

SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS

GymOn Summer Camp IV

2018-06-29-07-01 Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga ketvirtą kartą suorganizavo vasaros stovyklą GymOn Summer Camp. Programoje buvo pilateso, *capoeira*, batutų, lenktų kardų treniruotės ir edukacinės programos apie sveiką mitybą. Taip pat stovyklos metu vyko atvirosios Lietuvos trijų veiksmų jėgos pirmenybės. Absoliučiais nugalėtojais tapo: Rokas Černiauskas (vyrai), Elina Čuvachova (moterys), Arnold Muravskij (jaunimas). Varžybų rezultatai: kfsajunga.lt.

Shawn Rhoden – „Mr. Olympia“ čempionas!

Kiekvieno kultūristo svajonė – dalyvauti IFBB Pro Mr. Olympia varžybose, kurios organizuojamos nuo 1965 m. Laimėti šias varžybas yra pavykę tik 13 atletų. Septynerius metus (2011–2017) iš eilės Mr. Olympia kultūrizmo varžybose karaliauęs amerikietis Phil Heath šiais metais 4 taškais pralaimėjo 43-ių metų amžiaus amerikiečiui Shawn Rhoden. Varžybų rezultatai: www.ifbbpro.com.



Shawn Rhoden

Tarptautinis teisėjų seminaras

2018-08-12 Kaune Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija suorganizavo tarptautinį IFBB teisėjų seminarą, kurio lektorius buvo IFBB teisėjų kolegijos pirmininkas, EBFF viceprezidentas, Lenkijos kultūrizmo, fitneso ir jėgos trikovės federacijos prezidentas Pawel Filleborn.

P. Filleborn – puikus lektorius ir kultūrizmo žinovas, pasaulio kultūrizmo čempionas, turi didžiulę kūno raumenų treniravimo patirtį. Lektorius dalijosi savo patirtimi, kaip organizuoti kultūrizmo varžybas, mokė teisėjus, kaip vertinti atletus varžybose, o trenerius – kaip parengti sportininkus.



Seminaro dalyviai

Pawel Filleborn nuotrauka

Neda Silkinytė: auksinis debiutas Europoje

Remigijus Bimba

Svarbiausia – išlaikyti balansą!

Neda Silkinytė – Vilniaus universiteto humanitarinių mokslų studentė, šių metų pavasarį debiutavusi bikinio fitneso varžybose. Ji ne tik laimėjo pirmąsias varžybas Vilniuje, bet ir buvo geriausia Europos jaunimo čempionė, laimėjusi ūgio kategoriją per 166 cm, dar tapo ir absoliučia nugalėtoja.

Čempionė sako: „Pirmiausia patarčiau aiškiai užsibrėžti tikslą, kad ir labai elementarų – numesti porą kilogramų, tada daug lengviau kryptingai judėti tikslo link. Tačiau nereikėtų stačia galva nerti į šį sportą ir imtis kraštutinumų. Svarbiausia išlaikyti balansą ir nepamesti galvos“.

Antropometriniai duomenys. Ūgis: 176 cm; svoris: 59–57 kg per varžybas ir 63 kg tarp varžybų. **Klubas ir treneriai:** „Dubinas Team“, Kristina Narbutaitė ir Deividas Dubinas.

Apie treniruotes

Nemėgstamiausias pratimas – įtūpstai. Šis pratimas reikalauja ypatingo susikaupimo. Bet kaip sako mano trenerė Kristina Narbutaitė, nemėgstamiausi pratimai dažniausiai būna efektyviausi, todėl atlikdama tokius pratimus stengiuosi galvoti apie jų naudą. Visus kitus pratimus mėgstu ir atlieku su mielu noru, bet išskirčiau įvairius sėdmenų pratimus – jie patinka labiausiai.

Intensyvesnį aerobinį krūvį atlieku priešvaržybiniu laikotarpiu, dažniausiai tai būna dviratis. Taip pat stengiuosi atlikti tempimo pratimus prieš kiekvieną treniruotę ir po jos. Tikslingos treniruočių, subalansuota mityba ir poilsis – veiksniai, kurie padės pasiekti norimų rezultatų.

Svarbu treniruoti ir mankštinti visas raumenų grupes, tačiau kiekviena moteris pagal individualius tikslus ir poreikius pasirenka, kurioms raumenų grupėms norėtų skirti daugiau dėmesio.

Trumpai:

- ❖ Mano talismanas – šeima, tačiau šį talismaną ne visada pavyksta turėti greta :)
- ❖ Žmonėse labiausiai vertinu nuoširdumą.
- ❖ Laisvalaikiu mėgstu eiti į kiną, skaityti knygas, bet neabejotinai mėgstamiausias užsiėmimas – šnekučiuotis su artimaisiais ir draugais prie kavos puodelio.
- ❖ Kalėdos – turbūt šilčiausia ir laukiamiausia metų šventė.
- ❖ Mano mėgstamiausias patiekalas – makaronai. Taip pat dievinu blynus. O nemėgstamo patiekalo dar neatradau.
- ❖ Mėgstamiausias sportininkas tas, kuris motyvuoja ir įkvepia kitus sekti savo pavyzdžiu.
- ❖ Ruošdamasi varžyboms jaučiu didesnę nuovargį, tačiau nuolat lydi lengvumo jausmas dėl subalansuotos mitybos.

Linkėjimas skaitytojams

Linkiu tikėti savo jėgomis ir prieš nuleidžiant rankas priminti sau, kad vienintelis žmogus, kuris gali pakeisti tave, esi tu pats! Keistis reikia dėl savęs ir, svarbiausia, mėgti tai, ką darai, nes kai mėgaujiesi procesu – rezultatai ateina savaime.

Visą straipsnį skaitykite www.kfsajunga.lt.



Neda Silkinytė

MUSCLE&HEALTH nuotrauka



Neda Silkinytė su treneriais Kristina Narbutaitė ir Deividu Dubinu

Asmeninio archyvo nuotrauka

Svarmenų spaudimas pakaitomis sėdint

Remigijus Bimba

Pratimą rodo Laimutis Dičiūnas

Pratimo atlikimo technika

- ❖ Atsisėskite ant suoliuko, kurio atrama yra statmena grindims. Laikykite svarmenis sulenktose rankose per alkūnes pečių lygyje. Svarmenis suimkite delnais į viršų. Pėdomis stipriai įsiremkite į grindis.
- ❖ Sulaikykite kvėpavimą ir lėtai išspauskite dešinę ranką svarmenį aukštyn. Spauskite svarmenis vertikalia trajektorija aukštyn virš galvos. Iškvėpkite.
- ❖ Kaire ranka laikykite svarmenį ausų lygyje. Turite būti pasirengę šia ranka atlikti spaudimą aukštyn.



Pratimo pradžia

- ❖ Dešinę ranką lėtai leiskite svarmenį žemyn, tačiau ne žemiau ausų lygio. Turite iki galo atlikti visą judesį viena ranka ir tik po to pradėti judesį kita ranka.

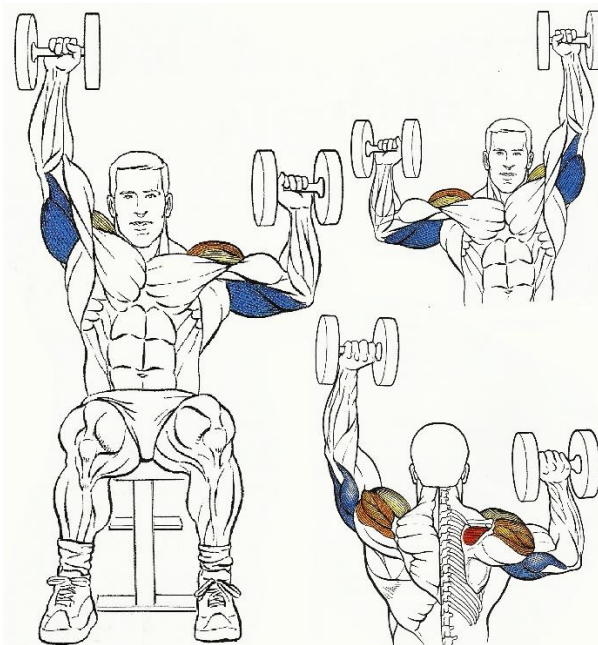


Pratimo pabaiga

- ❖ Pratimo atlikimo metu laikykite tiesų liemenį. Nelenkite liemens į keliamosios rankos pusę.

Patarimai ir komentarai

- ❖ Pratimą galima atlikti stovint. Tokiu atveju turite truputį sulenkti kojas per kelius, pilvo ir nugaros raumenis įtempti statiškai, kad kūnas būtų stabilios padėties.
- ❖ Atliekant šį pratimą stovint dažnai įtraukiamos kitos raumenų grupės, nes naudojamas stūmimo veiksmas visu kūnu. Norint to išvengti, turite kontroliuoti pratimo atlikimo techniką.
- ❖ Jei nukreipsite alkūnes į šalis, tai pagrindinis krūvis teks vidurinių deltų raumenims. Jei alkūnes pasuksite į priekį, treniruosite daugiau priekinę pečių dalį.
- ❖ Norint atlikti pratimą techniškai taisyklingai, turite naudoti optimalų svorį. Priešingu atveju pagrindinis krūvis atiteks trigalvio žasto raumenims.
- ❖ Šio pratimo nerekomenduojama atlikti „dviračio“ stiliumi. Turite atlikti pratimą viena ranka, o po to – kita.
- ❖ Jei esate didelio meistriškumo sportininkas, galite atlikti visus pakartojimus viena ranka, o po to – kita.
- ❖ Šį pratimą rekomenduotina atlikti pečių treniruotės pradžioje. Tai pagrindinis pratimas lavinant pečių raumenis.
- ❖ Atlikus svarmenų spaudimą pakaitomis sėdint, kiti pratimai galėtų būti: štangos spaudimas ir svarmenų kėlimas į šalis.
- ❖ Jei norite didinti pečių raumenų masę, pratimą atlikite 3–4 serijas po 10–12 pakartojimų.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Atliekant pratimą „Svarmenų spaudimas pakaitomis sėdint“ yra treniruojami trys raumenys: **deltinis raumuo** (*m. deltoideus*), **antdyglinis raumuo** (*m. supraspinatus*), **trigalvis žasto raumuo** (*m. triceps brachii*).



ATVIROS LIETUVOS TRIJŲ VEIKSMŲ JĖGOS PIRMENYBĖS / GYMON SUMMER CAMP IV



Pritūpimai. Moterys



Pilates



Spaudimas. Vyras



Summer Camp dalyviai ir organizatoriai

HERO motorikos



Capoeira Fica
Lietuva



Trauka. Vyras



World Jumping
Lithuania

Anabolinis langas – mitas ar realybė?



Dr. Petras Minderis

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

Jaudintis dėl šio „lango“ neverta

Dauguma sporto klubo lankytojų vienbalsiai pasakys, kad svarbiausias dalykas, kurį reikia atlikti iškart po treniruotės, – išgerti baltyminių kokteilių. To nepadarius, bus praleistas anabolinis langas (AL), kurio metu raumenys privalo nedelsiant būti aprūpinti baltymais. Nesuvartojus baltymų šiuo periodu, išnyks arba nebus pasiektas pilnavertis treniruotės anabolinis efektas ir nepavyks padidinti taip trokštamos raumeninės masės. Daugumos įsitikinimu, AL yra labai trumpas laiko tarpas, trunkantis vos 30–45 min pasibaigus treniruotei. Paaiškinsiu, ką išties mokslas žino apie AL konceptą ir kodėl jis yra neteisingai interpretuojamas visuomenėje.

Terminas *anabolinis galimybių langas* moksle žinomas jau seniai. Buvo manoma, kad per šį jautrų laiko tarpą po treniruotės būtina maistu optimizuoti su treniruote susijusius raumeninės adaptacijos procesus. Daugiausia buvo tyrinėjamas ir su terminu siejamas angliavandenių vartojimas. Iš tikrųjų tyrimai rodo, kad kuo greičiau po treniruotės yra suvartojama angliavandenių, tuo greičiau atsistato per treniruotę prarastas glikogenas. Glikogeno atsistatymo tempas pablogėja, jei angliavandenių vartoti delsiama 2 val. Visgi, esant subalansuotai mitybai, visas glikogenas visiškai atsistato per 24 val. nepriklausomai nuo angliavandenių vartojimo laiko po treniruotės. Angliavandenių vartojimas iškart po treniruotės yra aktualus nebent tik ištermės sporto šakų sportininkams, kurie išnaudoja didžiulį glikogeno kiekį, ir esant pakartotiniam fiziniam krūviui po kelių valandų (kelių rungčių varžybos, kelios treniruotės per dieną ir pan.). Jėgos ir raumenų hipertrofijos treniruotėse glikogeno išnaudojimas retai kada pasiekia 50%, todėl tokios treniruotės nereikalauja ypatingo angliavandenių poreikio po treniruotės.

Kitas dažnai jėgos atletų iškeliamas argumentas vartoti angliavandenių po treniruotės yra hormono insulino padidinimas, kuris veikia antikataboliškai ir padeda geriau įsisavinti maistines medžiagas. Iš tikrųjų insulino antikataboliškam efektui pasireikšti užtenka ne tokios jau didelės jo koncentracijos, kuri puikiausiai pasiekama vien su išrūgų baltymų porcija. Išrūgų baltymai yra insulino geniškesni net už baltą duoną.

O kaip yra su baltymais? Ar jiems egzistuoja AL? Visų pirma, po jėgos treniruotės organizmo baltymų sintezės procesai yra sustiprėję net 24 val. Nepaisant to, daugelio mokslinių tyrimų išvados yra palankios baltymų vartojimui iškart po treniruotės. Vis dėlto daugelyje tyrimų naudota metodologija buvo netinkama atsakyti į šį praktinį klausimą. Paprastai būdavo lyginami tiriamieji, iškart po treniruotės gavę baltymų, su tiriamaisiais, gavusiais placebo arba negavusiais visiškai nieko. Tokia metodologija leidžia labiau tirti ne patį baltymų poveikį po treniruotės, bet bendro jų kiekio per parą poveikį raumenims. Tiriamieji, negavę baltymų, suvartodavo jų 20–30 g per parą mažiau negu jų gavusieji. Tai yra ženklus skirtumas tyrimams, dažnai pasitelkiantiems suboptimalų tiriamųjų paros baltymų kiekį palyginti su atletams rekomenduojamu baltymų kiekiu. Tokios metodologijos taikymas gali turėti labai stiprų, bet iš kitos pusės klaidinantį rezultatą. Panašiai tyrėjai, naudojantys šią metodologiją, dažnai teigia, kad baltymai prieš treniruotę irgi veikia anaboliškai, šį laiką jau įvardydami kaip AL. Viskas yra daug paprasčiau. Lyginant baltymų vartojimą prieš treniruotę su jų vartojimu po treniruotės, skirtumo dažniausia nerandama.



Pastaroji metodologija leidžia abiems tiriamųjų grupėms suvartoti vienodą baltymų kiekį per parą. Raumenis auginančio atleto svarbiausias prioritetas – gauti optimalų baltymų kiekį (1,6–2,2 g/kg) per parą. Tyrimai rodo, kad geriausiai šį kiekį gauti per keletą valgymų, išsidėsčiusių vienas nuo kito 3–4 val. intervalais, nes tokiu būdu raume-

Nukelta į 7 psl.

Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

www.tribumen.lt

Atkelta iš 6 psl.

nų baltymų sintezės procesai stimuliuojami labiausiai. Treniruotės dažniausiai patenka į tuos intervalus, todėl neverta ypatingai dėl to jaudintis. Baltyminio kokteilio po treniruotės vartojimo laikas gali priklausyti nuo prieš jį buvusio paskutinio vartoto baltyminio maisto laiko. Jeigu jis buvo 1–2 val. prieš treniruotę, tai aminorūgščių koncentracija kraujyje dar gali būti išlikusi padidėjusi po treniruotės, ir neverta skubėti gerti baltyminio kokteilio. Tačiau jei paskutinį kartą valgėte

4–6 val. prieš treniruotę, tuomet jau vertėtų pagalvoti apie kokteilį prieš treniruotę arba jau neabejotinai po jos.

Apibendrinant galima drąsiai teigti, kad įprastai pasibaičius treniruotei nebūtina galvotrūkiais ieškoti savo baltymų gertuvės. Geriau prisėskite, atsipalaiduokite, apmąstykite buvusią treniruotę, nueikite į dušą ir keliaukite namo. Baltyminį kokteilį ar maistą suvartokite per kelias valandas po treniruotės, nes tai turbūt jautriausias periodas visame šiame anabolino lango, o tiksliau plačiai atvertų anabolinių vartų koncepte.

Celiulitas: kas, kaip, kodėl?



Dora Urniežiūtė

Šeimos medicinos gydytoja, CrossFit Kaunas vyr. trenerė, rašo apie mokslu paremtą sveiką gyvenimą ir sportą dofit.lt.

Celiulitą turi apie 90% moterų

Celiulitas – poodinio riebalinio audinio pakitimai, kurie pasireiškia matomais odos nelygumais. Šie nelygumai atsiranda todėl, kad tarp odos ir raumenų esantį poodinį riebalinį audinį dalija jungiamojo audinio pertvaros, o jungiamasis audinys, esantis virš riebalinio audinio, ne visada gerai išlaiko riebalus poodyje. Moterų poodyje šios pertvaros išsidėsčiusios statmenai odai, tad riebalams lengva išstumti juos dengiantį jungiamąjį audinį į odos pusę ir suformuoti nelygumus. Vyrų poodyje šios pertvaros išsidėsto kryžiuodamosi, todėl negali susidaryti celiulitas. Manoma, kad skaidulų išsidėstymą lemia lytinių hormonų poveikis ląstelėms, gaminančioms kolageną.

Celiulito vietose jungiamasis audinys yra silpnesnis ir neelastingas, tai dar viena priežastis, kodėl susiformuoja celiulitas. Jungiamojo audinio kokybę gali nulemti: moteriški hormonai (kurie skatina kolageną pažeidžiančių ir uždegimą skatinančių fermentų išsiskyrimą), genai, riebalinio audinio kiekis, dėl sutrikusios šio audinio kraujotakos atsiradę kraujosrūvos, randėjimas ir uždegimas, rūkymas (kuris sukelia deguonies trūkumą audiniuose), mityba, fizinis aktyvumas.

Nepaisant to, kad celiulitas susijęs su procesais, sukeliančiais jungiamojo audinio pakitimų, dauguma mokslininkų teigia, kad jis nėra liga ir jį turi apie 80–90 procentų moterų. Moterims riebalinis audinys svarbus hormonų balansui, todėl manoma, kad celiulito funkcija – sunkiai suardomos riebalų atsargos. Riebalų sandėlis ir celiulitas ant sėdmenų ir šlaunų apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, nes taip ilgam įkalinamos riebalų rūgštys. Ši savybė pagerina gliukozės kiekio kraujyje reguliavimą, jautrumą insulinui, sumažina oksidacinį ir lipotoksinį stresą (kurie pažeidžia kraujagyslių sienelės) bei gali apsaugoti nuo riebalų sandėlių kepenyse, kasoje ir raumenyse.

Kadangi celiulitas nėra liga, nėra ir tikrai veiksmingo jo gydymo būdo. Šalinti celiulitą cheminiais ir chirurginiais būdais nesaugu, nes nėra tyrimų, įrodančių, kad toks gydymas nepablogina ilgalaikės sveikatos būklės. Teoriškai pagerinta kraujotaka ir sumažintas uždegimas bei riebalinis audinys gali pagerinti odos išvaizdą. Tam tinkami ir sveikatai palankūs būdai – riebalinės masės mažinimas, fiziniai pratimai ir didesnio polifenolių kiekio dieta. Celiulitas yra riebalų sandėlis, tad mažinant riebalinę ir didinant raumeninę masę galima sumažinti jo ryškumą ir pagerinti odos elastingumą. Tiesa, kartais, sumažėjus riebalinei masei, odos išvaizda gali pablogėti arba išlikti tokia pati. Sportuojant reiktų rinktis didelės raumenų



grupėms skirtus pratimus. Lokalūs pratimai (skirti tik kūno vietoms, kuriose labai ryškus celiulitas) nėra veiksmingi, nes riebalai dirbančiam raumeniui atkeliauja iš bet kurios kūno vietos. Polifenoliai (cheminės medžiagos, esančios augaluose) slopina geną, kuris skatina celiulito pasireiškimą, veikimą, todėl rekomenduojama vartoti daug ir įvairių vaisių bei daržovių. Pasiūlyti būdai gali pagerinti kraujotaką, deguonies kiekį audiniuose, glikemijos kontrolę, sumažinti uždegimą ir tokiu būdu pagerinti jungiamojo audinio kokybę.



pulseroll

862582455
Sportopasaulis.lt

STOP

RAUMENŲ IR NUGAROS
SKAUSMAMS SU PULSEROLL
MASAŽUOKLUI

Sporto klubui BigZ – 10 metų!

Remigijus Bimba

BigZ tinklas – vieta, kur kliento svajonės tampa realybe

Žydrūno Savicko sporto klubas – BigZ – šiais metais švenčia savo 10 metų veiklos jubiliejų. Šia proga kalbinau klubo įkūrėją ir direktorių – stipriausią pasaulio žmogų Žydrūną Savicką.



Ž. Savickas BigZ sporto klube

Asmeninio archyvo nuotrauka

Kas paskatino įkurti savo sporto klubą? Sportuodamas įvairiuose klubuose pasigedavau įvairių dalykų, pavyzdžiui, štangos, kuri nesulinktų nuo svorio. Atsiradus galimybei ir vietai, SEB arenoje įkūriau pirmąjį sporto klubą, kuriame pirmas Lietuvoje pristaciau pasaulinio lygio treniruoklius „Life fitness“ ir „Hammer“.

Kodėl pakeitėte Savicko sporto klubo pavadinimą į BigZ? Sporto pasaulyje esu labiau žinomas kaip BigZ. BigZ yra ne tik sporto klubų, bet ir aksesuarų sportui, internetinės prekybos prekinis ženklas. Norisi šį ženklą ir toliau „auginti“.

Su kokiais sunkumais susiduriate dirbdami sporto klubo direktoriaus darbą? Galbūt sunkiausia dalis yra nematomas darbas su personalu, ypač kai suserga darbuotojai. O šiaip dirbti sporto klube yra visada malonu: kai žmonės sportuoja, būna fiziškai aktyvūs, turi gerų emocijų, tai ir pats užsikreti gera nuotaika.

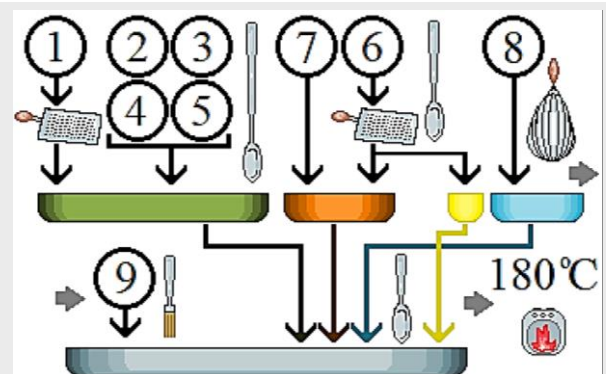
Kaip manote, kaip atrodys sporto klubai po 30, 50 ar 100 metų? Manau, klasikiniai sporto klubai visada išliks. Aišku, tobulėjant technologijoms pamatysime dirbtinio intelekto sporto klubuose, galbūt ir robotus trenerius, kurie nuskenuos žmogų, atliks visus tyrimus ir parinks idealią kiekvienos dienos sporto programą.

Kokie sporto klubo BigZ ateities planai? Norisi išlikti profesionaliausiu sporto klubu ir stiprinti savo pozicijas.

Pūrus cukinijų apkepas

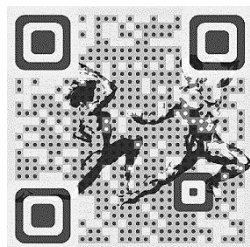
Angelina ir Galina Aldošinos

- | | | | |
|--|---|--|---------------------|
| 1.  | 5 mažos cukinijos su žieve arba dvi didelės cukinijos be žievės | 5.  | 1/3 a. š. pipirų |
| 2.  | 400 ml grietinės (geriausia 22%) | 6.  | 150 g kietojo sūrio |
| 3.  | 3 v. š. miltų | 7.  | 4 tryniai |
| 4.  | 1/3 a. š. druskos | 8.  | 4 baltymai |
| | | 9.  | 1 v. š. sviesto |



Skaitykite kitame numeryje

- ❖ Glikeminis indeksas – nepraktiškas mitybos rodiklis iš XX amžiaus
- ❖ Pilvo raumenų prasiskyrimas
- ❖ Atsispaudimai nuo lygiagrečių



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 gidas)
Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
Eivydas Janušonis, Andžej Jusel
Edvard Chuvachov

ISSN 2538-7103

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