calendar, Hot Topic, Workout, Exercise, Trainer's Tips, Just for Women, Strongmen's Orbit, History, Kaleidoscope.* ■

RBIMBA
Remigijus Bimba Asmeninis Treneris
www.rbimba.lt

Tik treniruodamiesi kartu su manimi
patys susikursite kūną, kokio visada norėjote.



**BUILD
YOUR
BODY**

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

fitsport.lt
MAISTO PAPILDAI • APRANGA SPORTUI • AKSESUARAI

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

Adiada

MAISTO PAPILDŲ
PARDUOTUVĖ

I. J. Adiada
(8-607) 4596
info@adiada.lt
www.adiada.lt



Vyriškumo paslaptis



Gulsčioji ragužė padeda
palaikyti gerą lytinę funkciją
bei lytinį potraukį.



MAISTO PAPILDAS. Svarbu įvairi ir subalansuota
mityba bei sveikas gyvenimo būdas.
www.tribumen.lt

LIE TOVUS KULTURIZMO
ČEMPIONATAS ŠIAULIAI 91



*Irina ir Saulius
Misevičiai*