



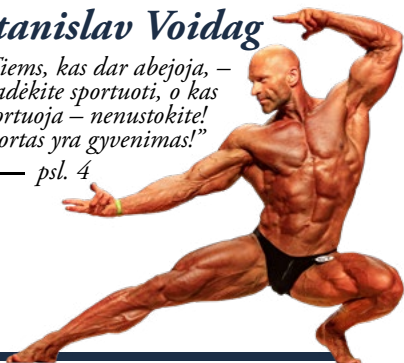
SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SĄJUNGOS LEIDINYS

LEIDINIO ANONSAS

Stanislav Voidag

„Tiems, kas dar abejoja, – pradėkite sportuoti, o kas sportuoja – nenustokite! Sportas yra gyvenimas!“
— psl. 4



GALERIJA

Sąjungos apdovanojimai ir trenerių mokymai — psl. 6

„Jeigu laikysitės įvairovės principo, laikytis minimalių fizinės veiklos rekomendacijų nebus sunku.“

D. Urniežūtė — psl. 10



„Mano stiprioji sritis – praktika.“

D. Barzinskas
— psl. 12



Baltyminis maitinimasis – kaip surasti kompromisą tarp naudos ir žalos. — psl. 8



Pratimų paslaptys. Rankų lenkimas su svarmenimis stovint. — psl. 9

Švenčiame Sąjungos 20-metį!

Šiomet Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga pažymi savo gyvavimo dvidešimtmetį. Ta proga parengėme publikacijų ciklą apie Sąjungos veiklą, pasiekimus, geriausius atletus ir kultūrizmo raidą sostinėje iki organizacijos atsiradimo. — psl. 2



G. Bacevičiaus nuotr.

Sąjungos steigiamojo susirinkimo dalyviai sporto klube „Apollo Gym“, Laisvės pr. 53, Vilniuje (1999 m.). Iš kairės į dešinę: Gintautas Navikas, Sigitas Griškėnas, Arvydas Milyvas, Paulius Velaikis, Erika Bacevičienė, Vidmantas Malakauskas, Gediminas Bacevičius, Pranas Murauskas, Laimutis Lukoševičius, Algirdas Keršulis, Sigitas Kūgauda, Antanas Vinskus, Tadeuš Jusel.

Prezidento Andžej Jusel žodis



Sveikinu Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos narius, trenerius, klubų vadovus, sportininkus, entuziastus, vilniečius ir visą Vilniaus apskritį su Sąjungos 20-mečiu. Per pastarąjį dešimtmetį Sąjungos veikla išsiplėtė. Buvo nuveikta daug darbų, įvykdyta daug projektų. Turime Sąjungos internetinį puslapį www.kfsajunga.lt, socialinius tinklapius www.facebook.com/vilniaussajunga, www.instagram.com/vilniaussajunga, ketvirtinį laikraštį „Sąjungos balsas“ (leidžiamas elektronine ir popierine versija). Šiomet šis leidinys tapo didesnis – 12 puslapių, kietu viršeliu. Kasmet organizuojamos kultūrizmo, kūno rengybos, jėgos varžybos, vasarą – Summer Camp stovykla, trenerių ir teisėjų mokymai-seminarai. Geriausius sportininkus, trenerius ir klubų vadovus pagerbiame ir apdovanojame pagal metinį reitingą. Turime išskirtinį apdovanojimą – medali „Už sporto pergalę“ sportininkams ir jų treneriams, pasiekusiems geriausią sportinį rezultatą Lietuvos ir tarptautiniuose varžybose. Kiekvieną pavasarį rengiamose pagrindinėse Sąjungos varžybose Vilniaus kultūrizmo pirmenybėse įteikiami išskirtinio dydžio (12 cm skersmens) ir dizaino medalių komplektai prizinininkams. Sąjungos 20-mečio proga įsteigėme vardinį, aukštinį Sąjungos ženkluką „Už svarų indėlį populiarinant kultūrizmo ir kūno rengybos sportą Vilniaus regione“.

Dėkoju neabejingiems, prisidedantiems prie Sąjungos veiklos. Linkiu visiems žengti kartu su mumis link naujų Sąjungos proveržių!

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos prezidentas **Andžej Jusel**

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos 20-metis: 1999-2019

I dalis. Pradžia

Užkopė aukščiausiai

Olegas Žuras, be abejonų, ir šiandien, kaip ir savo išpūdingos sportinės karjeros metais, tebėra tarp žinomiausių tiek sostinės, tiek ir Lietuvos kultūrizmo sporto asmenybių. Jo pasiekimų sąrašas – išties išpūdingas: Europos (1993), pasaulio (taip pat – ir absoliutus, 2004) čempionas, pasaulio žaidynių nugalėtojas (2001), Lietuvos čempionatų daugkartinis (septynis kartus) ir tiek pat – absoliutus) nugalėtojas, TSRS sporto meistras (1988).

Pastaruoju metu planetos elitą papildė Virginija Kaminska, pasaulio ir Europos kūno fitneso čempionė (ir abiejų čempionatų absoliuti nugalėtoja, 2018), Lietuvos čempionė (ir absoliuti, 2017).

Tarp tituluočiausių – Alina Čepurnienė, Semionas Berkovičius, Dainius Barzinskas, Deividas Dubinas (abu pastarieji – ir IFBB profesionalai), Paulius Ratkevičius, Eugenijus Gorelikas ir kt. Buvęs žinomas atletas, treneris Arvydas Milvydas (1952–2011) tapo pirmuoju, kuris Vilniuje vertė modernių sporto klubų eros puslapi.

Treniruotės sandėliuke ir „Atlete“

Daugiau nei šešis dešimtmečius (ir iki šiol!) su štanga draugaujantis žurnalistas, fotografas Valerijus Koreškovas mena, jog dar 1957-aisiais jis pažinojęs grupelę sportininkų (tai buvo imtynininkas ir tinklininkai), kurie, kad sustiprėtų ir gražiai atrodytų, kilnojo svarmenis.

Kita salele tapo sandėliukas Užupio gatvėje, kur kultūrizmo pradžiamokslį 1964-aisiais krito Česlovas Tamulevičius ir Leonas Pivoriūnas, vėliau prie jų prisijungė Konstantinas Belikovas ir Valdemaras Aliubavičius. Po metų dvejų tie patys entuziastai jau pradėjo treniruotis tikrame atletinės gimnastikos (taip tuomet dėl ideologinių sumetimų buvo vadinamas kultūrizmas) klube – sekcijoje „Atletas“ prie vaikų klubo „Jaunasis komunarų“ tuometinėje M. Gorkio (dabar – Didžioji) gatvėje.

Kiek vėliau klubas pakeitė pavadinimą – tapo „Viktorija“, garsia „čempionų kalve“.

1966 m. Vilniuje buvo surengtas ir pirmasis Lietuvos kultūristų čempionatas (atletai ne vien tik pozavo, bet ir spaudė štangą gulėdami ant suolo ir su ja pritūpinę), o tarp varžybų teisėjų buvo ir garsi asmenybė – grafikas Stasys Krasauskas.

1968-aisiais vilniečiai, pradėję garsėti savita „Tamulevičiaus mokykla“, respublikos čempionate Panevėžyje sensacingai įveikė iki tol besąlygiškai dominavusius kauniečius. Absoliučiu čempionato nugalėtoju tada tapo vilnietis Leonas Pivoriūnas (vėliau – žinomas skulptorius).

Publikacijos tęsinys – kitame laikraščio numeryje: II dalis. Per ugnį ir vandenį...



Arūnas Petraitis
Žurnalistas,
sporto istorikas

Remigijus Bimba
Sąjungos
tarybos narys

Žinutė „Respublikos“ laikraštyje

„Susivienijo Vilniaus kultūristai“ – taip vadinosi Vidmanto Malakauskio žinutė dienraštyje „Respublika“ (1999 02 09), kuria buvo paskleista žinia apie Vilniaus klubų atstovų susirinkimą ir organizacijos – Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos – įsteigimą. Ji vienijo 9 klubus: „Apollo Gym“, „Olimpija“, „Forma“, „Vijunda“, MAVI, „Jėga ir sveikata“, „Tavo rekordas“, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, „Stipruolis“. Tarp ikūrėjų buvo žinomi sportininkai ir treneriai: Arvydas Milvydas, Pranas Murauskas, Gediminas ir Erika Bacevičiai, Tadeušas Juselis, Algirdas Keršulis, Sigita Griškėnas, Sigita Kūgauda ir kiti. Nauja organizacija vadovavosi IFBB taisyklėmis, o tarp pagrindinių tikslų buvo šie: vilniečių (ypač jaunimo) įtraukimas į sportinę ir sveikatingumo veiklą, sveiko gyvenimo būdo propagavimas, kultūrizmo varžybų ir seminarų organizavimas, sportininkų rengimas ir atstovavimas jiems, miesto klubų vienijimas, ryšių palaikymas bei koordinavimas ir kt. „Ilgą laiką kultūrizmas Vilniuje merdėjo, sporto klubai dirbo kas sau, nebuvo organizuojamos varžybos, miesto sportininkai varžytis važinėjo į Kauną, Šiaulius, Panevėžį, Druskininkus, Anykščius. Tuo tarpu Vilniuje dirba garsūs treneriai, treniruojasi žinomi sportininkai, auga jauni kultūristai. Tad naujoji organizacija turėtų suvienyti visų jėgas bendram darbui“, – rašė Sąjungos viceprezidentas.

Sąjungos prezidentu buvo išrinktas Gediminas Bacevičius, vadovavęs jai 1999–2004 m., vėliau – Gediminas Adomaitis (2004–2006), Juozas Raistenskis (2006–2009) ir Andžej Jusel (nuo 2010).

Beje, panašų organizacijų (vad. Vitalijus Asovskis, Eugenijus Gorelikas) būta ir anksčiau, tačiau jos gyvavo ne itin ilgai.

Gediminas Bacevičius

„Tuo metu (1999) Vilniuje veikė per 30 padrikai dirbusių klubų. Sąjungos steigiamojo susirinkimo idėja kilo man ir A. Milvydui, su kuriuo sprendėme ir visus registracijos bei kitus dokumentų tvarkymo formalumus. A. Milvydas buvo išrinktas Sąjungos koordinatoriumi, o V. Malakauskas ir G. Navikas – viceprezidentais“, – prisimindamas 20-ties metų senumo įvykius kalbėjo pirmasis Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos prezidentas G. Bacevičius.

Daugiau nei 25 metus aktyviai sportavęs ir dalyvaudavęs varžybose, vėliau turėjo sveikatos (stuburo) problemų. Jas išspręsti padėjo konsultacijos ir pratybos VŠĮ „Geras treneris“ (vad. Mindaugas Žulpa). Čia šiandien darbuojasi ir pats Gediminas – padeda pacientams siekti sveikatos ir geresnės savijautos.



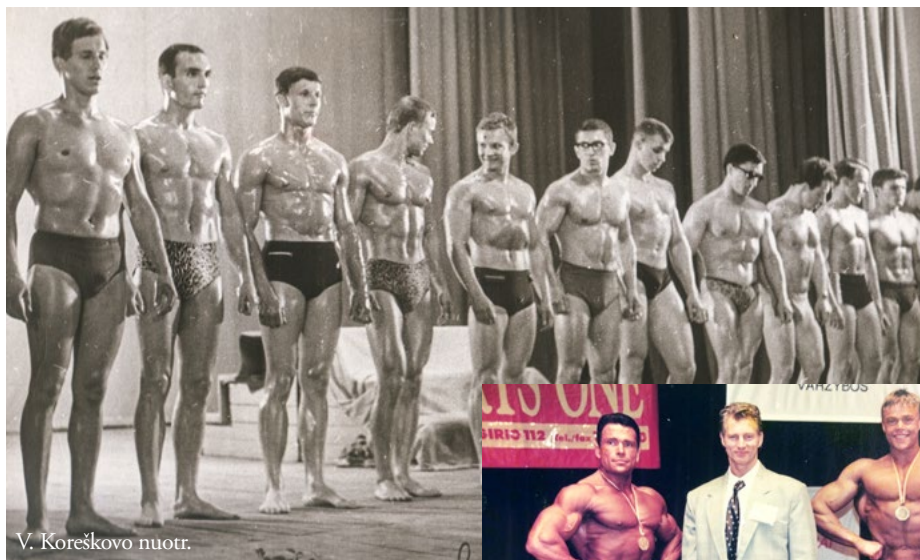
Gediminas Bacevičius per varžybas Klaipėdoje (1979 m.).



Remigijus Bimba (kairėje) ir Gediminas Bacevičius (2018 m.)



A. Petraičio nuotr.
Valerijus Koreškovas



V. Koreškovo nuotr.
1966 m. Vilniuje vykusio respublikos
čempionato dalyviai.



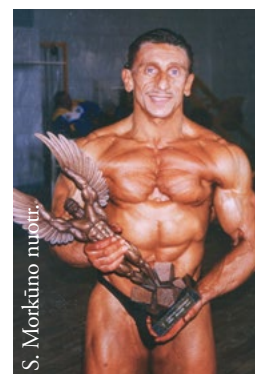
V. Koreškovo nuotr.
Česlovas Tamulevičius



A. Čepurnienės nuotr.
O. Žuras ir A. Čepurnienė



E. Bacevičienės nuotr.
Po pirmųjų Sąjungos organizuotų varžybų
(1999 m.). Iš kairės: Sigitas Kūgauda,
Gediminas Bacevičius ir Andrej Butkevič.



S. Morkūno nuotr.
Eugenijus Gorelikas



LKF archyvo nuotr.
Dainius Barzinskas



J. Csontos nuotr.
Virginija Kaminska



V. Koreškovo nuotr.
Treniruotės „Viktorijos“ klube.



V. Koreškovo nuotr.
Leonas Pivoriūnas varžybose Lenkijoje (1969 m.).



V. Koreškovo nuotr.
Leonas Pivoriūnas

Stanislav Voidag



Sugrižo nugalėti!

Stanislav Voidag nuo vaikystės buvo labai aktyvus. Lankė dziudo, bokso, pankrationą, parašitų sportą. Paauglystėje susidomėjo kultūrizmu. 2002 m. debiutuodamas Lietuvos kultūrizmo vyrų taurėje iškovojo pirmąją vietą. Po 16 metų pertraukos šią pergalę pakartojo laimėjęs Lietuvos kultūrizmo taurę veteranų amžiaus grupėje ir tapo suaugusiųjų absoliučiu nugalėtoju.

Sportininkas pataria:

„Tiems, kas dar abejoja, – pradėkite sportuoti, o kas sportuoja – nenustokite!“

Sportas yra gyvenimas!”



GYVENA

Vilnius



ŠEIMYBINĖ PADĖTIS

Vedęs.
Žmona – Olga.

Vaikai:
Ivesa, 25 m.
Artūras, 22 m.
Robertas, 8 m.



ŪGIS

176 cm



SVORIS

Per varžybas 88,5 kg
Tarp varžybų 98–99 kg



SPORTO KLUBAS IR TRENERIS

Sporto klubas:
„Big Z“, Vilnius
Treneriai: Rinaldas Česnaitis
ir Renatas Suleimanovas



SVARBIAUSI PASIEKIMAI

2002 m. – Lietuvos vyrų kultūrizmo taurė, 1 vieta
2018 m. – Lietuvos vyrų kultūrizmo taurė, 1 vieta veteranų kategorijoje ir Lietuvos absoliutus vyrų kultūrizmo nugalėtojas

Papasakokite apie save, savo vaikystę, paauglystę.

Gimiau 1973 m. Vilniuje. Iki 4 metų mes gyvenome bendrabutyje Žemaitės gatvėje. Paskui tėvai gavo butą Naujojoje Vilnioje. Ten praėjo visa mano vaikystė ir paauglystė.

Kokiomis sporto šakomis užsiiminėjote?

Vaikystėje buvau neramus, išdykęs vaikas. Negalėdavau išsėdėti vienoje vietoje. Domėjausi įvairiomis sporto šakomis. Nuo antros klasės vienerius metus lankiau dziudo būrelį, nuo trečios – perėjau į boksą. Kai sukako 15 metų, mečiau boksą. Jau tada supratau, kad be sporto negaliu gyventi! Pradėjau lankyti pankrationą. Būdamas 16 metų užsirašiau į „Kyviškių aeroklubą padaryti trijų šuolių. Norėjau patekti į karinį oro desantą. Tais šuoliais viskas tik prasidėjo, nes parašitų sportas mane užkerėjo! Ten ir atradau savo antrąją pusę – žmoną Olga. Esu atlikęs 342 šuolius. Buvau ir esu labai fiziškai aktyvus. Nuo 2003 m. su šeima važiuojame į kalnus slidinėti. Visi šeimos nariai nuo 2010 m. slides pakeitė į sniegintes!

Ar galėtumėte papasakoti, kaip patekote į kultūrizmą?

Tai buvo dar paauglystėje. Penkiolikmetis pirmą kartą atėjau į „Neries“ gamyklos sporto klubą, kuris buvo tos gamyklos teritorijoje. Prisimenu, savaitgaliais, kai gamykla būdavo uždaryta, mes su draugu perlipdavome per tvorą ir vamzdžiais užlipdavome į antrą aukštą, kad patektume į klubą pasportuoti. Norėjome atrodyti raumeningi, būti tikri vyrai. Mūsų žvaigždė ir šokiameybė tada buvo aktorius Silvestras Stonė.

Koks buvo tada Jūsų svoris ir ūgis?

Svėriau tada apie 85 kg, o ūgis buvo 174 cm. Po metų sporto su štangomis pasiekiau 95 kg. Tuo metu vartojau vaikų mišinį „Malyš“.

Kada nusprendėte dalyvauti kultūrizmo varžybose?

Tuo laiku sportavau pačiame moderniausiame sporto klube „Olympic Gym“ Vilniuje. Ten dirbo treneris Remigijus Bimba. Jis pastebėjo mano potencialą kultūrizmui ir pasiūlė dalyvauti kultūrizmo varžybose. Jis pradėjo mane treniruoti nuo 2002 m. kovo mėnesio.

Kokios tai buvo varžybos ir kaip sekėsi jose debiutuoti?

Tų pačių metų rudenį Kaune dalyvavau pirmose kultūrizmo varžybos – Lietuvos taurėje. Debiutas buvo fantastiškas. Pirmą kartą varžybose ir iškart tapau vyrų kultūrizmo kategorijos nugalėtoju. Labai intensyviai sportavau. Sąžiningai viską dariau pagal trenerio R. Bimbos sudarytus mitybos, maisto papildų, treniruočių planus. Darėme viską optimaliai. Tikslas buvo laimėti varžybas. Ir tai pavyko.

Kas buvo jūsų pirmas treneris? Kas dabar jus treniruoja? Kaip galite apibūdinti savo trenerį?

Treneris R. Bimba per pirmąjį pasirušimą varžybos man buvo kaip tėvas. Skambindavo net vakarais, savaitgaliais teiraudavosi apie savijautą, ką ir kiek valgiau, kaip virškinimas. Labai manimi rūpinosi. Prisimenu, net į gydytojų apžiūras mane lydėjo.

Šiuo metu turiu net 2 trenerius: Rinaldą Česnaitį ir Renatą Suleimanovą. R. Česnaitis davė gerų priešvaržybinių rekomendacijų dėl maitinimosi ir pozavimo. Užauginti raumenis – tik pusė kelio link medalio. Svarbu parodyti save scenoje, tai irgi labai sunkus darbas. Šito atlikti be patyrusio trenerio faktiškai neįmanoma. Už visa tai aš esu labai dėkingas treneriui R. Česnaitiui.

Su R. Suleimanovu mes kartu nuėjome dalį kelio. Kartu treniruojamės. Jis mane skatina stipriau treniruotis. Nepaisant to, kad šiek tiek skiriasi mūsų svorio kategorijos, treniruojamės su tokiais pačiais darbo svoriais. Negaliu atsilikti nuo trenerio. Tai mane motyvuoja. Renatas man kaip

geras draugas ir treneris. Jis yra sukaupęs nemažai informacijos. Duoda man daug patarimų dėl maitinimosi ir treniručių.

Koks jūsų mėgstamiausias sportininkas (-ė)?

Mano treneris R. Suleimanovas. Jis – šaunuolis. Ir, manau, kad jo laukia sėkminga ateitis. Šiaip gerbiu visus, kurie pasiekia aukštumų savo sporto šakose. Be pastangų nieko nelaimėsi.

Kaip manote, kas iš kultūrizmo sportininkų yra ar buvo geriausias Lietuvoje ir užsienyje?

Mano manymu, Olegas Žuras.

Per pastarąjį dešimtmetį IFBB labai išplėtė varžybų programą. Naujos rungtys – *Game classic bodybuilding*, *Classic physique*, *Muscular physique*. Koks Jūsų požiūris į šias sporto rungtis?

Į naujas sportas rungtis žiūriu pozityviai. Mano nuomone, kultūrizmas nuėjo truputį kitu keliu, sutelkdamas dėmesį į raumenų apimtis, nebeliko estetikos, gracijos, kuri buvo anksčiau. Gerai, kad atsirado kitos rungtys. Estetikos atžvilgiu man patinka *Classic bodybuilding*.

Ar nėra pagundų iš kultūrizmo pereiti į kitas sporto rungtis?

Tokių pagundų turiu. Norėčiau pereiti į *Classic bodybuilding*. Nebenoriu būti didelis ir lėtas. O be didelių raumenų kultūrizmo kategorijoje negali laimėti ir pasiekti didelių aukštumų.

Jūsų sportinėje karjeroje buvo 16 metų pertrauka tarp varžybų. Kodėl taip ilgai nedalyvavote varžybose ir kas pastūmėjo vėl sugrįžti į varžybinių kultūrizmą?

Kaip sakoma, viskas turi savo laiką. Buvo svarbesnių dalykų gyvenime, nei varžybos. Gimė trečias vaikas, staciausi namą, keitėsi darbas. Gyvenau kitu ritmu. Ši kartą mane pastūmėjo vėl dalyvauti varžybose R. Suleimanovas. Jis tikėjo, kad turiu šansų laimėti... Ir mes pradėjome kartu ruoštis.

Kiek metų dar planuojate dalyvauti varžybose? Kai baigsite savo sportinę karjerą, ar savo gyvenimą vis tik sieсите su sportu?

Negaliu tiksliai atsakyti į šį klausimą.

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

O taip! Man pasisekė, kad aš turiu pačius geriausius draugus, kurie labai palaiko mane per varžybas, ir ne tik... 2018 m. į Lietuvos taurės varžybas, kurios vyko Tauragėje, iš Vilniaus atvažiavo 38 sirgaliai – artimieji ir draugai. Čia tai buvo man staigmena – didžiausias dopingas! Mano artimieji, ypač žmona, mane palaiko ir su manimi laikosi dietos. Namuose visi stengiasi nepirkti to, ko man negalima, kad net nebūtų pagundos.

Kokią didžiausią nesėkmę patyrėte? Turiu omenyje ne tik varžybas, bet ir kitą veiklą, pavyzdžiui, pasirodymus, projektus ir kt.

Dėl penios traumos ilgam teko atsisakyti savo mėgstamiausio hobiaus – sporto.

Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?

Ne.

Ką labiausiai vertinate žmonėse?

Labiausiai vertinu sąžiningumą. Malonu bendrauti su gerais žmonėmis.

Kokie Jūsų pomėgiai? Ką mėgstate veikti laisvalaikio?

Laisvalaikis mano susietas su sportu: vasarą – paplūdimio tinklinis, žiemą – snieglenčių.

Ar patinka švęsti šventes?

Ne visada.

Koks patiekalas Jums labiausiai patinka ir ko nemėgstate valgyti?

Labai patinka lietiniai blynai, ledai, nemėgstu – koldūnų.

Yra sakoma, kad organizmą reikia apgauti ir suvalgyti kažką skanaus kartą per savaitę. Ar Jūs visą laiką laikotės griežtos dietos ir niekada nepasmaguriaujate?

Ne visą laiką laikausi griežtos dietos. Viena kartą per savaitę leidžiu sau, ypač po kojų treniruotės, suvalgyti picą.

Kokių kūno pokyčių Jūs pastebite, kai ruošiatės varžyboms, ir kai baigiasi varžybų sezonas?

Žinoma, pasiruošimo metu išryškėja raumenys, ypač pilvo preso. Po varžybų tas ryškumas dingsta.

Kas Jums yra sunkiausia, kai ruošiatės varžyboms?

Praleisti daug laiko virtuvėje! Nes visą maistą sau gaminuosi pats.

Ką, Jūsų manymu, reiktų pakeisti, kad kultūrizmas ir fitnesas Lietuvoje taptų populiarese sporto šaka?

Pastaruoju metu atsiradę daug sporto klubų. Atrodyti gražiai ir sportiškai tapo madinga. Ir, mano manymu, viskas keičiasi savaime.



Debiutas. Lietuvos taurės varžybos (2002 m.).

Dopingo kontrolė. Ką apie tai manote?

Aukštų rezultatų be dopingo pasiekti sunku, bet įmanoma. Gyvas pavyzdys – R. Suleimanovas.

Ar turite hobį?

Pagrindinis hobis – sportas. Dar galėčiau paminėti povandeninę žvejybą.

Koks Jūsų gyvenimo kredo?

Aš to noriu, aš tai pasieksiu!

Kokie Jūsų ateities planai?

Gyventi savo malonumui, gerai uždirbti, kad galėčiau sportuoti, ilsėtis ir keliauti.

Ar planuojate dalyvauti 2019 m. varžybose?

Dar neplanavau, bet galvoju apie tai. Gyvenimas parodys.

Tradicinis klausimas: ką palinkėtumėte skaitytojams, norintiems siekti tobulai išlavinto raumenyno?

Tiems, kas dar abejoja, – pradėkite sportuoti, o kas sportuoja – nenustokite! Sportas yra gyvenimas!



Federacijos prezidentas Ramutis Kairaitis įteikia apdovanojimą.



Sugrįžimas. Lietuvos taurės varžybos (2018 m.).

Sąjungos apdovanojimai ir trenerių mokymai

2019-02-02, Vilnius



*Sąjungos vardiniu, auksiniu ženklu
„Už svarų indėlį populiarinant
kultūrizmo ir kūno rengybos
sportą Vilniaus regione“
apdovanoti:*

Andžej Jusel,
Eivydas Janušonis,
Remigijus Bimba,
Elita Balčiūnienė,
Vytautas Šefeldas,
Kristina Aldošina,
Aivaras Pekorius,
Gintarė Piekorienė,
Paulius Velaikis,
Artur Lastovskij ir kt.
Visas laureatų sąrašas pateiktas
www.kfsajunga.lt



Sąjungos prezidentai (iš kairės): Gediminas Bacevičius (1999–2004 m.), Andžej Jusel ir Gediminas Adomaitis (2004–2006 m.).



Andžej Jusel su internetinio puslapio www.kfsajunga.lt nominacijos laureatais (iš kairės): Artur Lastovskij, Eivydas Janušonis, Virginija Kaminska, Valerijus Koreškovas, Lukas Jaliūnas.



Medaliu „Už sporto pergalės“ apdovanoti Europos ir pasaulio absoliuti čempionė Virginija Kaminska ir jos treneris Nojus Liutikas.



Jėgos sporto reitingo laureatai Ramunė Šefeldienė, Arnold Muravski, Vitalij Bondar.



Sporto medicinos gydytojas Juožas Jankauskas ir seminaro organizatorius Remigijus Bimba (dešinėje).



Seminaro dalyviai ir organizatoriai.



Andžej Jusel (viduryje) ir jėgos sporto treneriai Artur Lastovskij (kairėje) ir Vytautas Šefeldas.



Andžej Jusel ir Sąjungos garbės narė Audronė Lukienė.



Laimutis Dičiūnas –Vilniaus taurės varžybų vyrų kultūrizmo absoliutus nugalėtojas.



Sąjungos vardinis auksinis ženklukas ir liudijimas.

Baltyminis maitinimasis – kaip surasti kompromisą tarp naudos ir žalos



Dr. Petras Minderis

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

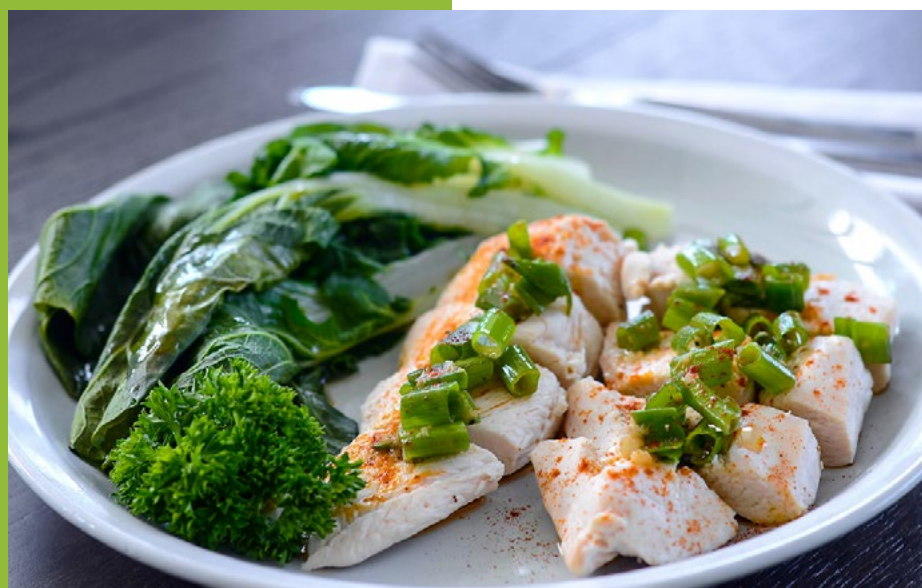
Prisipažinsiu, kad esu baltyminio maitinimosi šalininkas. Mano poziciją suformavo paskutinių dešimtmečių moksliniai tyrimai. Nors maistiniai baltymai iki šiol visuomenėje yra neįvertinti ir apipinti įvairiais mitais, jie gali būti labai naudingi sveikatai dėl daugelio teigiamų savybių. Kita vertus, maitinimasis yra kontekstinis dalykas, ir viena maistinė medžiaga nėra vaistas nuo visų ligų, o jos sąveika su kitomis medžiagomis gali turėti tiek palankų, tiek nepalankų poveikį. Reikia žinoti, kaip vartoti baltymus.

Sveikatos organizacijos laikosi nuomonės, kad žmogui per parą užtenka 0,8 gramų baltymų kilogramui kūno svorio. Šis rodiklis buvo apskaičiuotas dar per Antrąjį pasaulinį karą dabar jau retai naudojama azoto balanso metodais. Naujesni metodai (pvz., indikatorinės aminorūgšties oksidacijos) dažnai rodo, kad fiziškai aktyviam žmogui baltymų reikia gerokai daugiau. Taigi, kas yra daugiau negu 0,8 g/kg per parą, techniškai gali būti vadinama baltyminiu maitinimusi. Pagrindinės sporto mitybos organizacijos pataria fiziškai aktyviems asmenims vartoti 1,4–2,0 g/kg baltymų, o ribojant kalorias dar daugiau. Tai yra palanku

raumeninio audinio masei, funkcijai ir atsistatymui. Dauguma sėkmingų riebalų deginimo strategijų yra susijusios su didesniu baltymų vartojimu. Esant vienodam kalorijų apribojimui 1,6 g/kg baltymų per parą padeda išsaugoti daugiau raumeninės ir numesti daugiau riebalinės kūno masės negu 0,8 g/kg. Kovojuantiems su antsvoriu, baltymai yra palankesni savo termogeniškumu ir sotumu palyginti su angliavandeniais ar riebalais. Energetinis dietos praturtinimas baltymais nuo 15 iki 30% gali sumažinti savaiminį kalorijų suvartojimą ir kūno svorį. Adekvatus baltymų vartojimas yra susijęs su sveiku senėjimu, judėjimo laisve ir mažesne kaulų lūžių rizika senatvėje.

Jeigu baltyminis maitinimasis suteikia tiek privalumų, kur tada slypi ta galima žala, paklausite Jūs. Ne, baltymai tikrai nekenkia Jūsų inkstams, kepenims ar kaulams, jei neturite šių organų patologijos. Dauguma šių mitų buvo paneigti patikimais moksliniais tyrimais. Baltymų pavojai labiau slypi tam tikruose jų šaltiniuose, apdorojimo būduose ir nepakankamai vartojant kai kurių maistinių medžiagų. Atliekant epidemiologinius tyrimus pasitaiko aptikti nepalankių ryšių tarp baltymų vartojimo ir žarnyno sveikatos. Gausus raudonos mėsos, ypač perdirbtos, vartojimas dažnai susijęs su neigiamu poveikiu žarnyno mikroflorai ir padidėjusia žarnyno vėžio rizika dėl tam tikrų medžiagų (N-nitrozaminų, heterociklinių aminų, oksiduotos geležies ir kt.) poveikio. Su šiomis pasekmėmis daugiausia susiduria žmonės, vartojantys daug baltymų ir labai mažai maistinių skaidulų (≤ 15 g/d). Valgant daug baltymų ir skaidulų (>30 g/d) šios rizikos nepastebima. Be to, atviroje ugnyje skaniai skrudinamoje raudonoje mėsoje susidaro daugiau žalingų medžiagų. Švelnesni paruošimo būdai (garinimas, virimas, troškinimas) ir kartu vartojamos daržovės, ypač kryžmažiedės (briuseliniai kopūstai, brokoliai ir kt.), žymiai sumažina šiuos neigiamus padarinius.

Taigi, tiesiog didesnis baltymų valgymas dar negarantuoja sveikos ir optimalios mitybos. Nebijokite valgyti daugiau baltymų, bet vietoj perdirbtos grilyje keptos raudonos mėsos dažniau rinkitės paukštinę ar žuvį, paruoštą neutraliu būdu. Prisiminkite, kad skaidulų, antioksidantų ir polifenolių, esančių grūdiniuose kultūrose, daržovėse ir vaisiuose, vartojimas yra sudėtinė baltyminio maitinimosi dalis.



Nuotraukos šaltinis: <https://www.fatforweightloss.com.au/recipe/asian-steamed-chicken-with-greens/>

Protein Inn

Proteino standartai
Produktai sveikam ir aktyviam gyvenimui



Proteinai
Žemės riešutų sviestas
Izoliatas

www.protein-inn.lt

info@protein-inn.lt

+370 682 39943

Pratimas

Rankų lenkimas su svarmenimis stovint

Remigijus Bimba

Pratimą rodo: Laimutis Dičiūnas

Pratimo atlikimo technika

1 Atsistokite tiesiai, kojos – pečių plotyje, per kelių sąnarius truputėlį sulenktos. Rankose laikykite svarmenis, delnus pasukite į šlaunų išorę.

2 Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir tuo pačiu metu pradėkite kelti svarmenis. Kai dilbiai atsiduria lygiagrečiai su grindimis, po truputėlį sukite riešą į išorę. Labai svarbu nesustoti, o tęsti pratimą ir lenkti dilbius kaip galima aukščiau.

3 Pajauskite, kada maksimaliai susitraukia dvigalvis žasto raumuo, sekundę sustokite ir papildomai įtemkite šiuos raumenis.

4 Nuleidžiant svarmenis žemyn, pakartokite riešų pasukimą į priešingą pusę. Kai alkūnės bus sulenktos stačiu kampu, grąžinkite svarmenis į pradinę padėtį, t.y. nuleiskite juos žemyn prie šlaunų šonų.



PRATIMO PRADŽIA



PRATIMO PABAIGA

Patarimai ir komentarai

✓ Labai svarbu atliekant šį pratimą, laikyti alkūnes prispaustas prie šonų. Kai alkūnės prispaustos prie šonų ir užfiksuotos, dvigalvis žasto raumuo įsitempia daug stipriau, keliant svarmenį aukščiau ir pasukant riešą į išorę. Jei alkūnės išsikiša į priekį, tai pratimo veiksmingumas mažėja, nes susilpnėja apkrova dvigalvio žasto raumens vidinei galvai.

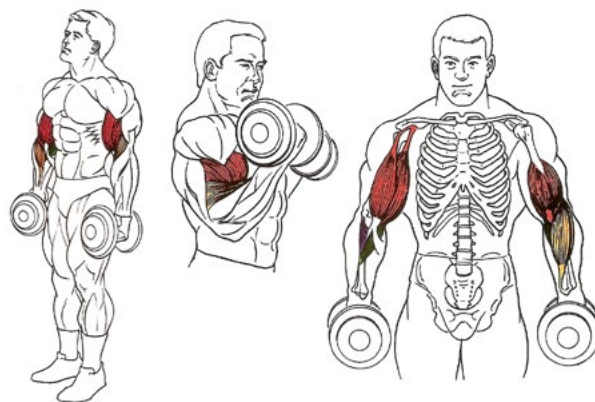
✓ Riešą pasukite į išorę, kai alkūnė sulenкта stačiu kampu. Per anksti arba per vėlai pasukant riešą galima patirti peties traumą.

✓ Labai svarbu pasirinkti optimalų svarmenų svorį. Nerekomenduojamas naudoti treniruotės intensyvinimo būdas „čitingas“, nes sumažėja šio pratimo nauda.

✓ Rankų lenkimo su svarmenimis stovint pratimą atlikite rankų treniruotės pradžioje.

✓ Po šio pratimo galite atlikti rankų lenkimą su svarmeniu sėdint Skoto suole arba rankų lenkimą su svarmeniu nuo kelio sėdint.

✓ Pratimą atlikite 2–3 priėjimus po 6–10 pakartojimų. Tarp priėjimų ilsėkitės apie 45–60 sek.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys :

Atliekant rankų lenkimo su svarmenimis stovint pratimą treniruojami 4 raumenys:

- žastinis raumuo (*m. brachialis*)
- žastinis stipinkaulio raumuo (*m. brachionadialis*)
- dvigalvis žasto raumuo (*m. biceps brachii*)
- apvalusis nugręžiamasis raumuo (*m. pronator teres*)

Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

www.tribumen.lt



Pradedančiųjų treniruočių įvadas

„Pradėti sportuoti“ – tai paprasčiausias, bet kartu ir sudėtingiausias sprendimas, kurį tenka priimti norint tapti fiziškai aktyviam. Sudėtingiausias, nes pradėjus sportuoti tenka keisti gyvenimo būdą ir dienotvarkę. Paprasčiausias, nes reikia rinktis tik tarp dviejų dalykų: sportuoti arba ne. Tačiau pasirinkti, kokia veikla užsiimti, kokias savybes lavinti, kiek ir kaip dažnai sportuoti, kiek laiko skirti vienai ar kitai savybei ugdyti, kokius pratimus pasirinkti, kiek serijų ir pakartojimų atlikti bei įvertinti, ar pasirinkta programa yra jums tinkama, gali būti labai sunku net tada, kai sporto srityje esame išprusę ir galime kritiškai vertinti pateikiamą informaciją. Šiame straipsnyje apžvelgsiu pagrindinius aspektus, padėsiančius tiek patiems pradėti sportuoti, tiek sudaryti pradedančiųjų programas.

Kas yra pradedantysis?

Visuotinio susitarimo, kas yra pradedantysis, nėra, tai priklauso nuo pasirinktos fizinės veiklos. Aš pradedančiuoju vadinsiu žmogų, kuris niekada nesportavo arba mažiau nei šešis mėnesius kelis kartus per savaitę užsiima tam tikra fizine veikla. Kalbant apie sveikatinimo treniruotes, mėgstu spręsti paprasčiau – jei 2–3 kartus per savaitę darydamas tą patį pratimą ar programą, kaskart ar kas savaitę pakeli daugiau, bėgi greičiau ar ilgiau tuo pačiu tempu, prisitrauki daugiau kartų ar padidini raumeninę masę, tu pradedantysis. Patyrusiems sportininkams, norintiems pakelti didesnę svorį, pagerinti ištvermę, priaugti raumeninės masės, pagerinti lankstumą ar netgi šias savybes išlaikyti, teks dirbti sunkiau, ilgiau ir pagal sudėtingesnę programą, be to, šios savybės gerės lėčiau, dažnai nematant ar neįvertinant progreso kelis mėnesius.

Treniruotės dalys

Treniruotė visuomet turi susidėti bent iš trijų dalių:

Apšilimo, kurio metu pakyla širdies susitraukimų dažnis, pagerėja kraujotaka, sušyla raumenys ir organizmas paruošiamas optimaliam darbui. Apšilimas susideda iš bendrosios dalies, kurios metu atliekami nespecifiniai treniruotės pratimai, ir specifinės dalies, kurios metu atliekami judesiai ir veiksmų, paruošiantys konkreitiems pratimams.

Pagrindinės dalys – darbinės veiklos. Tai dalis, kurioje užsiimate pasirinkta veikla.

Atvėsimo – jo metu širdies susitraukimų dažnis grįžta į pradinę būseną, iš lėto atvėsta raumenys, nurimsta neurologinė sistema.

Lavinamos savybės ir treniruočių dažnis

Jei sportuojate norėdami pagerinti bendrą fizinę būklę, lavinkite visas pagrindines kasdieniniam gyvenimui, gerai savijautai, išvaizdai ir sveikam senėjimui svarbias savybes: jėgą, širdies ir kraujagyslių, raumenų ištvermę, mobilumą ir lankstumą bei neuromotorines savybes: pusiausvyrą, vikrumą, propriocepciją, koordinaciją, eiseną.

Jėga lavinama 2–3 kartus per savaitę (su 48 valandų pertrauka tarp treniruočių) sudėtiniais, bet nesudėtingais pratimais, kuriuos atliekant treniruojamos kelios didžiosios raumenų grupės vienu metu. Efektyviai pradedančiųjų jėgos programai užtenka atlikti 3–4 pratimus po 3–4 serijas ir 5–10 pakartojimų. Judesiai, kuriuos reikia atlikti reguliariai, – tūpimas, svorio kėlimas nuo žemės, horizontalus ir vertikalus stūmimas, horizontalus ir vertikalus traukimas. Pagrindiniai jėgos pratimai: pritūpimai su štanga ant nugaros, prisitraukimai, štangos stūmimas nuo pečių stovint, štangos spaudimas gulint ant suolo, štangos atkėlimas nuo žemės (trauka). Šie pratimai yra paprasti, juos atliekant galima saugiai pakelti daug svorio, jie nereikalauja daug papildomų sugebėjimų: lankstumo, koordinacijos, pusiausvyros, juos darant treniruojamos didžiosios raumenų grupės ir liemens raumenys, todėl pasiekiamas geras jėgos ir raumeninės masės augimas. Pasaulinio garso jėgos treneris Rippetoe pasakė: „Pradedantiems nereikia sudėtingos periodizacijos ar penkiolikos pratimų dvigalviu žasto raumeniui. Jiems reikia kelių pagrindinių pratimų, kurie įdarbina daug raumenų vienu metu; pratimų, kurie leidžia nuolat ir progresyviai didinti keliamą svorį“. Jėgos pratimus galite daryti nuo pirmų treniruočių, tiesiog atlikite juos taisyklingai, apšilkite iki svorio, su kuriuo norite dirbti, kėlimo, nepamirškite ilsėtis tarp pratimo serijų (paprastai pailsėti reikia 1–5 minutes) ir kiekvieną savaitę ar treniruotę iš lėto didinkite keliamą svorį.

Širdies ir kraujagyslių ištvermės lavinimas yra kiek paprastesnis, nei jėgos lavinimas, nes tam nereikia papildomos įrangos. Ištvermės treniruotėms reiktų skirti apie 150 minučių per savaitę vidutiniu intensyvumu (60–70% nuo jūsų maksimalaus širdies susitraukimų dažnio) arba 60 minučių per savaitę dideliu intensyvumu (daugiau nei 70% nuo maksimalaus širdies susitraukimų dažnio). Vidutinis intensyvumas – pasivaikščiojimas didesniu greičiu, golfas, lengvas plaukimas. Didelis intensyvumas – bėgimas, greitas plaukimas, lygumų slidinėjimas, krepšinis. Šioms treniruotėms taip pat galioja progresyvaus ir stabilus krūvis



Dora Urniežūtė

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



D. Urniežūtės nuotr.

D. Urniežūtė moko klientus grupinėse pratybose.

Profesionali medicininė pagalba sportuojantiems

- Nustatome tinkamą krūvį norintiems pradėti sportuoti ar padidinti savo fizinį aktyvumą
- Įvertiname galimą fizinio krūvio riziką
- Teikiame rekomendacijas kaip pasiekti geriausių rezultatų nekenkiant savo sveikatai.



PALIESIAUS
FIZINIO KRŪVIO TERAPIJOS
KLINIKA

www.paliesiausklinika.lt

info@paliesiausklinika.lt

8 600 37279





didinimo taisyklė. Tad jei šią savaitę bėgote 8 km/val greičiu, kad pasiektumėte tam tikrą širdies susitraukimų dažnį, kitą savaitę teks bėgti šiek tiek greičiau. Didelio ir vidutinio intensyvumo treniruotės galima ir reikėtų kaitalioti. Tačiau pradžioje darykite tai, kas leidžia pasiekti minimalų rekomenduojamą širdies ir kraujagyslių veiklos lygį.

Mobilumo ir lankstumo gerinimas – tai treniruotės, kurių metu gerinamas sugebėjimas pasiekti ir išlaikyti tam tikras sąnarių amplitudes ir leisti raumenims visiškai išsitempti. Lankstumas dažniausiai apibūdinamas kaip pasyvi judesio amplitudė. Mobilumas – tai lankstumas, kurį mes sugebame kontroliuoti, – aktyvi judesio amplitudė. Šias savybes rekomenduojama lavinti 2–3 kartus per savaitę paprasčiausiu būdu – apšylant ir atvėstant. Apšilimo metu atlikite dinaminis mobilumo pratimus, o atvėsimo – dinaminis ir statinius tempimo pratimus. Atliekant tempimo pratimus patariama vienam pratimui skirti 20–60 sekundžių.

Mažiausiai ištyrinėtos neuorauomeninės treniruotės. Galbūt todėl, kad jos yra sunkiai izoliuojamos ir yra kitų treniruočių dalis. Neuorauomeninė veikla – sugebėjimas pataikyti, vikrumas, pusiausvyra, bėgimas atbulomis, judėjimas visomis kryptimis, tam tikrų priemonių (kamuolio, lazdos, raketės) valdymas – daugelio sporto šakų ir žaidimų dalis. Atsižvelgiant į tai, kad dauguma sporto žaidimų ir sporto šakų gerina širdies ir kraujagyslių, raumenų ištermę, vienu metu lavina ne vieną neuomotorinę savybę ir atlieka sveikatai svarbią socialinę funkciją, juos aš rekomenduoju kaip geriausią pasirinkimą sveikiems žmonėms. ACSM pataria užsiimti neuomotorines savybes lavinančia veikla 2–3 kartus per savaitę po 20 arba daugiau minučių.

Perskaičius šią informaciją gali atrodyti, kad norint būti sveikiems, sportui reikia skirti visą savo laisvalaikį. Tačiau viskas daug paprasčiau. Dauguma sportinių veiklų persipina ir, jeigu laikysitės įvairovės principo, nenuotoli nuo minimalių fizinės veiklos rekomendacijų nebus sunku. Du kartus per savaitę 30 minučių aktyviai žaisdami futbolą, krepšinį ar tenisą įvykdysite ne tik širdies ir kraujagyslių sveikatai, bet ir neuorauomeniniam lavinimui siūlomas rekomendacijas. 2–3 kartus per savaitę atlikdami 4 jėgos pratimus didžiosioms raumenų grupėms užtruksite iki 1 valandos. Na, o jei apšilimo ir atvėsimo metu skirsite dėmesio mobilumui ir lankstumui, pagerinsite ir šias savybes. Tai užtruks tik 3–4 valandas. Tačiau pati svarbiausia, dažnai pamirštama rekomendacija yra ši – užsiimkite jums patinkančia ir įdomia fizine veikla, tik tuomet būsite nuolat fiziškai aktyvūs ir pasieksite geriausių rezultatų. Smagaus ir įdomaus sporto!

Sajungos kronika

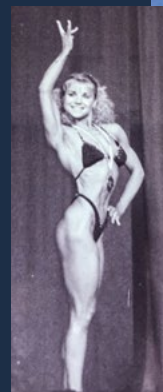
A. Petraičio, G. Bacevičiaus, E. Marcinkevičiūtės asmeninių archyvų, «Vimagen fotografos», wikipedia nuotr.

— 1999 02 23 Sajungos prezidentas G. Bacevičius išsiuntinėjo laišką-kvietimą dalyvauti tų pačių metų gegužės 2 d. vyksiančiose „Vilniaus taurės“ varžybose, kuriose, kaip rašyta kvietime, „sportininkų lauks puikios taurės ir kiti apdovanojimai“. Varžybose dalyvavo **47 atletai iš 10 respublikos miestų**, rungtyniavusių dviejuose moterų fitneso (iki 164 cm, per 164 cm) ir dviejuose vyrų kultūrizmo (iki 85 kg ir per 85 kg) kategorijose. Nugalėtojais tapo kaunietės Eglė Marcinkevičiūtė ir Simona Misevičienė, vilnietis Sigitas Kūgauda bei mažeikiškis Rolandas Pocius.

— Vilniaus „Apollo Gym“, pranokęs kitus 19 klubų, triumfavo Lietuvos čempionato Druskininkuose (1999 05 09) komandų įskaitoje. Specialistai pergale siejo su Vilniuje prasidėjusiais organizaciniais pokyčiais – klubų sąjungos įsteigimu. Bronzą iškovojo vilniečiai Zigmund Lygin, Tatjana Nornickaja, Ieva Aleknaitė, o čempionate debiutavęs Sigitas Kūgauda tapo nugalėtoju svorio kategorijoje iki 80 kg bei pelnė specialų prizą už geriausią debiutą. Kita žinia, susijusi su pastaruoju atletu, buvo itin tragiška: S. Kūgauda ir su juo važiuavusi mergina žuvo autokatastrofoje. Apie tai 2000 05 01 numerio straipsnyje su nuotrauka „Jie atrodė jauni, gražūs ir neįveikiami“ rašė žurnalas „Ekstra“.

— Modernių sporto klubų eros pradžią Vilniuje žymėjo 1999-ųjų pavasarį Šeškinėje (Ozo g.) Arvydo Milvydo iniciatyva pradėtas statyti „Olympic Gym“, tapęs pirmąja kregždė kokybiškų sveikatingumo paslaugų rinkoje.

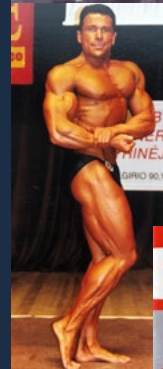
1999 m.
„Vilniaus taurės“
varžybų
afiša.



◀ Eglė Marcinkevičiūtė.



▲ Rolandas Pocius.



◀ Sigitas Kūgauda.



◀ Simona Misevičienė.

▼ Olympic Gym.



Dainiaus Barzinsko sėkmės formulė – patirtis!

Remigijus Bimba

Sporto klubas: Muscle makers Gym
Trenerio darbo stažas: daugiau nei 25 m.
 2-oji vieta Sąjungos 2018 m. trenerių reitinge

Kodėl pasirinkote trenerio profesiją?

Labai patinkanti veikla. Kai pradėjau dirbti treniruoklių salėje, ši profesija tapo mano aistra visomis prasmėmis: treniravimo, mitybos, pasiruošimo varžyboms, lieknėjimo, raumenų auginimo. Tuo metu informacija apie šį sportą buvo sunkiai prieinama. Pagrindiniai jos šaltiniai buvo vaizdo įrašai, knygos, laikraščiai, o pagrindinis mokytojas – bendravimas su kitais labiau patyrusiais sportininkais.

Pasakokite plačiau apie asmeninio trenerio darbą?

Per ilgą mano darbo laikotarpį labai daug kas pasikeitė. Šiuo metu pagrindinis mano darbas yra susijęs su sportininkų rengimu varžyboms. Dirbu tik tiek, kiek tas darbas teikia man malonumo arba naujos patirties, pvz.: rengiu varžybas veganus, arba žmones, turėjusius rimtų traumų, tačiau norinčius ir turinčius labai daug motyvacijos sportuoti. Didžioji dalis mano klientų – dėl sveikatos sportuojantys žmonės, t.y. norintys tik pagerinti savo išvaizdą ir savijautą, – negalvoja apie varžybas. Tiesa, prieš kelis metus pradėjau vesti seminarus būsimiems treneriams, ir tai buvo man iššūkis – glaudai pateikti jiems kuo daugiau ir suprantamesnės informacijos. Mano stiprioji sritis – praktika, todėl pagrindinį mano darbą sudaro praktiniai pratimai, jų atlikimo technika ir supratimas, kaip juos teisingai „sudėlioti“, netraumuojant nei savęs, nei būsimų klientų.

Kokius žmones lengviau treniruoti – sportuojančius tik dėl sveikatingumo ar sportininkus, kurie nori tapti čempionais?

Be abejo, lengviau treniruoti žmones, kurie sportuoja tik dėl sveikatos. Su sportininkais visada būna gerokai sudėtingiau. Jie turi konkretų laiką ir norą, kaip ir kada turi atrodyti maksimaliai gerai. O aš kaip treneris turiu jų nenuvilti. Žinoma, stengiuosi visada paaiškinti, ko galima tikėtis ir kokių reikės pastangų. Jei matau, kad žmogus tam pasiryzęs ir „dega“ dideliu noru sunkiai dirbti, tuomet stengiuosi jam padėti. Tačiau tokių yra labai mažai. Niekas nebe nori šiais laikais vargti ir laukti rezultato po 10 metų. Visi tikisi stebuklingų tablečių, kurių neva aš turiu, ar žinau, kaip jos atrodo (šypsosi treneris), ir jų išgėrę jau po metų bus panašūs į čempionus. Man dažnai tenka tiesiog tokiems žmonėms palinkėti pasiieškoti tų kitų stebukladarių, kurių, manau, dabar Lietuvoje kokie 95% (juokiasi treneris), ir, be abejo, palinkėti jiems geros sveikatos!



R. Leganovič nuotr.

Dainius Barzinskas moko, kaip taisyklingai atlikti pratimus.

Ką labiau patinka treniruoti? Vyrus ar moteris? Kodėl?

Viskas priklauso nuo žmogaus norų. Jei jis ar ji užsidegęs (-usi) ir yra pilnas (-a) ryžto, malonu dirbti tiek su vienu, tiek su kitu. Pasitaiko, kad klientai ieško ne tik trenerio, bet ir žmogaus, norinčio išklausyti jo problemas ar žygdarbius. Tokie klientai darosi šiek tiek tokia našta. Viena vertus, jei toks vienas, gal ir nieko, bet jei daugiau, tiesiog pats pavirsti vampyru ir pamatai, kad darbo dienos pabaigoje būni išsunktas kaip kempinė... O tai „nesiriša“ su mano supratimu, t. y. norėjimu žmogui padėti ir džiaugtis savo veikla, darbu, būti laimingam. Tie, kurie nori sportuoti ir tai daryti linksmai (humoro jausmas man būtinas, jei jo klientas neturi, jis – ne man) bei gauti visokeriopos naudos tiek informacijos, tiek patimų atlikimo technikos atžvilgiu – visada prašom. Tai visiškai nepriklauso nuo lyties. Tiesa, galbūt daugelis pasakys, kad su jaunomis, gražiomis žymiai maloniau sportuoti, tačiau, mano manymu, lazda turi du galus. Iš savo asmeninės patirties galiu pasakyti, kad jaunos dažnai tikisi visokių nuolaidų, bet ne visada vertina tai, ką gauna. Blogiausia, kai nesusimoka sutartos sumos už paslaugas, o dar blogiau – ir apsvagia. Turėjau ne vieną tokią jauną varžyboms besiruošiančią ir jose dalyvaujančią sportininkę. Šiandien tai darau tik tiek, kiek man tas patinka.

Gal savo darbe turite formulę ar įžvalgą, kaip rasti būsimą čempioną(-ę)?

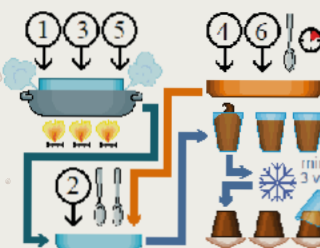
Aš tiesiog jau iš patirties ir, matyt, iš profesinės pusės dažnai stebiu salėse tiek žmones, ateinančius sportuoti, tiek juos treniruojančius trenerius. Iškart susidarau tam tikrą nuomonę apie vieną ar kitą veiksmus, patirtį ir norą siekti rezultato. Jei pastebiu žmogų, dažnai besistengiantį siekti tikslo, kartais prieinu ir pasidomiu ar pasakau savo nuomonę vienu ar kitu klausimu. Tad ta formulė paprasta – tiesiog patirtis!

RECEPTAS:

Šokoladinis drebutis

Angelina ir Galina Aldošinos

200 ml grietinėlės 100 ml vandens
 100 ml pieno 2,5 arb.š. želatinos
 100 gr šokolado žiupsnelis vanilinio cukraus



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



Sąjungos Archyvas

www.kfsajunga.lt

rbimba@kfsajunga.lt

www.facebook.com/vilniaussajunga

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
 Tatjana Kovalevskaja (dizainerė ir maketuotoja)
 Palmira Zemlevičūtė (kalbos redaktorė)
 Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
 Eivydą Janušonis, Andžej Jusel, Arūnas Petraitis

ISSN: 2538-709X (press)
 ISSN: 2538-7103 (online)

Tirražas: 200 egz.

Spausdino: Ciklonas, UAB, Žirmūnų g. 68, Vilnius
 Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos ir Federacijos archyvų (jei nenurodyta kitaip).

Partneriai



Remigijus Bimba Asmeninis Treneris
 www.rbimba.lt

ILIUMNATA

Sportinė ir laisvalaikio apranga

Skaitykite kitame numeryje:

- **Istorija.** Sąjungos 20-metis. 1999-2019 m. II dalis. Per ugnį ir vandenį...
- **Treniruotė.** Moterų treniručių principai.
- **Sveikatos gidas.** Vitaminai. Kaip išsirinkti tinkamus?
- **Pratimas.** Štangos atkėlimas nuo grindų.