

XXI GymON Vilniaus pirmenybės

2018-04-08 Sąjunga surengė atvirąsias XXI GymON Vilniaus kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, kūno fitneso ir bikinio fitneso pirmenybės (VP), kuriose dalyvavo rekordinis dalyvių skaičius – 134 atletai. Absoliučiais nugalėtojais tapo: Ramona Žiauberytė, (bikinio fitnesas), Vita Lenkauskaitė (kūno fitnesas), Arūnas Vandys (kultūrizmas). Jauniausia dalyvė – Emilija Stankaitytė (g. 2004 m.), o vyriausias – Rimantas Radimonas (g. 1958 m.). Komandinėje įskaitoje pirmąją vietą iškovojo „Taurus“ (Marijampolė), antrąją – „Fit House“ (Šiauliai) ir trečiąją – „Dubinas Team“ (Vilnius). Lyderis tarp 38 trenerių – Rinaldas Česnaitis.

Varžybų atidaryme buvo parodyta 1968 m. vykusių pirmųjų tarptautinių atletinės gimnastikos (dabar – kultūrizmo) varžybų Lietuvoje trumpa filmuota medžiaga, kurią išsaugojo vilnietis tų varžybų komentatorius ir teisėjas Valerijus Koreškovas. Buvo labai įdomu pamatyti, kaip atrodė kultūrizmo sportininkai prieš 50-imt metų.

Nukelta į 4-5 psl.



Virginija Kaminska – Europos čempionė!

Sąjungos sportininkė Virginija Kaminska šių metų IFBB Europos čempionate moterų kūno fitneso ūgio kategorijoje iki 163 cm užėmė pirmąją vietą (tarp 16 dalyvių, 11 šalių atstovių). Debiutuodama Europos čempionate V. Kaminska laimėjo ir absoliučios kūno fitneso čempionės titulą. Nuoširdžiausi sveikinimai!



GYM ON
FOR GYM WARRIORS

*Puikaus skonio baltymų
kokteiliai, pagaminti Lietuvoje –
Vilkyškių pieninėje.*

www.gymON.eu



1 porciroje
Baltymų
min 21g
BCAA
5g
Glutamino
4,5g

Ramona Žiauberytė – už spindinčias akis!

Remigijus Bimba

Mano talismanas – pora 5 kg svarmenų!

Lietuvos absoliuti moterų bikinio fitneso čempionė ir Europos čempionato bronzos medalio laimėtoja Ramona Žiauberytė prieš šešerius metus pradėjusi dalyvauti bikinio fitneso varžybose buvo labai smulki ir plona panelė. Profesionalių trenerių intensyviai ir reguliariai treniruojama priaugo per 10 kg raumenų. Ramonos kūnas pasikeitė, tapo atletiškesnis. Bikinio fitneso rungtis Ramoną ugdė ir kaip sportininkę, ir kaip asmenybę. „Kantrybė, ilgalaikis ir nuoseklus savo tikslo siekimas yra labai svarbus veiksnys, norint pasiekti geidžiamų rezultatų,“ – sako čempionė.

Gimimo data ir vieta: 1990-11-18, Šiauliai. **Ūgis:** 169,5 cm. **Svoris:** 57 kg per varžybas ir 64 kg tarp varžybų. **Klubas ir treneris:** „Fit house“, Šiauliai, Arūnas Vandys.

Apie treniruotes

Mėgstamiausi pratimai yra tie, kuriuos atlikdama puikiai jaučiu tą raumenų grupę, kurią treniruoju. Todėl su treneriu visuomet ieškome ir bandome atlikti pratimus, kurie efektyviai apkrauna norimą raumenų grupę.

Mano nuomone, moterų treniruotėje vienareikšmiškai pratimai turėtų būti derinami ir su laisvais svoriais, ir su treniruokliais. Svarbiausia, kad treniruotės metu pratimai būtų atliekami taisyklingai, ir jaučiama ta raumenų grupė, kuri yra treniruojama.

Aerobinį krūvį dažniausiai atlieku priešvaržybiniu metu ir po varžybų, bet būna etapų sezono metu, kuomet šio krūvio visiškai atsisakau.

Jei norite sportuodami pasiekti kuo geresnių rezultatų, pirmiausia patarčiau įdėmiai paanalizuoti savo mitybos įpročius ir siekti juos pakeisti geresniais įpročiais, nes sveika ir subalansuota mityba bei sportas yra neatsiejami dalykai. Kitas svarbus dalykas – nuoseklus treniravimasis sporto salėje su kompetentingu treneriu, kuris turi būti jūsų kelrodis ir atrama siekiant treniruotis efektyviai, taisyklingai atlikti pratimus. Ir, žinoma, nepamirškite motyvacijos užtaiso, nes kai labai norime, mes tikrai galime viską, tik reikia veikti, daryti, siekti ir žiūrėti tik į priekį, tuomet rezultatų ateis savaime.

Trumpai:

- ❖ Žmonėse labiausiai vertina nuoširdumą ir sąžiningumą.
- ❖ Mėgstamiausias patiekalas – avižiniai blynai pusryčiams. Po varžybų mėgsta pasmaguriuoti ledų, o ne varžybų metu – šokolado. Nemėgsta kebabų.
- ❖ Didžiausias hobis, aistra ir gyvenimo būdas – sportas, varžybos ir trenerės darbas.
- ❖ Tėvai yra didžiausias palaikymas ir paskata.
- ❖ Sunkiausia būna sulaukti pirmųjų sezono varžybų.
- ❖ Dirba pedagoginį darbą.

Linkėjimas skaitytojams

Pradėti siekti savo svajonių ir tobulų kūno linijų jau dabar! Niekas kitas už jus to nepadarys, todėl skirkite laiko sau ir pamatysite, kai patys nebegalėsite gyventi be sporto!

Visą straipsnį skaitykite www.kfsajunga.lt.



Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulint

Remigijus Bimba

Pratimą rodo Laimutis Dičiūnas

Pratimo atlikimo technika

- ❖ Pradinė padėtis – atsigulkite ant suoliuko. Kojas sulenkite stačiu kampu, pėdas pastatykite visa plokštuma ant grindų. Būtų saugiau, jei svarmenis Jums paduotų treneris ar treniruočių partneris. Jei sportuojate vienas (-a), pradžioje atsisėskite ant suoliuko krašto ir padėkite svarmenų galus ant kelių, po to gulkite ant suoliuko ir tuo pačiu metu kilstelėkite kelius aukštyn. Toks svarmenų pakėlimas tiesiomis rankomis yra optimalus, norint išvengti traumos ir prarasti mažiau jėgų.
- ❖ Laikykite svarmenis lygiagrečiai su krūtine, lyg rankose būtų štangos virbalas. Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir lėtai leiskite svarmenis žemyn. Alkūnių nespauskite prie liemens, laikykite pasuktas plačiai į šalis.



Pratimo pradžia

- ❖ Spauskite svarmenis aukštyn. Viršutiniame pratimo atlikimo taške suveskite svarmenis į centrą virš krūtinės, tačiau nesudaužkite jų, kontroliuokite krūtinės raumenį įsitempimą. Judesio gale rankos lieka truputį sulenktos per alkūnes.



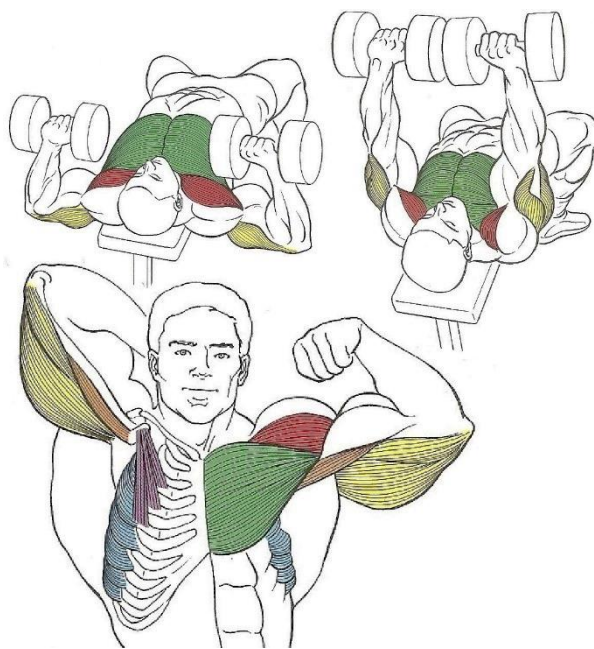
Pratimo pabaiga

Patarimai ir komentarai

- ❖ Pratimą „Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulint“ atlikite treniruotės pradžioje, 3–4 serijas po 8–12 pakartojimų. Po šio pratimo galite atlikti pratimą „Štangos

(svarmenų) spaudimas kampu“ arba „Rankų suvedimai stovint su lubų lynais“.

- ❖ Abiejų svarmenų svoris bus mažesnis nei galėtumėte atlikti štangos spaudimo nuo krūtinės gulint pratimą, nes svarmenims laikyti reikia papildomų jėgų.
- ❖ Labai svarbu atliekant šį pratimą taisyklingai kvėpuoti. Įkvėpę ir sulaikę kvėpavimą, jūs ne tik stabilizuojate viršutinę kūno dalį, bet ir palengvinatė pratimo atlikimą. Iškvėpimo metu keičiasi jėgų pasiskirstymas krūtinės ląstoje, todėl viršutiniame pratimo atlikimo taške negalima iškvėpti. Iškvėpiama tik leidžiant svarmenis žemyn.
- ❖ Spaudžiant svarmenis, galva remiasi į suoliuką. Nesistenkite padėti sau atkeldami sėdmenis nuo suoliuko. Tokiu būdu keičiasi liemens padėtis svarmenų spaudimo trajektorijos atžvilgiu, ir krūvis tenka ne vidurinei, o apatinei krūtinės daliai. Be to, atkeldami sėdmenis jūs išsilenkiate per nugaros apatinę dalį, o tai padidina traumos tikimybę.
- ❖ Svarmenų spaudimą galima atlikti ir neutraliu suėmimu, t. y. vienas į kitą pasuktais delnais. Toks pratimo atlikimo būdas daugiau lavins viršutinę krūtinės dalį.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Atliekant pratimą yra treniruojami šeši raumenys: **deltinis raumuo** (*m. deltoideus*), **snartinis žasto raumuo** (*m. coracobrachialis*), **didysis krūtinės raumuo** (*m. pectoralis major*), **mažasis krūtinės raumuo** (*m. pectoralis minor*), **priekinis dantytasis raumuo** (*m. serratus anterior*) ir **trigalvis žasto raumuo** (*m. triceps brachii*).

Peties sąnaryje vyksta horizontali mentės adukcija (pritraukimas), kai viršutinė rankos dalis (žastas) juda statmenai liemeniui virš krūtinės. Mentės pritraukimo judesys atliekamas, kai raumenys atitraukia ją nuo stuburo arčiau šonkaulių. Rankos tiesiamos per alkūnės sąnarį, kuris verčia dilbius kilti aukštyn tol, kol ranka išsitiesia.

XXI ATVIROSIOS GYMON VILNIAUS KULTŪRIZMO, KLASIKINIO KULTŪRIZMO, KŪNO FITNESO IR BIKINIO FITNESO PIRMENYBĖS



VP absoliutūs nugalėtojai, teisėjai ir organizatoriai



Vyrų kultūrizmas (per 90 kg): Ramūnas Rimidys (2 v.), Tomas Kudelis (1 v.)



Moteryų bikinis (iki 169 cm): Skaistė Danilevičiūtė (2 v.), Sandra Kazlauskienė (1 v.), Jelena Gavrilova (3 v.)



Vyrų kultūrizmas (iki 90 kg): Juozas Šimulevičius (2 v.), Egidijus Letkauskas (1 v.), Marius Kasparavičius (3 v.)



Vyrų figūra (iki 182 cm): Darius Kirvela (2 v.), Artūras Zikis (1 v.), Vytas Jusas (3 v.)



vs-foto.lt, Artūro Stapčinsko ir Dariaus Juodkos nuotraukos



2018-04-08



Vyrų klasikinis kultūrizmas (iki 180 cm): Deivydas Gūžys (2 v.), Rolandas Žeimys (1 v.), Robertas Balčiūnas (3 v.)



Moteryų kūno fitnesas: Edita Kaliūnienė (2 v.), Vita Lenkauskaitė (1 v.), Asta Mažeikienė (3 v.)



Moteryų bikinis (per 169 cm): Asta Kočėnaitė (2 v.), Ramona Žiauberytė (1 v.), Greta Jakaitytė (3 v.)



Vyrų klasikinis kultūrizmas (per 180 cm): Gedvydas Norkevičius (2 v.), Ričardas Ramanauskas (1 v.), Nerijus Tamošaitis (3 v.)

Ketogeninė dieta – gyvenime ir sporte



Dr. Petras Minderis

Inovacijų ir sporto mokslo institutas, Lietuvos sporto universitetas. Biomedicinos mokslų daktaras, moksliniais įrodymais pagrįstos mitybos ir jėgos treniruočių propaguotojas.

Ketogeninė dieta nėra stebuklinga

Šiuo metu visuomenės ir sportininkų tarpe labai populiari sumažinto angliavandenių kiekio dieta. Radikaliausia iš jų yra ketogeninė dieta (KD), iš kurios beveik pašalinti angliavandeniai. Sporto mokslui ši dieta nėra nauja, nes ji jau buvo plačiai tyrinėta 1985–2005 m. Neradus pranašumų prieš kitas dietas, ji buvo pamiršta. Tačiau gyvenime viskas cikliška kartojasi, ir seniai pamiršti dalykai atgimsta iš naujo. Ankstesnių tyrimų jau niekas neatsimena, o stebuklingų KD savybių vėl pradedama ieškoti. Paanalizuokime, ar ši dieta pranašesnė už kitas dietas siekiant svorio mažinimo ir fizinio pajėgumo gerinimo tikslų.

KD buvo sukurta ir pradėta taikyti XX a. pirmoje pusėje nekontroliuojamai vaikų epilepsijai gydyti, bet atsiradus pažangesniems vaistams prarado savo paskirtį. Ją atgaivino mitybos specialistai tuo metu, kai prasidėjo angliavandenių ir ypač cukraus, kaltintų dėl nutukimo JAV, demonizavimas. Cukraus suvartojimas pasiekė viršūnę JAV 1999 m., po to šiek tiek sumažėjo, tačiau vis dėlto bendras kalorijų suvartojimas didėja, o nutukimo problema išlieka. Amerikiečiai toliau didina kitų maistinių medžiagų vartojimą, ypač pridėtinių maistinių riebalų. Bet mes šiek tiek nukrypome nuo pačios KD.

Pakalbėkime apie jos fiziologinį poveikį žmogaus organizmui. Kai iš dietos pašalinami angliavandeniai, organizmas persiorientuoja į riebalų metabolizmą. Raumenys ir kiti organai energiją pasigamina iš laisvųjų riebiųjų rūgščių ir susidarančių ketonų, kuriuos tiekia KD ir kūno riebalai. Smegenys energiją gauna iš ketonų (acetoacetato, β-hidroksibutirato). Taip, smegenys gali funkcionuoti ir be gliukozės. Reikia paminėti, kad dalis gliukozės

gali susidaryti iš glicerolio sklyant riebalams ir iš aminorūgščių sklyant maisto ir kūno baltymams per gliukoneogenezės reakcijas. KD metu padidėja riebalų oksidacija (skilimas). Būtent dėl to šios dietos šalininkai siūlo ją mažinant kūno riebalų kiekį.

Neturėtų stebinti tai, kad riebalų oksidacija KD metu yra padidėjusi, nes vyrauja riebalų metabolizmas. Jeigu riebalų oksidacija yra padidėjusi, tai dar nereiškia, kad sparčiau mažėja riebalinis audinys. Riebalų atsargos kūne priklauso nuo bendro balanso tarp nuolatos vykstančių riebalų oksidacijos ir kaupimo procesų. Riebalų kaupimas tiesiogiai susijęs su maisto energijos pertekliumi. Didesnis energijos suvartojimas negu išieškojimas, nesvarbu, ar tai KD, ar, priešingai, padidinto angliavandenių kiekio dieta, lemia svorio priaugimą, ir dažniausiai riebalų sąskaita.

Tyrimai, rodantys KD pranašumą mažinant svorį prieš padidinto angliavandenių kiekio dietas, dažniausiai nekontroliuodavo bendro energijos ir baltymų suvartojimo. Puiki Gal ir Guo (2017) metaanalizė parodė, kad suvienodinus energijos ir baltymų suvartojimą tarp dietų, riebalų ir angliavandenių santykis nėra toks svarbus mažinant riebalus. Norint sėkmingai atsikratyti riebalų, pirmiausia reikia susikurti energijos deficitą ir vartoti pakankamai baltymų, o kuriam energijos šaltiniui teikti pirmenybę – riebalams ar angliavandeniams, yra kiekvieno asmeninis pasirinkimas. KD trūkumas yra jos nepraktiškumas ir asocialumas, mat reikia atsisakyti daugelio įprastų produktų, todėl bendravimas su draugais tampa problematiškas dėl maisto pasirinkimo.



Besiformuojančiose sporto bendruomenėse, pavyzdžiui, *Crossfit*, pastebimas KD mados vaikymasis. Ar gali KD turėti teigiamą poveikį fiziniam pajėgumui? Pagrindinės organizmo energijos molekulės ATF resintezės greitis iš laisvųjų riebiųjų rūgščių negali visiškai patenkinti dirbančių raumenų didelio intensyvumo fizinio krūvio metu. Maksimalus ATF resintezės greitis iš riebalų

Nukelta į 7 psl.



GERIAUSI 2017 METAIS

VISĄ MAISTO PAPILDŲ RACIONĄ RASITE **fitsport.lt** PARDUOTUVĖSE.

Atkelta iš 6 psl.

oksidacijos yra 2,5–5 karto mažesnis negu sklytant glikogenui (angliavandeniams). KD iššauktos riebalų adaptacijos rezultatas taip pat yra sumažėjęs piruvato dehidrogenazės aktyvumas, kuris pablogina glikogenolizės greitį, kai energijos poreikis yra didelis. Adaptacija prie riebalų reiškia iš dalies prarastą adaptaciją prie angliavandenių, todėl KD gali būti nepalanki daugumai sporto šakų, reikalaujančių pastovių ar

su pertrūkiais didelio intensyvumo pastangų. KD pritaikomas gali būti svarstytinas nebent ultraišvermės sporto šakose, kur vyrauja lėta aerobinė energijos gamyba iš riebalų oksidacijos.

KD turi savo vietą dietų pasaulyje, bet ji nėra kuo nors stebuklinga mažinant svorį. Sporte jos pritaikumas yra dar siauresnis. Kiek žinote olimpiečių sportininkų, besilaikančių KD?

Neproporcingai lavinamo raumenyno žala kūnui



Bronius Burneika

Sporto treniruočių specialistas, „Health & Sports Performance“ treniruočių salės įkūrėjas

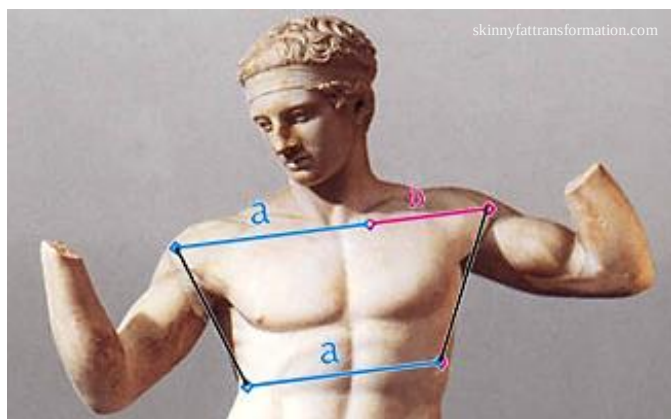
Sveikatinimo treniruočių edukacija šiuo metu Lietuvoje – prasta

Dažnas žmogus, kuris treniruoja savo kūną, stengiasi visą raumenyną išvystyti proporcingai, tačiau tai ne visada pavyksta. Didžiausia bėda – mūsų egoistiškas požiūris į savo išvaizdą ir prastos sveikatos žinios.

Pradėkime nuo pirmosios – egoistiško požiūrio į savo išvaizdą. Viena vertus, tai gali būti didelis postūmis treniruojantis siekti rezultatų, kita vertus, didelis minusas, kai nekontroliuojame savo treniruočių programos ir pirmenybę teikiame tam, ką matome pažiūrėję į veidrodį. Paaiškinsiu, kuo tai yra blogai tiems, kurie treniruoja daugiau mėgėjiškai ir savęs nerealizuoja kokiose nors kūno rengybos varžybose. Tų, kurie dalyvauja kūno rengybos varžybose, kūno proporcijos išvystytos tinkamai, jos daugiau mažiau nėra žalingos kūnui. Tie, kurie treniruoja daugiau dėl savęs, išsikelia paprasčiausius ir dažnai vienodus prioritetus: vyrams svarbu viršutinė kūno dalis, ypač rankos, pečiai, krūtinė, liemu, šlaunų priekinė dalis, moterims labiau rūpi apatinė kūno dalis (šlaunys, sėdmenys, liemu) ir rankos (žastikaulio raumenynas). Kuo tai ydinga? Labai paprasta paaiškinti. Tuomet dažniausiai treniruojamasi 3–4 kartus per savaitę, ¾ šių treniruočių sudaro būtent minėtų kūno dalių treniravimas, o kitas raumenynas tiesiog paliekamas likimo valiai. Pateiksime pavyzdį – kai intensyviai treniruojami krūtinės raumenys, mažai dėmesio skiriama nugaros raumenims. Pastarųjų raumenų treniravimas dabar yra labai aktualus, nes dauguma žmonių dirba palinkę prie kompiuterių. Intensyviai treniruojami krūtinės raumenys yra linkę labiau stiprėti ir trumpėti, todėl nugaros raumenys būna silpnesni, pečiai stipriai traukiami į priekį, ir per pusę metų įgaunama ydinga laikysena. Laikui bėgant, plaučiai yra spaudžiami, įkvepiant vis mažiau gaunama deguonies,

todėl kyla įvairių problemų, ir gyvenimas tampa vis sunkesnis. Galite sakyti, kad darote tempimo pratimus po treniruočių, bet, deja, kol kas dar neteko matyti nuoširdžiai darančių tempimo pratimus po treniruočių bent 15–20 min.

Sveikatinimo treniruočių edukacija – ji šiuo metu Lietuvoje yra labai prasta. Didžiausia problema ta, kad žmonės ja nelabai domisi. Jei pavartysite spaudą, tai pamatysite, kad pagrindinė joje pateikiama informacija yra apie išvaizdą, o ne sveikatinumą. Dažniausios ir jau beveik 10 metų populiariausios straipsnių temos – „grakštus liemu“, „didelės rankos“ ir „riesas užpakaliukas“. Straipsnių, kuriuose būtų rašoma, kaip taisyklingai treniruoti kūną, kad jis būtų proporcingas, beveik nerašoma, nes tokia tema mažai kam aktuali, kol žmogus nesusiduria su skausmingais netaisyklingai treniruojamo kūno padariniais.



Žinoma, visi darome klaidų treniruodamiesi ar ydingai sėdėdami, bet didžiausia problema – raumenyno problemų sprendimas geriant vaistus, o ne judant. Visame pasaulyje dėl raumenyno, stuburo ar kojų skausmų įprasta kreiptis į kineziterapeutus, o ne šeimos gydytojus, todėl ši specialybė tokia populiari, tik pas mus kiek nuvertinta. Tam, be abejo, reikia laiko, kad daugiau sužinotume apie sveikatą ir fizinius krūvius.

Sportuok su
Tribumen ♂

SIEKANTIEMS AUKŠTESNIŲ SPORTO REZULTATŲ!

Maisto papildą Tribumen rekomenduojama vartoti ne trumpiau kaip 2 mėnesius.
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Tribumen ♂
Tribulus terrestris
30
150 mg

WWW.TRIBUMEN.LT

Mitybos specialistas – Lukas Jaliūnas

Remigijus Bimba

Jaučiuosi esantis savo vietoje

Gimimo data: 1991-10-31. **Sporto klubas:** „Impuls LTU“. **Išsilavinimas:** sveikatos mokslų profesinis bakalauras, dietistas, VIKO. Sporto trenerių perkvalifikavimo kursai pagal LEU ir KKSD sudarytą licencijavimo programą, LEU. **Visuomeninė veikla:** konsultavimas, švietimas susijęs su Lietuvoje vykdomomis prevencinėmis programomis, tinkamo maitinimosi ugdymas. Šviečiamųjų paskaitų, seminarų apie sveiką gyvenseną, treniravimosi metodiką, mitybą, maisto papildus vedėjas. **Darbo stažas:** treneriu dirba nuo 2010 m., dietistu – nuo 2013 m.

Šią specialybę pasirinkti paskatino su sportu ir sveikatinimu siejamas gyvenimo būdas. Galimybė dirbti su tokiais klientais kaip nėščiosios, senjorai, sportininkai, vaikai, sveikatos problemų turintys žmonės yra mano darbas, pašaukimas ir savirealizacija.

Kompetentingas dietistas yra tas, kuris atsižvelgdamas į kliento esamą fizinio aktyvumo lygį, sveikatos sutrikimus, alergijas, kaštus ir galimybes geba susieti ir įvertinti to kliento anatominius, fiziologinius ypatumus ir pagal individualius poreikius parengti maitinimosi planą.

Dažniausiai sunkumų kyla su naujais klientais, kurie yra iš anksto priešiški nusiteikę dėl klaidingos informacijos apie mitybą arba dietas. O daugiausia darbo reikalauja senjorai, kurių nuomonę ir stereotipus labai sunku pakeisti. Kai kurie klientai būna linkę nesilaikyti nustatytų normų, patarimų ir pradeda savivaliauti, bijo išlipti iš komforto zonos ribų, ir dažnai jų lūkesčiai taip ir lieka nepateisinti.

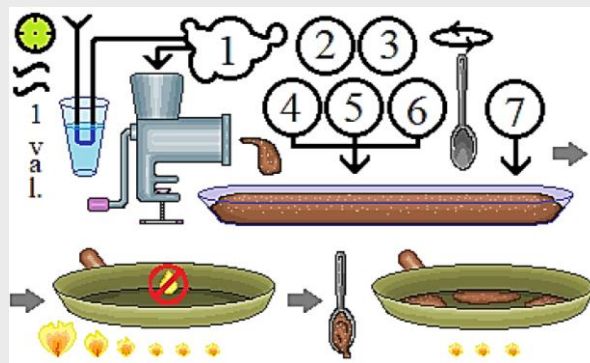


Lukas Jaliūnas su kliente

Ypatingi blyneliai

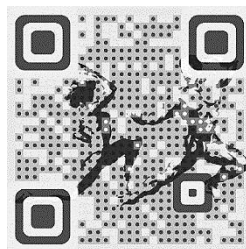
Angelina ir Galina Aldošinos

- | | | | |
|----|--|----|------------------------------|
| 1. | 200 g. mėgstamų džiovintų vaisių mišinio | 4. | žiupsnelis vanilinio cukraus |
| 2. | 3 kiaušiniai | 5. | 3 v. š. miltų |
| 3. | žiupsnelis druskos | 6. | 1 a. š. kepimo miltelių |
| | | 7. | 10 g. lydyto sviesto |



Skaitykite kitame numeryje

- ❖ *Anabolinis langas – mitas ar realybė?*
- ❖ *GymON Summer Camp IV*
- ❖ *Svarmenų spaudimas pakaitomis sėdint*



Mūsų 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

Interneto svetainė:

www.kfsajunga.lt

E. paštas:

rbimba@kfsajunga.lt

Facebook paskyra:

www.facebook.com/vilniaus-sajunga

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)

Kristina Aldošina (dizainas ir maketas)

Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)

Sandra Kilikevičienė (sveikatos gidė)

Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)

Eivydas Janušonis, Andžej Jusel

Edvard Chuvachov

ISSN 2538-7103

Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos ir Federacijos archyvų (jei nenurodyta kitaip)