

KOMANDA: Išlikimiausia
Arūno Vandžio palaikymo komanda – dukterys
Gabija (kairėje) ir Arūnė
bei žmona Aukšė



ARŪNAS VANDYS SUGRIŽO, KAD LAIMĘTŲ!

REMIGIJUS BIMBA

ARŪNAS VANDYS, 1991-IAISIAIS TAPĖS LIETUVOS JAUNIŲ ČEMPIONU, NETRUKO SUDALYVAUTI IR PASAULIO JAUNIMO ČEMPIONATE - IŠ ISPAÑIJOS GRĮŽO PELNĖS KETVIRTĄJĄ VIETĄ. DAR PO KELERIU METŲ PATIRTA TRAUMA BEI SUKURTA ŠEIMA VERTĖ PADARYTI PERTRAUKĄ. SUGRIŽĘS PO 13-OS (!) METŲ Į VARŽYBŲ SCENĄ, 2010 METAIS PASIEKĖ IR SAVO ĮSIMINTINIAUSIĄ (BENT JAU KOL KAS) PERGALE: KLAIPĖDOJE IŠKOVOJO LIETUVOS ABSOLIUTAUS KULTŪRIZMO ČEMPIONO TITULĄ.

PALINKTIS



ARŪNO VANDYS ARCHEVAS

ARŪNAS VANDYS

- **GIMĘ**
1973 05 21
- **GIMIMO VIETA**
Šauliai
- **GYVENA**
Šiauliouose
- **ŪGIS**
184 cm
- **SVORIS**
108 kg per varžybas
117 kg tarp varžybų
- **SPORTO KLUBAS**
„Fortūna“, Šiauliai
- **SVARBIAUSI PASIEKIMAI**

2010: Lietuvos čempionato laimėtojas
(per 95 kg) ir absolitus nugalėtojas

2009: Tarptautinio turnyro „Olimp Classic Lithuania“
nugalėtojas
2 vieta Tarptautinėse sporto
žaidynėse „Saulės miestas“ ir
Baltijos šalių mače

1996: Lietuvos taurės laimėtojas

1995: 2 vieta Lietuvos čempionate
(per 90 kg)

1993: 4 vieta pasaulio jaunimo
čempionate (per 80 kg)

1991: 1 vieta Lietuvos jaunių
pirmenybėse (iki 80 kg)

- Papasakokite apie savo vaikystę, pa-auglytę.

- Nuo mažens niekuo neišskyrirau iš kitų. Nuo pirmos klasės pradėjau lankytis įvairius sporto būrelius.

- Kokiomis sporto šakomis užsiėmėte?

- Žaidžiau krepšinį, rankinį, futbolą, stalo tenisą, lankiau romėnų imtynes, o mano paskutinė sporto šaka - kultūrizmas. Komandinės sporto šakos manęs nesudomino. Save atradau kultūrizme.

- Kaip patekote į treniruoklių salę?

- Atėjau būdamas 14-os. „Salė“ buvo gyvenamojo namo rūsyje, nedidelėje patalpoje įrengtas mini sporto klubas. Keletas suoliukų, štačių. Ten su jomis ir „susipažinau“.

- Koks buvo tada Jūsų svoris?

- Kai pradėjau sportuoti svēriaus 40 kg.

- Kada nusprenedėte dalyvauti varžybose? Kas pastumėjo „lipti“ ant scenos?

- 1988 m. nuėjau į Šiaulių sporto klubą „Ažuolas“. Man buvo penkiolika, svēriaus jau 45 kg (ūgis – tik 160 cm). Čia sportuodamas mačiau nemažai rimtai besitreniruojančių vyrukių, iš kurių ne vienas dalyvaudavo ir kultūrizmo varžybose. Kadangi aš ir pats visada žiūrėdavau visas šio sporto varžybas, tai nuo tada ir pats émiau svajoti jose dalyvauti. Rimtai pasportavus trejetą metų atėjo laikas debiutui.

- Kokiose pirmosiose varžybose dalyvavote ir kaip sekési?

- 1990 m. vasario mén. Šiauliuose sudalyvavau miesto jėgos trikovės varžybose ir kategorijoje iki 82,5 kg iškovoju 2-ąją vietą. 1991-ųjų kovą jau dalyvavau ir kultūrizmo varžybose (mano svoris buvo 79 kg.): buvau pirmas Šiaulių miesto jaunių pirmenybėse, vėliau tarp Šiaulių miesto jaunimo finišavau antras, o gruodį iškovoju dar vieną pirmają vietą – Šiaulių klubų varžybų jaunių kategorijoje. Tais pačiais metais laimėjau Lietuvos jaunių pirmenybių Birštone kategorijoje iki 80 kg.

- Kuo dabar užsiimate?

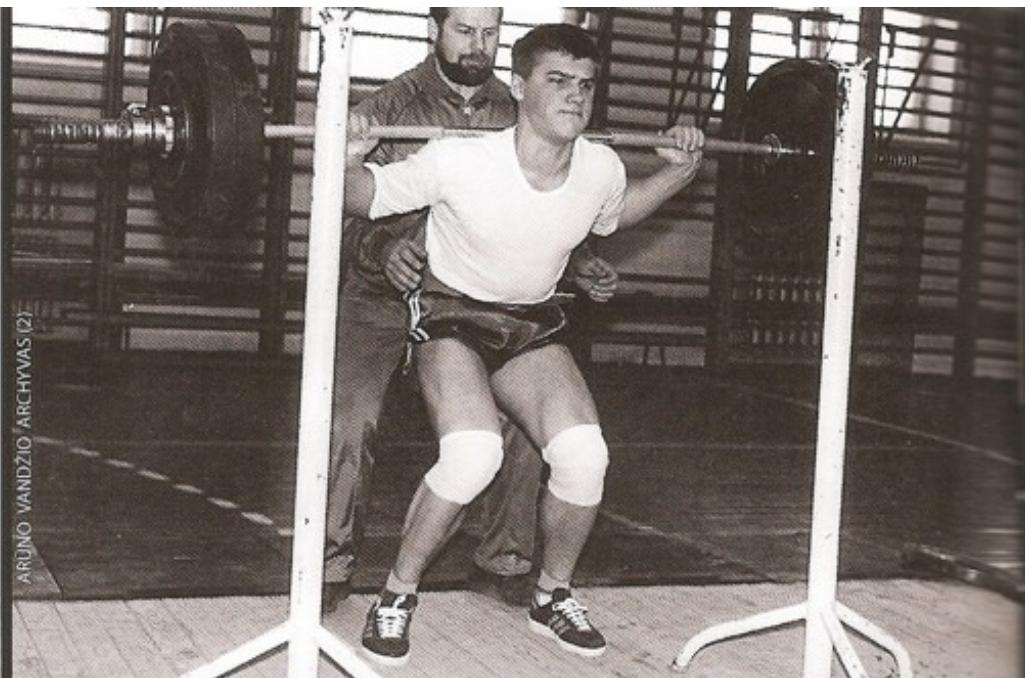
- Esu UAB „Atletas“ akcininkas, kartu su tėvu Valentiniu turime įmonę, kuri gamina sporto įrangą, treniruoklius.

- Kokie planai ateicių? Dalis Lietuvos gyventojų šiuo metu išvyksta arba bent jau planuoja gyventi ir dirbti į užsienyje. Ar nepuoselėjate tokijų planų?

- Šiuo metu apie išvykimą į kitą šalį nemastau, neketinu nei vienas, nei su šeima. Sportuoju ir ruošiuosi varžybos.

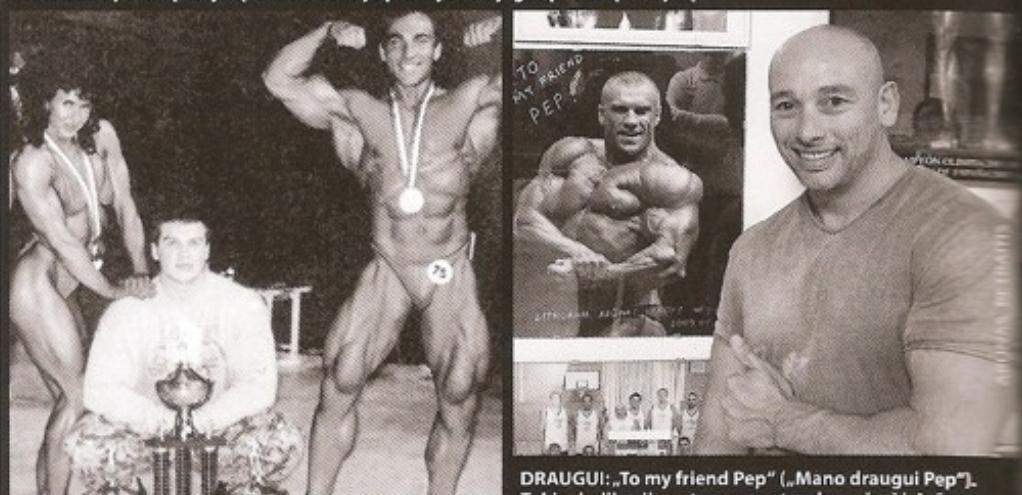
- Ar yra sportininkas, kurio Jūs žavite?
Kaip manote, kuris iš atletų yra (buvo) geriausias Lietuvoje ir užsienyje?

- Iš Lietuvos kultūristų išskirčiau Olegą Žurą. Mano manymu, jis – geriausias Lietuvoje. Pirmą kartą šį sportininką paračiau, kai jis dalyvavo varžybose kategorijoje iki 80



ARŪNO VANDYS / ARCHYVAS (2)

PRADŽIA: Sportinę karjerą Arūnas Vandys pradėjo nuo jėgos pratimų varžybų



1994: Arūnas Vandys stebėjo pasaulio čempionatą Švedijoje, kur nugalėtojų titulus iškovojo Natalija ir Ričardas Murnikovai

DRAUGAI: „To my friend Pep“ („Mano draugui Pep“). Tokių dedikaciją ant savo nuotraukos užraše Arūnas Vandys dovanodamas ją Pep Merino, Europos čempionui iš Ispanijos, kuris nemažai prisidėjo prie Arūno sėkmingo sugrįzimo į varžybų sceną

TARPVARŽYBINIS TRENIRUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Savaitės dienos	Pirma-dienis	Antra-dienis	Trečia-dienis	Ketvirta-dienis	Pentaka-dienis	Šešta-dienis	Sekmadienis
Treniruotė	Rankos Blauzdos	Kojos	Laisva diena	Krūtinė Pečių prekinė dalis Blauzda Pilvo presas	Nugara Užpaka linė pečių dalis Trapeциja Šlaunų dvigalvis	Laisva diena	Laisva diena

APIE TRENIRUOTES

1 Raumenų grupės – favoritai ir ...ne... Neišskirčiau kažkurių raumenų grupių – patinka treniruoti visas. Didžiausią dėmesį skiriu kuo raumenims. Po kuo treniruodžiu jaučiuosi tikrai „musikale“ ...

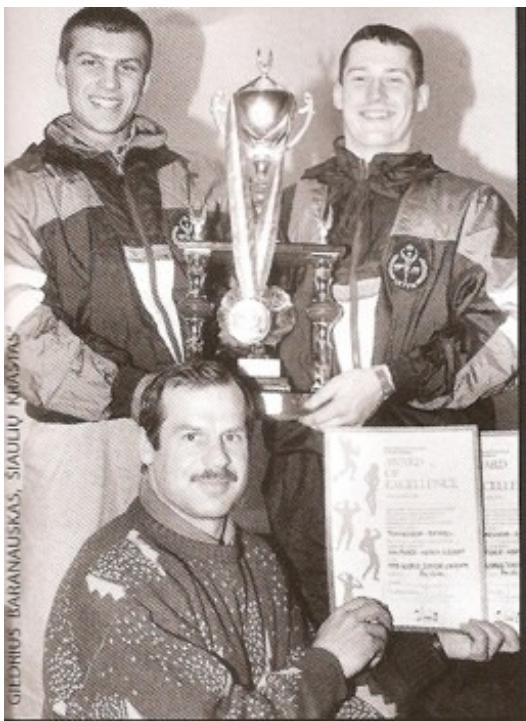
2 Mégstamiausiai ir nemégsta mišius pratimai... Patinka visi pratimai. Tačiau yra pratimai, kuriuos darant skauda sąnarius, alkūnes, kelius, todėl reinkuosi tokius, kad nejausčiau diskomforto ir skausmo.

3 Laisvi svorai ar treniruokliai? Šito tiesiog neišskiriu. Tam tikru laikotarpiu derau bazinius pratimus su laisvalais svorais – svarmenimis, stangomis, o kai siekiu daugiau susikoncentruoti treniruodamas atskirų raumenų grupę, sportuoju su lyniniais ar svertiainiais treniruokliais.

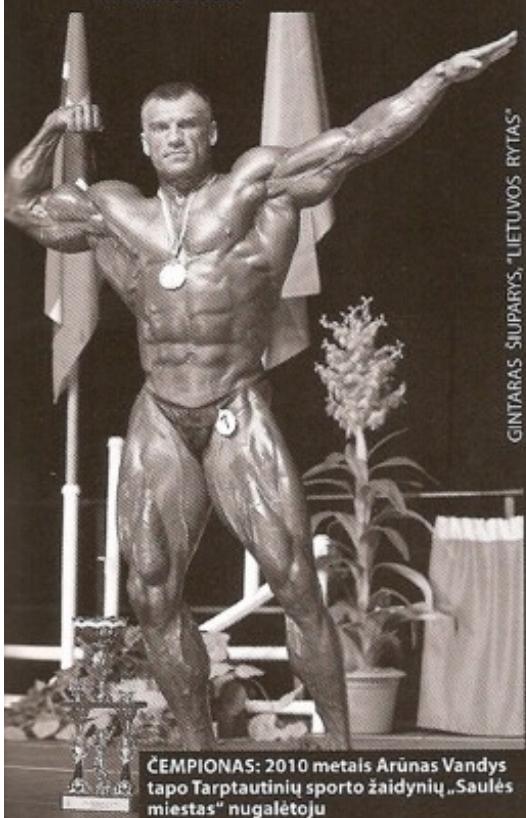
4 Treniruoti metoda... Išskirtinu treniruocių metodų neturiu ir nežinau. Pagrindinis skirtumas treniruojančiems tarp varžybų ir prieš varžybų yra tas, jog artejant varžyboms sportuoju kiekvieną dieną. Nebeturu laisvų dienų ir visus pratimus darau po daugiau kartų.

5 Jr atlikate aerobinių krūvių? Aerobikos ...nedarau išvrit.

6 Priešvaržybinis laikotarpis... Rimtais ruočiuis varžybos pradedu likus iki pirmojo starto trims mėnesiams.



1993: Sugržę iš pasaulio jaunimo čempionato Ispanijoje, iškovotus prizus demonstruoja (iš kairės): Arūnas Vandys, Valentinas Vandys ir Rolandas Pocius



ČEMPIONAS: 2010 metais Arūnas Vandys tapo Tarptautinių sporto žaidynių „Saulės miestas“ nugalėtoju

7 Svorinių serijos, pakartojimai... Sportinio kelio pradžioje norėjau pakelti kuo didesnį svorį, todėl sportuodavau su didelais svorimis ir dariau mažiau pakartojimų. Šiuo metu, dėl traumos, keliu mažesnius svorius ir darau daugiau pakartojimų. Kiek tiksliai reikių daryti serijų ar pakartojimų sunkumą pasakyti - tai yra labai individuálus. Daug priklauso nuo to, kiek siekiama: sulieknėti ar priaugti, siekti žemos rezultatų ir pan. Taikos taip pat turi svelkes būklės, kūno formos...

8 Varžybinių formos pilkas... Mano galva, labai svarbus yra pasirengimo varžyboms grafikas ir jo laikymasis. Jei tiksliai visko laikais, tai ir rezultatas turėtų būti toks, koksio siekė. Nukrypimai nuo graffito negalimi.

9 Didžiausias didėmės... Vyrai, norintys dalyvauti kultūrizmo varžybose, didžiausią dėmesį turėtų skirti kojų raumenų išvystymui ir viso raumenyno kokybei.

10 Raumenų masės padidinimas... Kiekvienam sportininkui asmeniškai reliktytų ieškoti savo būdų, kaip padidinti raumenų masę. Nes bendri patarimai ne visiems vienodai suveikia. Bet svarbiausia, jei atletas sažiningai laikysis treniruočių, mitybos ir poilio režimo – problemų neturėtų būti.

kg. Olegas sėkmingai „išaugo“ visas svorio kategorijas, ir visose buvo puikiai įvertintas. Iš užsienio atletų kažkurio vieno išskirti negaliu, nes kiekvienu atskiru laikotarpiu turiu vis kitą favoritą. Kai pradėjau sportuoti mégau Lee Labrada, Francis Benfatto, Gary Strydom ir kt. Pastarasis atletas tada turėjo išskirtinius, didelius pečius – tokius turėti svajojau ir aš. Po to buvo anglas Dorian Yates, amerikietis Jay Cutler ir daug kitų.

- Atsiradus klasikiniui kultūrizmu nemažai atletų iš kultūrizmo, fitnesso perėina į šią sporto rungtį. Koks Jūsų požiūris į tai?

- Aš manau, kad klasikinis kultūrizmas atima daug atletų iš kultūrizmo. Ir ateityje liks tik klasikinis kultūrizmas.

- Kiek metų dar planuojate dalyvauoti varžybose? Kai baigsite savo sportinę karjerą, ar savo gyvenimą siesite su sportu?

- Sportuoti nusiteikęs dar tikrai ilgai. Kai baigsiu dalyvauti varžybose, norēčiau prisidėti prie kultūrizmo populiarinimo.

- Ar Jūs palaiko artimieji ir draugai, kai rengiatės varžyboms ir laikoteis griežtos dietas?

- Visada jaučiu savo artimų žmonių bei draugų palaikymą. Dauguma draugų patys sportuoja, susiję su sportu. Net ir tada, kai nedalyvavau varžybose, visada su draugais ir artimaisiais važiuodavome stebeti varžybų. Dabar, kai dalyvauju pats, visiems yra dar įdomiau.

Laikantis griežtos dietos ir daug sportuodamas būnu tokis, kaip ir visada – rimtas bei susikaupęs. Visi tai žino, nieko tai nestebina. Visi mane supranta. Atvykus į varžybas visada jaučiuosi labai gerai, nes žinau, kad padariau viską, ką galėjau. Kai mano jėdėtas darbas įvertinamas medaliais, tada atsiperka ir pastangos. Dar didesnis džiaugsmas tuo jausmu dalintis su savo artimaisiais ir draugais.

- Kokią didžiausią nesékmę esate patyręs?

- Didžiausią nesékmę, kiek pamenu, buvo 1992 metų rudenį. Tada Lietuvos jaunimo varžybų nugalėtojai turėjo galimybę dalyvauti pasaulio jaunimo kultūrizmo čempionate. Tačiau Lietuvos pirmybės Vilniuje buvo suorganizuotos dviejų mėnesių anksčiau iki pasaulio čempionato, todėl nespėjau gerai pasiruošti (pirmybėse likau penktas), ir į

rinktinę nepatekau. Buvo labai apmaudu.

- 1993 m. dalyvavaudamas pasaulio jaunimo čempionate iškovojo 4-ąją vietą. Ko pritrūko iki medailio?

- Pelnyta 4-oji vieta (trečiojoje finišavo Rolandas Pocius) buvo didelis laimėjimas, bet, aišku, norėjos ir daugiau... Iki medailio pritrūko sportinės patirties. Rengdamasis šioms varžyboms „numečiau“ pernelyg daug svorio iš raumenų, todėl kultūriskiškais terminais kalbant, buvau „negyvas“.

- Kurios iš varžybų užsienyje įsiminė labiausiai?

- Čekijoje 1996 m. dalyvavau tarptautiniame turnyre „Grand Prix PEPÁ“. Čia varžėsi daug įžymų atletų: pasaulio čempionai ukrainietis Oleg Žur, lenkas Miroslaw Daszkiewicz. Įsiminė ir varžybos „Grand Prix Slovakia“ Slovakijoje, kur toje pačioje kategorijoje teko rungtyniauti su dar vienu pasaulio čempionu - Jan Kus.

- Paskutinį kartą iki pertraukos varžybose dalyvavote 1996 m., o po to jau tik... 2009-aisiais. Kas lémė tokią ilgą pertrauką ir kas paskatinė sugržėti?

- 1997 m. besiurosdamas varžyboms, treniruočiėje patyriau traumą – truko krūtinės raumuo. Po priverstinės pertraukos buvo nelengva vėl ruoštis varžyboms. Tiesa, treniruočių „neuzmečiau“, sportavau visada. Ir svajojau apie sugržimą ant varžybų scenos. Supratęs, jog metai „bėgte bėga“, susimąsciau: arba į sportą grįžti dabar, arba – niekada. Taip ir sugržau. Turėjau vilčių pradžią iškovoti Šiaulių absoliutaus nugalėtojo vardą. Mano lūkesčiai pasiteisino 100 %.

- Esate iškovojęs keturis Lietuvos čempionato medalius, pelnytus dvikovose su pajėgiais šalies sunkiasvoriais: 1994 m. varžėtės su Ričardu Murnikovu, 1995 m. – su Rolandu Bučinsku, 2009 m. – Dainiumi Barzinskui ir Olegu Žuru...

- Man ištės labai malonu, kad turėjau tokią galimybę. 1994–1995 m. sezone man buvo tik dvidešimt vieneri, iš jaunimo grupės patekau tarp suaugusiųjų, todėl pelnytos vienos mane tenkino, net labai. 1994-aisiais R. Murnikovas Europoje buvo ketvirtas... Grįžus po pertraukos 2009 m., teko varžytis su pasaulio absoluočiu čempionu O. Žuru ir su Lietuvos absoluočiu čempionu D. Barzinskui. Likau trečias, ir buvau labai patenkintas.

- Esate vienas iš kultūrizmo lyderių Lietuvoje. Ką norėtume savyje patobulinti, kad sėkmingai dalyvautumėte ir tarptautinėse varžybose?

- Nelaikau savęs vienu iš Lietuvos kultūrizmo lyderių, nes įžvelgiu nemažai minusų. Norėčiau ženkliai patobulinti kojų raumenų išvystymą, nors joms ir taip skiriu išskirtinai daug démesio, rankas, nugara.

- Ar turite talismaną ir ar jį vežatės į varžybas?

„Mano talismanas“ yra mano žmona Auksė. Mes kartu važiuojame į visas varžybas.

Ji labai daug man padeda besiruošiant varžyboms, viskuo rūpinasi.

- Ar nebuvu kilę minčių apie IFBB Professionalų lygą?

- Nieko nemastau apie tai, nes šiandien dar tikriausiai negalėčiau laimeti net ir Lietuvos čempionato, jeigu dalyvautų O. Žuras, A. Mickus, D. Barzinskas, R. Pocius. Tačiau noro ir vilties laimeti neprarandu, gal kada nors pavyks juos įveikti.

- Esate ne tik sportininkas, besirengantis varžyboms, bet ir treneris, ruošiantis sportininkus varžyboms. Kas sunkiau: pačiam rengtis varžyboms ar treniruoti kitus?

- Visada sunkiau būti treneriu, nes esi asmeniškai atsakingas už kitą. Labai svarbu, kad trenerio patarimai būtų vykdomi atsakingai, nes būtent tai daro įtaką varžybų rezultatams. Kai treniruoja pats, pats ir žinai ką darai. Ir taip sieki pergalės!

- Ką labiausiai vertinate žmonėse?

- Kai laikomasi duoto žodžio. Nemégstu „pažadukų“.

- Esate vedės...

- Su žmona Aukse esame kartu jau 17 metų. Auginame dvi dukras. Išskirtinį tradicijų neturime, tačiau stengiamės, kiek tai įmanoma, laisvą laiką leisti visi kartu.

- Kokie Jūsų pomėgiai? Ką mėgstate veikti laisvalaikiu?

- Daug laisvalaikio neturiu. Kai ruošiuosi varžyboms, labai atsirenku pramogas. Biju traumų. Savaitgaliais su šeima dažnai važinėjame dviračiais su mūsų augintiniu labradoro veislės šuniu Lordu. Vasarą daug laiko praleidžiame prie jūros. Patinka važinėtis vandenės motociklu.

- Ar leistumėte dukroms užsiiminėti kultūrizmu arba fitnesu? Gal nenorite, kad jos sietų gyvenimą su sportine veikla?

- Gabija ir Arūnė dar yra per jaunos užsiimti kultūrizmu ar fitnesu, bet jau šešti metai lanko sinchroninio plaukimo treniruotes Šiaulių plaukimo mokykloje „Delfinas“. Joms neblogai sekasi. Abi nekart yra tapusios Lietuvos čempionėmis. Jeigu kada panorėtų užsiimti kultūrizmu ar fitnesu, aš tikrai nedrausčiau. Jei prašytų patarimo, būtinai ir patarciau, ir padėčiau.

- Ar mėgstate švēsti? Na kad ir savo gimtadienį?

- Pastaruoju metu švenčiame nedažnai, nes ruošiantis varžyboms stengiuosi nekeisti nei treniruočių, nei mitybos, nei poilsio grafiko. Nors, aišku, pasitaiko išimčių. Gimtadienio pastaraisiais metais irgi netekdavo švēsti, nes jis dažniausiai sutapdavo su kuriomis tai varžybomis.

- Koks patiekalas Jums labiausiai patinka ir ko nemēgstate valgyti?

- Labiausiai patinka toks maistas, kurį valgau sportuodamas ar ruošdamasis

TRENIRUOČIŲ PROGRAMA PRIEŠ LIETUVOS 2010 METŲ ČEMPIONATĄ

I DIENA

Raumenų grupės	Pratimų pavadinimas	Serijos ir pakartojimai
Šlaunų keturgalvis	Spaudimas kojomis į viršų Pritūpimai Hacken treniruoklyje Įtūpstai į priekį su svarmenimis Koju tiesimas sėdint treniruoklyje Koju pritraukimas sėdint treniruoklyje	4 x 20 4 x 15 3 x 15 4 x 15 4 x 15

II DIENA

Krūtinė Šlaunų dvigalvis Trapezija Blauzda	Štangos spaudimas sėdint ant suoliuko, kampus 30 laipsnių Svarmenų spaudimas sėdint ant suoliuko, kampus 30 laipsnių Štangos spaudimas ant horizontalaus suoliuko nuo krūtinės Koju lenkimasis sėdint treniruoklyje Koju lenkimasis gulint treniruoklyje Pečių kėlimas aukštyn, rankose laikant štanga Pasistebimai stovint treniruoklyje Pasistebimai spaudimo kojomis treniruoklyje	3 x 12 3 x 12 3 x 12 3 x 12 3 x 12 3 x 12 4 x 15 4 x 15
---	--	--

III DIENA

Nugara Užpakalinė pečių dalis	Štangos trauka prie pilvo pasilenkus Vieno svarmens trauka prie pilvo pasilenkus Vertikalaus lyno traukimasis iki krūtinės Horizontalaus lyno traukimasis iki pilvo Rankų atvedimas atgal sėdint veidu į treniruoklį Atsigulius ant suolo vienos rankos kėlimas į viršų	3 x 12 3 x 12 3 x 12 3 x 12 3 x 12 3 x 12
----------------------------------	--	--

IV DIENA

Sėdmenys Pilvo presas	Romėniška trauka sulenkdomis kojomis su štanga Vienos kojos mostas atgal stovint treniruoklyje Atsilenkimai ant preso suolo Koju kėlimai gulint ant suolo Atsilenkimai treniruoklyje Posūkiai su štangos virbalu į žalis stovint	4 x 20 4 x 20 4 x 20 4 x 20 4 x 20 4 x 20
--------------------------	---	--

V DIENA – Viskas taip pat kaip ir I d.

VI DIENA

Rankos	Atispaudimai nuo lygiagrečių Štangos spaudimas gulint (nuo akių lygio) Vienos rankos tiesimas stovint su D rankena iš viršaus Rankų lenkimasis su štanga stovint Rankų lenkimasis su svarmenimis sėdint Rankų lenkimasis pasilenkus su svarmeniu	4 x 15 4 x 15 4 x 15 4 x 15 4 x 15 4 x 15
--------	---	--

VII DIENA

Pečiai Šlaunų dvigalvis Pilvo presas	Spaudimas sėdint Smith treniruoklyje sėdint Svarmenų kėlimas į žalis stovint Šlaunų dvigalvis (kaip ir II dieną) Pilvo presas (kaip ir IV dieną)	3 x 12 3 x 12
--	---	------------------

MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

Mityba ir maisto papildų vartojimas paskutinį mėnesį prieš varžyas.

Laikas	Valgiaraštis ir maisto papildai
9.00 val.	15 kiaušinių baltymų, 100 g ryžių, 500 ml arbatos, vitaminai ir mineralai
12.00 val.	300 g vištienos, 100 g ryžių, 500 ml arbatos
15.00 val.	300 g vištienos arba žuvies, 100 g ryžių, 500 ml arbatos
18.00 val.	300 g jautienos, 100 g ryžių, 500 ml arbatos, BCAA, glutaminas, N.O-Xplode
20.00 val.	Treniruotė
22.00 val.	300 g vištienos, 100 g ryžių, 500 ml arbatos, BCAA, glutaminas
01.00 val.	300 g žuvies (tuno) su daržovėmis, 500 ml arbatos, vitaminai ir mineralai

varžyboms. Tieki laiko nemégstamo maisto valgyti neįmanoma. Labiausiai patinka cepelinai su varške (su mėsa nevalgau išvis), bulviniai blynai, picos, iš desertų labiausiai - ledai „Nykštukas“.

- Ar suvalgote kažką skanaus kartą per savaitę? Ar vien tik griežta dieta be jokių nukrypimų?

- Didindamas raumenų masę, leidžiu sau paskanauti, ko noriu, bet ruošiantis varžyboms, apie smaguriavimą nėra net minčių Visada laikausi labai griežtos dietos!

- Kokius pokyčius pastebite, kai bai-giasi varžybų sezona? Kaip kovojate su „povaržybine depresija“?

- „Povaržybina depresija“ nesergu. Tiesiog džiaugiuosi, jog neberekiai tiek daug ir dažnai valgyti. Tada per dieną maitinuosi tik 3 kartus. Praėjus trimis mėnesiams po varžybų, į sporto salę grįžtu sverdamas tiek pat, kiek ir varžybose. Neturiu problemų su viršsvoriu.

- Kas sunkiausia rengiantis varžyboms?

- Sunkios treniruotės, daug pakartojimų ir dieta.

- Ką, Jūsų manymu, reikėtų daryti, kad kultūrizmas ir fitnesas taptų populiarėsnė sporto šaka?

- Sunku atsakyti iš ši klausimą. Gaila, kad šiuolaikinis jaunimas, atejės į sporto salę, pirmiausia klausia ne kaip sportuoti, o ką išsigyti iš papildų? Visi ieško lengvesnių būdų ir tai dažnai sudaro klaudingą nuomonę apie ši sportą. Todėl sunku pasakyti, kas tą sportą padarytų patrauklesniu, populiaresiui. Iš tokio jaunimo rimių sportininkų tikrai nebus, todėl ir didelės ateities šiai sporto šakai nematau. Nebent ją palaikys tokie fanatikai kaip aš!

- Kokios firmos maisto papildus vartoje?

- Nu 2010 m. rudens mane remia papildų firma „Universal“ – vartoju šios firmos papildus.

- Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos varžybose yra vykdoma dopingo kontrolė. Ką apie tai manote?

- Su dopingo kontrole esu susidurės dar 1993 m. pasaulio jaunimo čempionate. Jei federacija remtų sportininkus finansiškai, skirtų lėšų pasiruošimui varžyboms, gal manyčiau kitaip. Bet dabar, kai visi varžyboms rengiasi iš asmeninių lėšų...

- Koks Jūsų gyvenimo kredo?

- Davei žodį – laikykitis jo!

- Ko palinkėtumėte skaitytojams, siekiantiems tobulesnių kūno formų? Gal galite jiems atskleisti ir savo čempionišką sėkmės formulę?

- Skaitytojams ir besitreniruojantiems linkėčiai turėti tikslą ir jo siekti. Norint pasiekti puikių rezultatų būtina daug dirbtini, netinginiauti, neapgaudinėti savęs ir kitų, laikytis treniruočių režimo, maisto bei poilsio grafiko ir tada sėkmė jus būtinai aplankys!



NUOTAika: Net ir varžydamiesi tarpusavyje geros nuotaikos nestokoja nei Arūnas Vandys (k), nei Semion Berkovič



DRAUGYSTĖ: Arūnas Vandys su štanga draugauja daugiau nei 20 metų!