



SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LEIDINYS



Dr. Petras Minderis:
*Ką Jūs žinote apie mitybą
 greičiausiai yra netiesa*

— psl. 8



**Pratimas pilvo
 raumenims lavinti:**
*Ko jų kėlimas kybant
 ant skersinio*

— psl. 9



GALERIJA — psl. 6



**Treniruotės
 patyrus traumas**

D. Urniežiūtė

— psl. 10



**Sjungos generalinis
 sekretorius –
 Eivydas Janušonis**

PATIRTIS

— psl. 12



**„Metų proveržis“ –
 Skaistė Danilevičiūtė**

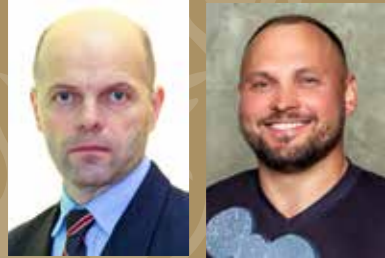
PERSONALIJA — psl. 4

ISTORIJA

— psl. 2



**Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos 20-metis:
 1999–2019 m. IV dalis. Kitą puslapį vertė nauji lyderiai**



Arūnas Petraitis
Žurnalistas,
sporto istorikas

Remigijus Bimba
L.e.p. Sąjungos
prezidentas

2019-aisiais Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga) pažymėjo savo gyvavimo dvidešimtmetį. Ta proga ją sveikino Vilniaus miesto meras Remigijus Šimašius ir LR Seimo Pirmininko pavaduotojas ir Seimo Europos reikalų komiteto pirmininkas Gediminas Kirkilas. „Sąjungos balsas“ jubiliejaus proga parengė seriją publikacijų apie kultūrizmo raidą sostinėje. Šiandien – jos baigiamoji dalis.

Pergales ir rengiamas varžybas lydėjo „lietuviškojo Makkawy“ paieškos

Pagyrimų vilniečiams nestokota po itin jiems sėkmingo (du čempionų – Semiono Berkovičiaus ir Sigito Kūgaudos – titulai ir „Apollo gym“ pergalė komandų įskaitoje, taip pat iškovota ir keletas prizinių vietų apdovanojimų) respublikos 1999 m. čempionato Druskininkuose.

S. Berkovičius rungtyniavo po keletų metų pertraukos, ir tuometinis čempiono titulas jam buvo pirmasis, tapęs tramplynu į naujas pergales.

Beje, kaip parodė laikas, išimtinių sugrįžimų būta ir kiek vėliau, kai savo čempioniškų laimėjimų kolekciją išpūdingai pildė tituluočiausias vilnietis – Olegas Žuras.

S. Kūgaudai dar buvo įteiktas ir specialus prizas „Už geriausią debiutą“, o Teisėjų kolegijos vadovas Vladas Kapcevičius 32-ųjų metų debiutantą praminė „lietuviškuoju Makkawy“ (Mohamed Makkawy – tobulomis kūno formomis garsėjęs pasaulio čempionas iš Egipto).

„Dabartiniai lyderiai ne tik puikiai pakeitė karjerą baigusius sportininkus, bet ir demonstravo akivaizdžią pažangą,“ – vertino Lietuvos kultūrizmo federacijos prezidentas doc. dr. Ramutis Kairaitis.

Tarp ne itin gausių tuo laikotarpiu Vilniuje surengtų varžybų pažymėtinos kelios. 1997 05 10 vyko Vilniaus atvirosios pirmenybės, kurias organizavo Vilniaus kultūrizmo federacija (tiesa, ji gyvavo gan trumpai),

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

IV dalis. Kitą puslapį vertė nauji lyderiai

vadovaujama Eugenijaus Goreliko. Beje, tą dieną būta iškart dviejų varžybų. Po iš pradžių vykusių respublikos jaunimo pirmenybių, kurių absoliučiu nugalėtoju tapo Remigijus Bimba, tada dar kaunietis, surengtos Vilniaus atvirosios pirmenybės dėl sporto klubo „Nautilus“ (vadovai Eugenijus Usakovas ir E. Gorelikas) prizų.

Pirmenybių nugalėtoju tapo Andrejus Butkievičius („Nautilus“), pranokęs Marką Šagoiko („Atlasas“) ir Jurijų Solionovą („Olympia“).

1999-ųjų gegužės 2 d. varžybas „Vilniaus taurė“ surengė tų pačių metų pradžioje įsteigta Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga, vadovaujama Gedimino Bacevičiaus. Jos vyko VRM kultūros ir sporto rūmuose (Žirmūnų g.), o rėmėjais buvo dienraštis „Respublika“, Vilniaus savivaldybės kūno kultūros ir sporto skyrius, Vilniaus širdies chirurgijos centras, „Universal“, Kaišiadorių paukštynas, džinsai „Dallas“, LRTV, kabelinė TV „Vinita“, Pulo baras, AB „Inžineriniai tyrinėjimai“.

Vyr. teisėjas – Algirdas Keršulis, vyr. sekretorius – Kęstutis Jonavičius (Kėdainiai). Tarp teisėjų – Paulius Velaikis, Pranas Murauskas, Arvydas Milvydas ir kt.

Vyrų varžybų kategorijos iki 85 kg medalininkais tapo: 1. Sigitas Kūgauda (Vilnius), 2. Giedrius Kriūnas (Kėdainiai), 3. Richardas Mazūras (Šiauliai), 4–6 vietas užėmė vilniečiai – Audrius Štelmokaitis, Marikas Stefanovičius ir Vitalijus Papšo. Kiti sostinės atstovai finišavo taip: Zigmundas Lyginas (7), Sergėjus Michailovas (8), Dainius Dzikevičius (11), o 13–15 vietas užėmė Gintaras Žilys, Viacislavas Kučeiko ir Darius Petrokas. Per 85 kg kategorijoje laimėjo mažikiškis Rolandas Pocius, antrąją vietą užėmė Darius Bukšnaitis (Kaunas), trečiąją – Andriejus Butkievičius (Vilnius), septintąją ir aštuntąją – vilniečiai Rimantas Vaitkūnas ir Gediminas Aleksa.

Moterų varžybų prizininkų trejetas fitnesso ūgio kategorijoje iki 164 cm: 1. Eglė Marcinkevičiūtė, 2. Katerina Misevičiūtė (abi – iš Kauno), 3. Živilė Dvareckaitė (Alytus), vilnietė Kristina Kulbytė liko šešta. Indrė Velaikytė iškovojo septintąją, o Margarita Krivošjejeva – vienuoliktąją vietą. Kitoje kategorijoje (per 164 cm) visą prizininkų pakylą užėmė kaunietės: Simona Misevičienė (1), Sigitą Lodaitė (2) ir Daina Petkūnienė (3), pranokusios vilnietės Raimondą Malevanienę (4), Ievą Aleknaite (5), Miglę Markevičiūtę (7), Evą Gulbinovič (12) ir Rasą Lieponytę (13).

Tačiau tam, kad prigyntų pastovių varžybų Vilniuje tradicija, prireikė dar ne vienerių metų. Tai pavyko įgyvendinti, kai Sąjungai

nuo 2009 m. ėmė vadovauti Andžėjus Jusel: miesto pirmenybės reguliariai vyksta nuo 2010 m., taurės varžybos – nuo 2011-ųjų. Vilniečių rengiamose varžybose yra dalyvavę ir užsienio valstybių atletai. Tarp ryškiausių žvaigždžių – tituluotieji Ott'as Kiivikas (Estija) ir Adam'as Kozyra (Ukraina).

Modernių sporto klubų eros pradžia

Pirmųjų vakarietiško sporto klubų banga, iš pradžių įsisukusi į Klaipėdą (1997-ųjų pavasarį) ir Kauną (tų pačių metų rudenį), netruko užlieti ir Vilnių. Vėlgi čia visų iniciatyvų smaigalyje buvo Arvydas Milvydas, praėjus beveik dešimtmečiui po klubo „Olympia“ įsteigimo, ėmėsis naujo ir dar nematyto projekto. Šeškinėje, šalia Ozo gatvės, 1999-ųjų kovą prasidėjo „Olympic gym“ sporto ir reabilitacijos sporto centro statyba. Projekto vertė siekė 10 mln. litų (3 mln. eurų). Sklypą objektui skyrė Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamentas, paskolą suteikė bankas „Hermis“. Beje, „Olympic gym“ (galiausiai jis išsiliojo į „Impuls“ sveikatingumo centrų tinklą) nebuvo vienintelis A. Milvydo „kūdikis“ – vėliau dar buvo „Grand gym“, „Victoria“.

Perėmė estafetę iš lyderio

Daugiau nei dešimtmetį, nuo pat 1990-ųjų, šalies vyrų kultūrizmo padangėje ryškiausiai švytėjo O. Žuro žvaigždė. Vilnietis net 14 kartų pelnė šalies čempionatų aukšą – po septynis kartus varžydamasis tiek savo svorio, tiek ir absoliučioje kategorijoje: 1990, 1991, 1992, 1996, 2000, 2001, 2005 m. Tiesa, visų laikų geriausių XX-ojo amžiaus (iki 2000-ųjų) kultūrizmo atstovų konkurse legendinis vilnietis buvo antras. Jį pranoko klaipėdietė Natalja Murnikovienė. Dvidešimtuke – dar keletas vilniečių: Eugenijus Gorelikas (5), Semionas Berkovičius (10), Leonas Pivoriūnas (17).

O. Žuro triumfo metus mena dar ir šiandien varžybose tebedalyvaujantis vienas dabartinių vilniečių lyderių Anton'as Zajančkovskij. 34-erių atletas, svarmenis pradėjęs kilnoti nuo 13-os metų, o varžybose debiutavęs 2001-aisiais, 2016 m. tapo ir Lietuvos absoliučiu čempionu. Anton'as sako, kad dabartinės užtūrimo Lietuvoje „tendencijos visai nedžiugina. Kai vaikomasi ne kokybės, o dalyvių skaičiaus, kai kurios kategorijos yra visai nebesuprantamos“.

Nors po rudenį pasiektos pergalės Lenkijoje vykusiam turnyre jis irgi įgavo galimybę tapti IFBB Elite Pro profesionalu, tačiau nėra tikras, ar pasuks šituo, o gal vis tik kitos IFBB profesionalų organizacijos keliu.



Alinai Čepurnienei apie „Olympic gym“ primena ir speciali grindų danga su centro logotipu.



Semionas Berkovičius (kairėje) ir Rolandas Pocius



Olegas Žuras



Anton'as Zajančkovskij (dešinėje) ir Žydrūnas Savickas



Lietuvos rinktinė Europos 1996 m. čempionate. Pirmoje eilėje, apačioje, vilniečiai Jurijus Kriukovas (dešinėje) ir Jurijus Soloniovas. Stovi (iš kairės) rinktinės treneris vilnietis Eugenijus Gorelikas, Marius Leonavičius, federacijos prezidentas Ramutis Kairaitis, Raimundas Petraitis ir Rolandas Bučinskas



Lietuvos čempionate – 1999 (iš kairės): Rolandas Remeikis, federacijos prezidentas Ramutis Kairaitis, vilnietis Sigitas Kūgauda, varžybų direktorius Vytautas Lučinskas ir Dalius Sabeckis

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.

D. Naciščenės nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Stapčinskio nuotr.

S. Morkūno nuotr.

A. Andruskevičiaus nuotr.



GIMIMO DATA
1997-07-29

GYVENA
Vilnius

ŪGIS
160 cm

SVORIS
46 kg per varžybas
52 kg tarp varžybų

**SPORTO KLUBAS
IR TRENERIS**

Sporto klubas:
„Dubinas team“, Vilnius
Treneris:
Deividas Dubinas ir Kristina
Narbutaitytė

**SVARBIAUSI
PASIEKIMAI 2019 M.**

Lietuvos moterų bikinio fitneso (iki 166 cm) čempionė

Europos jaunimo (21–23 m.) bikinio fitneso vicečempionė

Europos moterų bikinio fitneso (iki 160 cm) čempionatas (3 vieta)

Lietuvos moterų bikinio fitneso (iki 164 cm) taurės varžybų laimėtoja ir absoliuti nugalėtoja

Pasaulio jaunimo bikinio fitneso (21–23 m.) vicečempionė

Pasaulio moterų bikinio fitneso (iki 160 cm) čempionatas (3 vieta)

„Metų proveržis“ – Skaistė Danilevičiūtė

Remigijus Bimba

Labai perspektyvi jauna sportininkė Skaistė Danilevičiūtė, kilusi iš Širvintų, o dabar gyvenanti Vilniuje, 2019 m. tapo tikru „Metų proveržiu“ bikinio fitneso padangėje. Antrus metus dalyvaudama varžybose pasiekė neįtikėtinai aukštų sportinių rezultatų. Skaistė yra laimėjusi ne tik Lietuvos jaunimo ir suaugusiųjų varžybas, bet ir puikiai debiutavusi Europos ir pasaulio čempionatuose. Išbandžiusi gyvenimą

užsienyje suprato, kad savas kraštas mieliausias. Jau teko pagyventi ir padirbti užsienyje. Ieškojau „geresnio gyvenimo“, bet nekilo noras ten pasilikti. Savas dūmas už svetimą ugnį šviesesnis, – savo patirtimi dalijosi čempionė. Ją labai palaiko tėvai ir brolis. Svarbiausias talismanas – meilė. Norint, kad sektųsi reikia – mylėti save, savo šeimą, svajones ir tai, ką darai, – įsitikinusi Skaistė.

Pirmosios varžybos

Debiutavau bikinio fitneso varžybose 2018 m. balandžio 8 d. Vilniaus pirmenybėse jaunimo grupėje iškovojo antrą vietą, o moterų ūgio kategorijoje iki 164 cm – trečią vietą. Po pirmųjų varžybų supratau, kad tai nėra taip lengva, kaip atrodė. Jeigu atvirai, tai galvojau, kad sunkiausias darbas yra salėje, tačiau klydau. Sunkiausia yra ant scenos. Tai vieta, kurioje negali sau leisti susimauti, kur kiekviena smulkmena yra svarbi ir pastebima.

Įsimintiniausia pergalė

Išskirčiau 2019 m. Lietuvos jaunimo pirmenybes. Tada pirmą kartą tapau Lietuvos jaunimo bikinio fitneso varžybų laimėtoja. Paskelbus nugalėtoją, trenerė Kristina mane apsikabino, ir aš nuoširdžiai susigraudinau. Tuo pat metu susigraudinome abi. Ši akimirka man iki šiol sukelia labai malonius prisiminimus, geras emocijas, nes tai buvo tikra! Esu laiminga, nes mano ir trenerių bendras sunkus darbas atneša vis geresnių rezultatų.

Apie save

Esu kilusi iš Širvintų, ten gimiau ir augau. Baigiau Širvintų Lauryno Stuokos-Gucevičiaus gimnaziją. Taip pat esu baigusi Širvintų meno mokyklą. Visą gyvenimą turėjau labai



Vienerių metų amžiaus savo gimtinėje

daug pomėgių ir talentų. Man patiko įvairios veiklos: lengvoji atletika, futbolas, piešimas, dainavimas, knygos, gamta, gyvūnai, fotografija ir t. t. Baigusi gimnaziją nežinojau, ką aš noriu toliau gyvenime veikti. Patiko labai daug kas, todėl buvau pasimetusi... Išvykau į užsienį padirbėti. Ten susiplanavau savo gyvenimą. Grįžusi nusprendžiau stoti į Vilniaus kolegijos medicinos fakultetą studijuoti dietetikos mokslų. Visuomet domėjau si sveika mityba, maisto poveikiu, jo žala ar nauda žmogaus organizmui. Manau, tai ateities mokslas, nes vis daugiau žmonių serga ir dažniausia to priežastis – netinkama mityba, žalingi įpročiai ir nesveikas gyvenimo būdas. Studijuodama ir iš gyvenimo patirties supratau, kad sveikai besimaitinantis žmogus yra sveikesnis, turi daugiau energijos ir yra stipresnis ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Tai reiškia, kad jis gali lengviau įveikti visus dienos darbus, neprarasti budrumo ir reikiamo susitelkimo. Būtent gera savijauta ir pasitikėjimas savimi bei konstruktyvus ir pozityvus požiūris prišaukia gyvenime sėk-

mę. Sveiką mitybą sujungdami su sportu, mes galime padaryti stebuklus. Aktyvi buvau nuo pat vaikystės. O tas nuolatinis noras tobulėti ir tikėjimas savimi atvedė mane ten, kur dabar esu.

Futbolas ir fitnesas

Vaikystėje žaidžiau futbolą, bet sulaukusi 16–17 m. supratau, jog noriu išbandyti save kitur. Tapusi pilnamete pradėjau lankyti sporto klubą. Sulaukiau labai daug komplimentų dėl išvaizdos, kūno proporcijų tiek iš trenerių, tiek iš sportininkų ir aplinkinių žmonių. Tiesa, tuomet dar neturėjau jokio supratimo, kokiame sporte noriu save realizuoti. Sportavau ne dėl grožio, o dėl geros savijautos. Atsikrausčiusi į Vilnių kreipiausi į Kristiną Narbutaitytę, kuri tuomet ir tapo man didžiausia motyvacija ir pavyzdžiu.

Kiek metų dar planuojate dalyvauti varžybose? Ar baigusi karjerą siesite savo gyvenimą su sportu?

Kiek metų tiksliai nepasakysiu, nes konkrečiai nesu suplanavusi. Neaišku, kaip gyvenimas susiklostys. Bet su sportu savo gyvenimą siesiu visada. Sportuoju nuo pat vaikystės. Jei kada nors ir baigsiu sportinę karjerą, tai sportas mano gyvenime tikrai liks.



Skaistė Danilevičiūtė: „Sveiką mitybą sujungdami su sportu, mes galime padaryti stebuklus“

Kokią didžiausią nesėkmę patyrėte?

Kažkokių vienos nesėkmės neišskirčiau. Esu turėjusi daug nesėkmių. Bet nežinau, ar tai galima pavadinti nesėkmėmis. Aš gyveni-



2019 m. Europos čempionate

„Dubinas team“ komanda po Vilniaus taurės apdovanojimų 2018-aisiais. Iš kairės: trenerė Kristina Narbutaitytė, Skaistė Danilevičiūtė, Neda Silkinytė, ir treneris Deividas Dubinas

me laikaisi tokio požiūrio – viskas, kas vyksta, taip ir turi vykti. Sėkmes ir nesėkmes aš priimu vienodai. Viskas yra pamokos. Tarime, jeigu varžybose tikiuosi pirmos vietos, bet užimu trečią, aš nesakau, kad „man nepasisėkė“. Aš sakau „reikia paanalizuoti savo klaidas ir kitą kartą pasistengti labiau“. Niekad nekaltinu aplinkybių ir tuo labiau varžovų. Visuomet reikia pradėti nuo savęs...

Ką labiausia vertinate žmonėse?

Labiausiai vertinu nuoširdumą, pagarbą kitam ir ištikimybę. Manau, jog šiomis dienomis vertybės, kurias ypač vertino mūsų tėvai ir seneliai, tapo beveik nereikšmingos. Išsilavinimas laikomas vis mažiau svarbiu, taip pat ir kuklumas, paprastumas, ištikimybė, pasitikėjimas ir kitos savybės.

Ar patinka švęsti šventes?

Nepasakyčiau, kad švenčių šventimas labai patinka. Bet per šventes būti su tais, kuriuos myliu, labai patinka.

Koks patiekalas jums labiausia patinka ir ko nemėgstate valgyti?

Iš saldumynų išskirčiau šakotį – jį labiausiai mėgstu. Noriai valgau skaniai paruoštas saldžiasias bulves su mėsa.

Kas yra sunkiausia ruošiantis varžyboms?

Pasiruošimo metu sunkiausia ne sportuoti ir tikrai ne dietos laikytis. Sunkiausia viską spėti. Mokytis, dirbti ir du kartus per dieną sportuoti. Dar reikia laiko skirti pasigaminti maistą ir išsimiegoti. Visa tai suderinti būna sunkiausia. Bet jei labai nori, viskas įmanoma.

Ką palinkėtumėte skaitytojams?

Yra toks posakis – svajoti reikia atsargiai, nes svajonės pildosi. Skaitytojams linkiu svajoti tyliai, bet svajoti daug! Būtent dėl to, kad jos pildosi, svajonės turi būti drąsios! Linkiu turėti jų daug ir jomis tikėti!



2019 m. Ispanijoje po debiuto Europos čempionate





X atvirosios Vilniaus kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, figūros, kūno fitneso, bikinio fitneso ir sveikatos fitneso taurės varžybos, 2019-11-09



Moterų bikinio fitnesas per 169 cm, iš kairės: Živilė Adomonytė (4 v.), Kotryna Čiburė (2 v.), Asta Kočėnaitė (1 v.), Indrė Širvytė (3 v.), Marija Utenkova (5 v.)



Moterų sveikatos fitnesas, iš kairės: Inga Bakučionienė (2 v.), Milda Brūverė (1 v.), Justa Kičė (3 v.)



Moterų bikinio fitnesas iki 169 cm, iš kairės: Agnė Variakojytė (5 v.), Ieva Motiejūnaitė (3 v.), Laura Stalinkevičiūtė (1), Viktorija Sadovskaja (2 v.) Einora Mažeikienė (4 v.), Aistė Urbonavičiūtė (6 v.)



Vyrų kultūrizmas, iš kairės: Tomas Dubauskas (2 v.), Paulius Jasiukaitis (1 v.), Svajunas Tamulevičius (3 v.)



Absoluti bikinio fitneso nugalėtoja – Laura Stalinkevičiūtė



Moterų kūno fitnesas, iš kairės: Kristina Mackevičė (2 v.), Laima Pletinskaja (1 v.), Austėja Puzynaitė (3 v.)



Vilniaus taurės varžybų organizatoriai, teisėjai ir absoliutūs nugalėtojai



Vyrų klasikinis kultūrizmas, iš kairės: Marius Šileika (2 v.), Edvinas Maksimovas (1 v.), Dovydas Stonkus (3 v.)



Jaunimas iš kairės: Karolis Linkevičius, Rokas Linkevičius, Martynas Savickas



Absoluti vyrų kultūrizmo kategorija, iš kairės: Martynas Savickas, Arnas Terekas, Paulius Jasiukaitis, Rokas Linkevičius



Vyrų figūra per 182 cm, iš kairės: Simonas Šapalas (2 v.), Juozas Babilus (1 v.), Mantas Taraškevič (3 v.)



Absoluti bikinio fitneso kategorija, iš kairės: Laura Stalinkevičiūtė, Asta Kočėnaitė, Augustė Andrijauskaitė



Vyrų figūra iki 182 cm, iš kairės: Aleksander Marjenkov (2 v.), Deividas Bertašius (1 v.), Martynas Jonavičius (3 v.)

Ką Jūs žinote apie mitybą greičiausiai yra netiesa

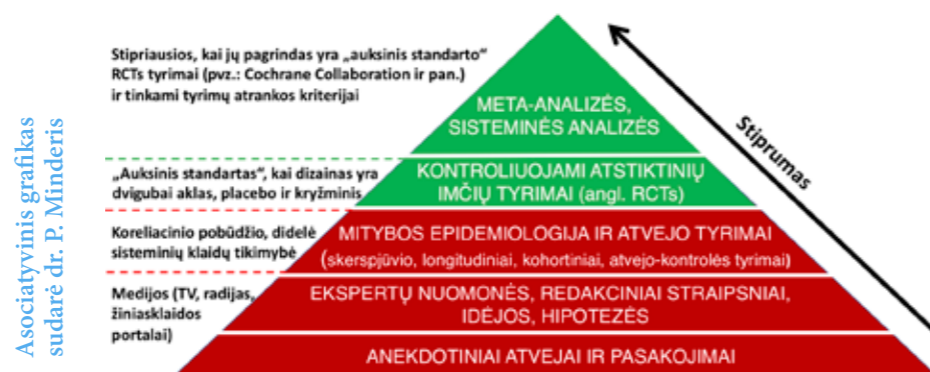
intervenciniai tyrimai aiškiai rodo, kad cukraus pakeitimas bekaloriais saldikliais, sumažindamas bendrą suvartojamų kalorijų kiekį, mažina antsvorį. Ir, priešingai, mitybos epidemiologiniai tyrimai dažnai randa koreliacinį ryšį tarp bekalorių saldiklių vartojimo ir antsvorio. Nors bekaloriai saldikliai tikrai nėra antsvorio priežastis, šis koreliacinis ryšys egzistuoja todėl, kad žmonės, turintys antsvorį, yra linkę vartoti visko daug: ir tinkamų, ir netinkamų produktų. Pateiksiu chrestomatinių koreliacijos pavyzdžių su klaidingai padaryta išvada. Vasarą parduodama daugiausiai ledų. Vasarą dažniausiai nusukštama. Ledų valgymas sukelia skendimus.

Mitybos epidemiologiją ypač kamuoja sisteminės matavimo klaidos dėl naudojamos suvartoto maisto atsiminimo paremtos metodologijos: ką valgei per paskutines 24 val., šią savaitę ar kaip dažnai valgei tam tikrą produktą (-us). Žmogaus atmintis yra labai nepatikimas instrumentas. Išskyrus atsidavusius atletus, kasdien valgančius panašiai, dauguma žmonių sunkiai prisimena, ką valgė konkrečią savaitės dieną. Tyrimai rodo, kad žmonės yra linkę stipriai klysti prisimindami savo mitybą: iki 50% sumažina realų energijos suvartojimą, į maisto sąrašą įtraukia produktus, kurie nebuvo valgomi, ir atvirkščiai. Mitybos epidemiologiniai tyrimai dažnai nesivargina sekti tiriamųjų mitybos įpročių kaitos laiko aspektu. Atrodytų patikimais intervenciniais tyrimais reabilituotas kiaušinis šiemet vėl buvo susietas su širdies ligomis naujame epidemiologiniame tyrime, publikuotame prestižiniame JAMA moksliniame žurnale. Iš pirmo žvilgsnio tyrimas, kuris truko 30 min. ir kurio metu stebėta 30 tūkst. tiriamųjų, atrodo kaip pagrįstas įrodymas. Vis dėlto į analizę buvo įtraukta tik tyrimo pradžioje pateikta tiriamųjų mityba. Tyrėjai visiškai nekreipė dėmesio į tai, kad per kelis dešimtmečius tiriamųjų mityba galėjo pasikeisti. Ar Jūs vis dar valgotė lygiai taip pat, kaip valgėte prieš 10 metų?

Mitybos epidemiologija dažnai stengiasi išryškinti pavienio mitybos veiksnio ar produkto poveikį sveikatai, neatsižvelgdama į daugybę kitų veiksnių. Mityba yra sritis, kur poveikį lemia įvairių veiksnių kombinacija. Nėra to vieno produkto, kuris vienareikšmiškai sukeltų ligas ar išgydo. Medijose dažnai šmėžuojančios antraštės „Sužinokite, kas nutiks, jei valgysite [išrašykite produktą patys] kiekvieną dieną“ užduotis yra atkreipti Jūsų dėmesį – iš tikrųjų nenuitiks nieko. Metamokslininko J. Ioannadiso atliktas tyrimas parodė, kad remiantis mitybos epidemiologija vos ne visi produktai kelia vėžio riziką, nesvarbu, kokiais sveikais jie būtų laikomi. „Mitybos epidemiologija yra skandalas, kuris turi keliauti į šiukšlių dėžę“, – griežtai pasisako autorius. Tokių tyrimų išvadas apie tiriamą mitybos aspektą iškreipia daugybė kartu veikiančių veiksnių. Pavyzdžiui, žmonių, valgančių daug perdirbtos mėsos, mityba apskritai būna prastesnė (daugiau pusfabrikačių, daugiau kalorijų, mažiau vaisių ir daržovių), fizinis aktyvumas žemesnis ir daugiau žalingų įpročių. Ir, atvirkščiai – valgantys liesesnę mėsą ir paukštieną, paprastai taip pat valgo daugiau daržovių ir vaisių, yra aktyvesni. Mitybos epidemiologijai įvertinti konkretaus veiksnio įtaką tarp daugybės nekontroliuojamų veiksnių yra sunkiai įvykdoma užduotis.

Taigi, nereikėtų remtis mitybos epidemiologija kaip galutine instancija. Atrodo, kad kiekvienas naujas epidemiologinis tyrimas prieštarauja ankstesniam ir tai nedaro mitybos mokslo aiškesnio. Mitybos mokslo empirinis pamatas turi būti intervenciniai tyrimai ir jų pagrindu atliekamos metaanalizės. Vis dėlto ne visada įmanoma tiriamąją problemą analizuoti intervenciniais tyrimais dėl milžiniškų finansinių ir laiko sąnaudų, todėl mitybos epidemiologija pasirenkama kaip alternatyva. Tokiu atveju reikėtų suprasti, kad gauti rezultatai nėra galutiniai ir sprendžiamieji, o tik gali pasitarnauti formuluojant hipotezes, kurias dar reikia patikrinti ateityje.

Mitybos mokslo įrodymų hierarchija



Dr. Petras Minderis

Biomedicinos mokslų daktaras, mokslinius įrodymais pagrįstos mitybos ir jėgos treniruočių propaguotojas

Inovacijų ir sporto mokslo institutas, Lietuvos sporto universitetas

Šiuo metu dažnai pasigirsta kalbų, kad mitybos mokslas naudodamas nepatikimą tyrimų metodologiją save galutinai sukompromitavo ir jį būtina reformuoti. Prof. C. Lavie ir dr. E. Archeris save laiške JAV Nacionalinei mokslų akademijai rašo: „Mityba dabar yra degeneruojanti tyrimų paradigma, kurios empiriniame peizaže dominuoja moksliskai neraštingi metodai, bereikšmiai duomenys ir sutarimu pagrįsta cenzūra.“ Kaltininkė dažniausiai laikoma mitybos epidemiologija – stebėjimo mokslo rūšis, kuri neatlikdama tiesioginio eksperimento, o tik iš atmintimi paremtų apklausų bando rasti asociacinius ryšius tarp tiriamųjų mitybos ir jų sveikatos. Medijos tokių tyrimų rezultatus noriai nušviečia ir paryškina sensacingomis ir provokuojančiomis antraštėmis. Pagrindinės sveikatos organizacijos, formuodamos visuomenės mitybos politiką ir rekomendacijas, dažnai remiasi mitybos epidemiologija, nepaisydamos nepataisomų jos trūkumų.

Minimi tyrimai yra tik koreliaciniai ir negali įvardyti tikrosios poveikio priežasties. Mokslinių įrodymų hierarchijoje jie yra žemiau už „auksiniu standartu“ laikomus atsitiktinių imčių tyrimus, kurių metu atliekamas pilnavertis eksperimentas su gerai kontroliuojamomis tiriamųjų grupėmis ir panaudojant tikrą mitybos intervenciją. Pavyzdžiui, kontroliuojami

Pratimas Kojų kėlimas kybant ant skersinio

Remigijus Bimba, www.rbimba.lt
Pratimą rodo: Viktorija Sadovskaja

Pratimo atlikimo technika

1 Pasistatykite suolelį ar pakylą prie skersinio ir ant jo užlipkite. Suimkite rankomis skersinį (galima naudoti specialius diržus ant riešų, kablius arba alkūnių laikiklius) ir tik po to pasikabinkite visu savo svoriu ant skersinio, ištiesinkite kojas ir rankas.

2 Giliai įkvėpkite. Krūtinės ląsta „pakyla“, todėl automatiškai išsitiesina jūsų stuburas. Sulaikykite kvėpavimą ir kelkite truputį sulenktas kojas per kelius aukštyn.

3 Dažniausiai sulenktos kojos keliamos lygiagrečiai grindims. Toks pratimo atlikimo būdas sumažina pratimo veiksmingumą trečdaliu. Jei norite lavinti pilvo raumenis, turite kuo aukščiau kelti kelius aukštyn.

4 Labai svarbu judesio pabaigoje neištiesinti visiškai kojų per kelius.

5 Viršutiniame taške rekomenduotina sulaikyti judesį 1–2 sekundes, t. y. įtempiti pilvo raumenis.

6 Iškvėpkite ir lėtai nuleiskite kojas į pradinę padėtį. Svarbu nimesti kojų žemyn.

7 Nuleidę kojas į pradinę padėtį, pratimą kartokite iš naujo.

Patarimai ir komentarai

➤ Pagrindinis šio pratimo reikalavimas – kuo aukščiau kelti kojas, priešingu atveju pratimas duos mažai naudos. Pradžioje Jūs keliate kojas šlaunų lenkiamųjų raumenų jėga. Pilvo raumenys būna susitraukę izometriškai. Kai kojos pakeliamos lygiagrečiai grindims, pradeda dirbti tiesus pilvo raumuo. Tačiau šio raumens susitraukimo lygis priklauso nuo kojų padėties. Kuo jos aukščiau, tuo labiau susitraukia pilvo raumenys, todėl Jūs turite stengtis kelti kojas kiek galima aukščiau.

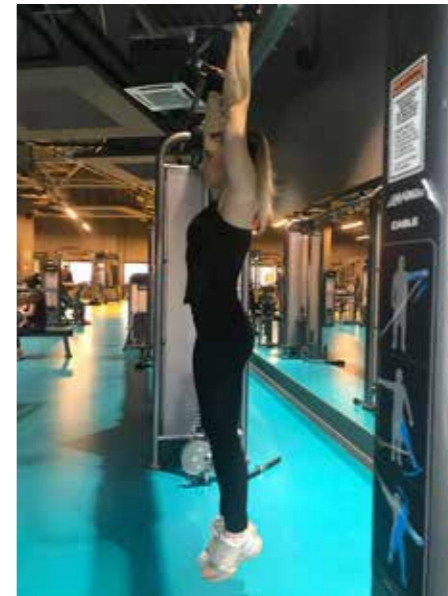
➤ Visada pratimą pradėkite nuo gilaus įkvėpimo. Tai Jums stabilizuos liemenį, kas labai svarbu, kai kybote ant skersinio. Nesiūbuokite liemens, nes apkrova pilvui bus netolygi, todėl pratimas taps neefektyvus.

➤ Nesistenkite pradinėse treniruotėse atlikti pratimo tiesiomis kojomis. Tam reikia tam tikro paruošiamojo laikotarpio, kad sustiprintumėte stabilizuojančius liemens raumenis. Pradėkite pratimą sulenktomis kojomis ir stenkitės kelti kelius kiek galima aukščiau.

➤ Nenaudokite jokių prikabinamų svorių ant kojų. Padidinti apkrovimą galite tik keldami tiesias kojas. Kuo tiesesnės jūsų kojos, tuo sunkiau atlikti šį pratimą.

➤ Labai svarbu lėtai nuleisti kojas žemyn ir nekreipti jų toliau už savęs. Kiekvieną pakartojimą pradėkite tada, kai kojos pasiekia vertikale su nugarą.

➤ Jei norite izoliuoti pilvo raumenis, apribokite judesio amplitudę nuleisdami kelių žemiau horizontaliosios plokštumos.



PRATIMO PRADŽIA



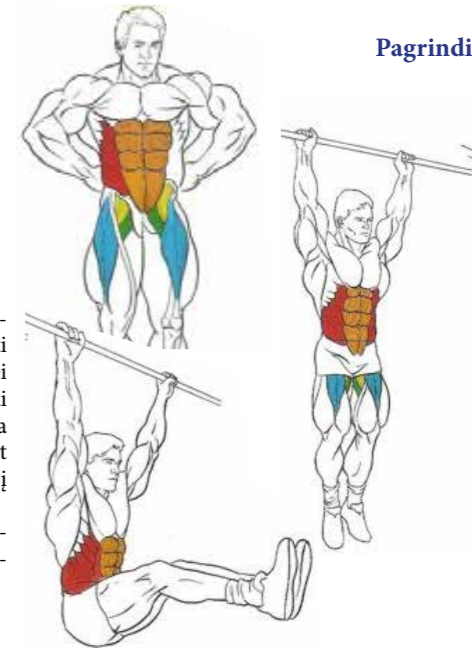
PRATIMO PABAIGA

Metodika: kada, kaip ir kiek?

➤ **Kada:** pratimą „Kojų kėlimas kybant ant skersinio“ atlikite pilvo raumenų treniruotės pradžioje.

➤ **Kaip:** šį pratimą atlikite kartu su pratimais, skirtais treniruoti pilvo raumenų viršutinei daliai (pvz., susirietimai gulint ant kilimėlio arba susirietimai gulint ant kilimėlio su posūkiu į abi puses).

➤ **Kiek:** atlikite 2–3 priėjimus po 10–20 pakartojimų.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys:

Atliekant pratimą „Kojų kėlimas kybant ant skersinio“ yra treniruojami 5 raumenys: **tiesus pilvo raumuo** (m. rectus abdominis), **išorinis įstrižinis pilvo raumuo** (m. obliquus externus abdominis), **tiesus šlaunies raumuo** (m. rectus femoris), **klubinis juosmens raumuo** (m. iliopsoas) ir **skiauterinis pilvo raumuo** (m. pectineus).

➤ Galite sukiotis į abi puses, kartodami judesį, tada intensyviau apkrausite įstrižinius pilvo raumenis.

➤ Kitas šio pratimo variantas yra kelti kojas ne kybant ant skersinio, bet treniruoklyje, remiantis į atramas dilbiais. Šio pratimo metu nesistenkite ištiesi kojų – jos turi būti sulenktos per kelius viso judesio metu.

➤ Yra žinoma, kad atliekant ištiesių kojų kėlimus gulint ant nugaros galima pažeisti stuburą, jei dubens juosta nėra gerai palaikoma pilvo raumenų arba, kitaip tariant, jei pilvo raumenys yra netreniruoti. Tačiau to neatsitiks keliant ištiesias kojas kybant ant skersinio.

➤ Bendras pratimo efektyvumas priklauso nuo šlaunų dvigalvio raumens. Jei šis raumuo yra sutrumpėjęs, pradedęs lankstumą, tai jis neleis Jums maksimaliai pakelti kojų aukštyn. Labai svarbu atlikti dvigalvio raumens tempimo pratimus norint padidinti pratimo kojų kėlimo kybant skersinyje naudą.

➤ Jei po jėgos treniruotės nedarote nugaros raumenis atpalaiduojančių tempimo pratimų, galite traumuoti nugarą. Norint to išvengti ir kartu lavinti pilvo raumenis, galima atlikti šį pratimą. Tai tikrai puikus stuburo atpalaidavimo po fizinių krūvių pratimas.



Dora Urniežiūtė

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

Treniruotės patyrus traumas

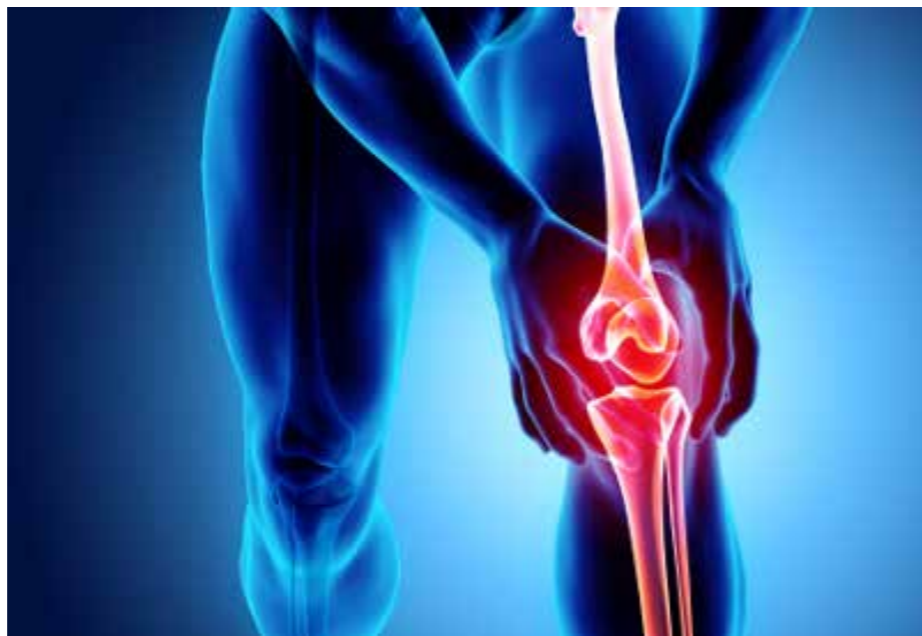
Didžiausia klaida, kurią daro žmonės, patyrę atramos-judėjimo sistemos traumas – tai visiškai nesitreniravimas kelias savaites ar mėnesius. Taip, poilsis yra svarbus, tačiau, kai gydytojai rekomenduoja poilsį, dažniausiai jie turi omenyje pažeistą galūnę, sąnarį ar raumenį. Mes pamirštame, kad susižeidus ranką mums lieka kita ranka, abi kojos ir liemuo. Tad šįkart apie tai, kaip treniruotis patyrus traumas ir kaip jas paversti galimybėmis tobulėti.

Nediagnozuokite patys

Patyrę traumas kreipkitės į gydytoją ir (arba) kineziterapeutą. Jie yra atsakingi už sužeistos galūnės gydymą ir reabilitaciją. Gydytojas įvertins traumą, paskirs tyrimus, prireikus imobilizuos, įvertins operacinio gydymo reikalingumą, paskirs vaistus, reabilitacijos procedūras. Kineziterapeutas įvertins judesio amplitudes, patars, kiek ir kaip pažeistą galūnę galite naudoti savo įprastose treniruotėse, ką daryti, ko nedaryti, kokius pratimus integruoti į treniruotes, kad trauma nepasikartotų. Dažnai reabilitacija ir mankšta gali būti pradama pirmomis dienomis po traumas.

Raskite neskausmingą judesio amplitudę ir krūvį

Dėl kai kurių traumų mes kurį laiką negalime naudotis pažeista galūne, tačiau dauguma nesunkių traumų, ypač lėtinių, mūsų smarkiai neriboja. Svarbiausias tikslas – rasti neskausmingą judesio amplitudę ir krūvį. Pavyzdžiui, gilus pritūpimas gali būti skausmingas, bet pritūpimas iki 100° nesukeliant jokio diskomforto – tai amplitudė, nuo kurios galite pradėti. Kitas svarbus veiksnys – krūvis. Tai keliamas svoris, bėgamas atstumas ir pakartojimų skaičius. Raskite krūvį, kuris nesukelia diskomforto. Paprasta taisyklė: keliant svorius sumažinti svorį, judesio greitį ir padidinti pakartojimų kiekį. Taisyklė užsiimant ištvermės veikla, pavyzdžiui, bėgimu, mažinti bėgimo nesustojus atstumą ir greitį arba tą atstumą įveikti intervalais su poilsiu. Esant kelių, čiurnų, klubų skausmams dažnai tenka trumpinti žingsnio ilgį.



Nuotrauka iš www.thompsons-scotland.co.uk

Vienpusio treniravimo nauda

Gyvenime beveik nieko nedarome simetriškai, nors dauguma mūsų yra dešiniarankiai arba kairiarankiai, abi mūsų rankos yra panašiai stiprios, nepaisant to, kad futbolininkas dažniausiai spiria viena koja, jo spyris nedominuojančia koja skiriasi ne taip stipriai, kaip tikėtumėmės. Ir net jei nieko gyvenime nesate rašę savo nedominuojančia ranka, vis tiek sugebėtumėte prireikus parašyti keletą sakinių. Taip vyksta dėl neurofiziologinio efekto, kai jėga ir sugebėjimai pagerėja priešingoje, nei treniruojama, galūnėje. Netreniruojamos ar sužeistos galūnės raumenys atrofuojasi neįtikėtina greitai. Tad disbalansas tarp sužeistos ir nesužeistos galūnės bus nepaisant to, ar jūs treniruosite sveikąją. Tačiau, jei treniruosite sveikąją galūnę, disbalansas bus mažesnis, o sužeistos galūnės funkciją atgausite greičiau.

Paverskite traumą nauja galimybe

Susižeidę vieną galūnę ir negalėdami atlikti tam tikrų judesių, mes galime daugiau laiko skirti kitiems judesiams. Jei susižeidėme koją, galime daugiau lavinti viršutinę kūno dalį, mobilumą ir lankstumą. Susižeidę viršutinę kūno dalį, galime daugiau lavinti apatinę, skirti daugiau laiko vaikščiojimui, bėgimui, stacionarus dviračio mynimui, pusiausvyrai.

Daugiau dėmesio skirkite judesiams, kuriuos galite atlikti be skausmo

Pašalinkite judesius, kurie sukelia skausmą ar pablogina situaciją po treniruotės. Vietoj jų naudokite alternatyvius judesius, kurie jums padės pasiekti panašų rezultatą ir bus kuo daugiau panašūs į originalius judesius. Irklavimo aparatas ar stacionarus dviratis yra puikūs prietaisai, kai negalite bėgioti, nes jais galima naudotis viena koja. Yra daugybė pritūpimo variantų, kuriuos galite daryti, kai skauda vieną petį, riešą ar alkūnę.

Judėjimas patyrus traumas yra būtinas. Taip pat labai svarbi yra ir traumų prevencija. Išsiaiškinkite, kodėl patyrėte traumą: ar pakankamai apšylate prieš sportą, ar nepersitreniruojate, ar atliekate jūsų fizinis sugebėjimus ir mobilumą atitinkančius judesius ir ar juos atliekate saugiai. Skirkite dėmesio prevencijai treniruotėse: 1. Gerinkite mobilumą, 2. Treniruokite visus kūno raumenis, 3. Mažinkite raumeninį disbalansą (ypač tarp priekinės ir užpakalinės grandies), 4. Stiprinkite stabilizuojančius raumenis, 5. Venkite persitreniravimo.

**BUILD
YOUR
BODY**

ŠEŠKINĖS G. 22, VILNIUS
PRIE LNK STUDIJOS
+370 628 34895

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

Sajungos kronika

Remigijaus Bimbos, Sajungos nuotr.

— Vilniaus Sąjungoje per du jos gyvavimo dešimtmečius išsirutuliojo pastovios kultūrizmo varžybų organizavimo tradicijos. Taip Vilnius tapo vienu iš nedaugelio (kartu su Šiauliais) respublikos miestų, turinčių tvarią kultūrizmo varžybų sistemą.

— Jos pamatai buvo padėti dar 1999-aisiais, kai, įsteigus Sąjungą, tų pačių metų pavasarį buvo surengtos Vilniaus taurės varžybos. Šie nuo 2011 m. jau pastoviai vykstantys taurės turnyrai yra rudens varžybų sezono renginys. Pavasarį kasmet irgi pastoviai (nuo 2010-ųjų) yra organizuojamos Vilniaus pirmenybės.

— Vėlgį Sąjunga kasmet nenutrūkstamai (pavasarij ir rudenį) tęsia nuo 2011 m. organizuojamų seminarų-mokymų sporto klubų treneriams tradiciją. Pastaruosius kelerius metus Sąjunga organizuoja net tris metinius seminarus. Tarp seminarų lektorių – žinomi respublikos sporto specialistai: Ramunė Komžienė, Darius Paknys, Lukas Jaliūnas, dr. Aurimas Mačiukas, prof. dr. Rimantas Stukas, dr. Petras Minderis, doc. dr. Ramutis Kairaitis, dr. Marius Baranauskas, Žydrūnas Savickas, Bronius Burneika, Tomas Vorobjovas, dr. Gediminas Tankevičius, dr. Brigita Zachovajevienė, doc. dr. Pavelas Zachovajevs, Kęstutis Linkus, Aušra Lūžaitė, Juozas Jankauskas, Dr. Mantas Ambraška, Remigijus Bimba, Dalius Barkauskas ir kt.

— Taip pat nuo 2016 m. kas ketvirtį Sąjunga leidžia laikraštį „Sajungos balsas“ (sudarytojas Remigijus Bimba). Iš pradžių ėjo 4-įj, o 2019 m. – jau 12-os puslapių apimties informacinis leidinys.

— Nuo 2020-ųjų planuojama leisti per metus du, tačiau dar didesnės apimties (16 psl.) – pavasario ir rudens – „Sajungos balso“ numerius. Vilniečių leidinys užpildė po 2014-ųjų ištuštėjusią lietuviškų specializuotų leidinių kultūrizmo tematika nišą.

Pirmojo „Sajungos balso“, pasirodžiusio 2016-ųjų balandį, viršelis



Organizatoriai, teisėjai ir absoliutūs nugalėtojai po Vilniaus pirmenybių 2016-aisiais. Iš kairės: Remigijus Bimba, Lina Kudrickė, Adam'as Kozyra, Daiva Žuvaitienė ir Andžejus Jusel

fitsport.lt

MAISTO PAPILDAI • APRANGA SPORTUI • AKSESUARAI

Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

www.tribumen.lt



Sąjungos generalinis sekretorius – Eivydas Janušonis

Remigijus Bimba

Papasakokite trumpai apie save.

Gimiau ir augau Joniškyje. Ten ir buvo pirma pažintis su kultūrizmu. Dar būdamas mokinuku su draugais eidavau pasmalsauti prie tuometinių pusrūsiuose įsikūrusių klubų langų. Nuo 14 m. pradėjau lankyti treniruoklių salėje „Varūna“ pas trenerį Antaną Virbičanską. Tuo pat metu bandžiau lankyti ir kitų sporto šakų užsiėmimus, bet labiau nei treniruoklių salė niekas netraukė. Aktyvaus sportavimo treniruoklių salėje su didesnėmis, mažesnėmis pertraukomis priskaičiuočiau apie 20 m. Per šį laiką sutikau daug įdomių žmonių, kuriems šis sportas – gyvenimo būdas. Pats esu neabejingas kultūrizmui. Atstovavau maisto papildų įmonėms „Saturn supplements“ (JAV) ir „Fast Research“ (Olandija), bet visko neapėpėsi ir šios krypties atsisakiau. Nuo 2010 m. Remigijaus Bimbos ir Andžėjaus Jusel kvietimu prisijungiau prie Sąjungos. Šiuo metu esu šios organizacijos generalinis sekretorius.

Kodėl pasirinkote teisėjavimą jėgos trikovės, o ne kultūrizmo varžybose?



Eivydas Janušonis teisėjavija

Teisėjaviti, tapti teisėju neplanavau. Taip susiklostė aplinkybės. Sąjunga organizavo įvadinį jėgos trikovės teisėjų seminarą, kurio lektorius buvo jėgos trikovės sportininkas ir teisėjas Paulius Pupinis. Iš klausiusiems seminarą buvo suteikta galimybė laikyti teisėjų egzaminą, kartu su kitais norinčiais tapti Lietuvos jėgos trikovės federacijos teisėjais. Seminarą iš klausę dalyviai skeptiškai žiūrėjo į galimybę tapti teisėju, o man tai buvo kaip iššūkis ir noras parodyti, kad seminare įgytos žinios ir gauta mokomoji medžiaga suteikia pakankamai žinių išlaikyti ir teorinį, ir praktinį egzaminą bei tapti teisėju. Sėkmingai išlaikęs abu egzaminus atsidūriau teisėjų tarpe.

Vienas jūsų mėgstamų užsiėmimų – alpinizmas. Į kokią aukščiausią kalną viršūnę įkopėte?

Nuo vaikystės norėjau įgyvendinti kelis norus – panerti su įranga po vandeniu, su parašytu iššokti iš lėktuvo ir užkopti į kalną. Pirmi du „neužkabino“, užteko kelių kartų, o kalnai „nepaleidžia“. Kiekvienam linkėčiau pabandyti, pajusti kalnų didybę, grožį, pasi-mėgauti pačiu kopimo procesu. Esu buvęs Alpių, Kaukazo, Tatrų kalnuose. 2019 m. buvau Himalajų kalnuose. Pasiekiau savo aukščiausią viršūnę Stok Kangri (6153 m).

Sąjunga 2019 m. švenčia 20-ies metų jubiliejų. Su kokiais iššūkiais organizuojant veiklą susiduriama?

Lietuva yra maža, todėl visas su šiuo sportu susijusias organizacijas pavadinčiau šeima. O kaip ir kiekvienoje šeimoje, taip ir šios sporto šakos šeimoje pasitaiko visko. Kalbant, bendraujant, manau, visada galima rasti sprendimą ir sukurti šventę sportininkams ir šio sporto gerbėjams. Visi Sąjungos renginiai ir varžybos – savitai ypatingi. Darėme ir darome viską, kad tai būtų naudinga sportininkams, treneriams, teisėjams, kad kiekvienas renginys taptų įvykiu, būtų šventė. Sąjunga turi organizacinį branduolį, kuriam pasirodymas renginiui yra tai aiškus procesas, o ne iššūkis.

Ko palinkėtumėte Sąjungai ateityje?

Pats žodis – Sąjunga – įpareigoja jungtis, apjungti, sujungti. Palinkėčiau augti, tobulėti, judėti su laiku ir toliau populiarinti šią sporto šaką bei sveiką gyvenimo būdą, organizuojant varžybas ir kitus renginius, bendradarbiauti ir jungtis į bendrus projektus su Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacija šios sporto šakos labui. Tik bendradarbiaujant ir galvojant apie šiandieninius ir būsimus sportininkus galime tikėtis sėkmingos ir prasmingos veiklos. To norėčiau palinkėti ne tik Sąjungai, bet ir visai šios sporto šakos šeimai: organizacijoms, klubams, sportininkams, treneriams ir entuziastams.



Eivydas Janušonis įveikęs savo olimpą

RECEPTAS:

Avižiniai sausainiai

Angelina ir Galina Aldošinos

①	200 gr. pilnagrūdžių miltų
②	140 avižinių dribsnių
③	žiupsnelio druskos
④	1 kiaušinis
⑤	5 valg. š. skysto medaus
⑥	200 ml. grietinėlės
⑦	100 gr. minkšto sviesto

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 Archyvai



www.kfsajunga.lt



rbimba@kfsajunga.lt



www.facebook.com/vilniaussajunga



www.instagram.com/vilniaussajunga/

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
Aistė Šilienė (dizainerė ir maketuotoja)
Dr. Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)
Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
Eivydas Janušonis, Arūnas Petraitis

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

Tiržas: 100 egz.

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

Partneriai

RBIMBA

Remigijus Bimba Asmeninis Treneris
www.rbimba.lt

ILIUMNATA

Sportinė ir laisvalaikio apranga

Skaitykite kitame numeryje:

- ▶ Personalija. Viktorija Sadovskaja – bikinio filneso atletė.
- ▶ Jėgos treniruočių nauda.
- ▶ Energijos balanso pagrindai: individualaus kalorijų poreikio įvertinimas.
- ▶ Pratimas. Pristatukimai prie skersinio.