

## Po 16 metų – aukso medalis!

2017-05-4-7 dienomis Santa Susanoje (Ispanija) vyko Europos kultūrizmo ir fitneso čempionatas, kuriame dalyvavo daugiau nei 1500 dalyvių iš 43 šalių. Lietuvos rinktinės sudėtyje buvo 25 sportininkai, kurie iškovojo 7 medalius.

Vytautas Žylė įtikinamai laimėjo šių metų Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionatą (iki 85 kg) ir pelnė Federacijos prezidento Romano Kalinausko (1941–1998) atminimo prizą „Už didžiausią pažangą per metus“. V. Žylė, 2016 m. debiutavęs Europos čempionate svorio kategorijoje iki 75 kg, užėmė 10 vietą. Šiais metais sportininkas pademonstravo stulbinančią sportinę formą ir iškovojo pirmąją vietą.



Vytautas Žylė – Europos čempionas  
Matthias Busse nuotrauka

Paskutinis, į Lietuvą parvežęs kultūrizmo auksą, Rolandas Počius (2001 m.). Europos vyrų kultūrizmo čempiono titulą yra laimėję Olegas Žuras (1993 m.) ir Rolandas Bučinskas (1996 m.). Europos čempionato rezultatai pateikti: [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com).

## Kristina Narbutaitytė laimėjo IFBB Pro kortą!

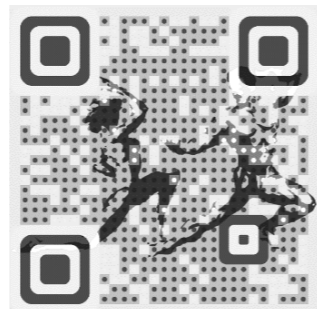
Kristina Narbutaitytė laimėjo tris IFBB tarptautinius turnyrus „Diamond cup“ (Maltoje, Čekijoje ir Portugalijoje). Pastarosiose varžybose sportininkė ne tik laimėjo bikinio fitneso ūgio kategoriją iki 169 cm, bet ir tapo absoliuti šių varžybų nugalėtoja, iškovo-dama IFBB Pro kortą. K. Narbutaitytė pirmoji Lietuvos bikinio fitneso atletė, įgijusi teisę varžytis profesionalų lygoje.



IFBB Pro Kristina Narbutaitytė  
Igor Kopeck nuotrauka

### Skaitykite kitame numeryje

- ❖ Tomas Bardauskas. *Lieknėjimas ir gerieji riebalai. Omega-3 reikšmė siekiant sportinių rezultatų.*
- ❖ Arūnas Petraitis. *Ką ir kaip vertina teisėjai kultūrizme?*
- ❖ Remigijus Bimba. *Blauzdos raumenų lavinimas. Prati-mas pasistiebimai stovint.*
- ❖ Remigijus Bimba. *Personalija. Lietuvos čempionė – Vir-ginija Kaminska.*



Mūsų rekvizitai:  
VšĮ „Vilniaus kultūrizmo ir kūno ren-gybos klubų sąjunga“  
S. Neries g. 9-68, Vilnius  
Įmonės kodas 124630040  
A/s LT427044060004151912  
AB SEB Bankas, banko kodas: 70440

Interneto svetainė:  
[www.kfsajunga.lt](http://www.kfsajunga.lt)  
E. paštas:  
[rbimba@kfsajunga.lt](mailto:rbimba@kfsajunga.lt)  
Facebook paskyra:  
[www.facebook.com/vilniaussajunga](https://www.facebook.com/vilniaussajunga)

Redaktorių kolegija:  
Remigijus Bimba (sudarytojas)  
Kristina Aldošina (dizainas ir maketas)  
E. paštas:  
[rbimba@kfsajunga.lt](mailto:rbimba@kfsajunga.lt)  
Facebook paskyra:  
[www.facebook.com/vilniaussajunga](https://www.facebook.com/vilniaussajunga)

ISSN 2538-709X  
Tiražas: 50 egz.  
Spausdino: UAB „Spaudos klasė“,  
P. Vileišio g. 18, Vilnius  
Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos  
ir Federacijos archyvų (jei nenuro-dyta kitaip)



Nr. 2 (6)

2017 m. balandis – birželis

ISSN 2538-7103

# SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS

## XX jubiliejinės Vilniaus pirmenybės

2017-04-09 Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga) suorganizavo XX jubiliejinės atvirąsias Vilniaus miesto kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, figūros, kūno fitneso ir bikinio pirmenybes (VP).

Varžybose dalyvavo 109 sportininkai, kurie varžėsi septynio-likoje kategorijų. Absoliučiais VP nugalėtojais tapo: Ramona Žiauberytė (bikinis), Daiva Varnelienė (kūno fitnesas), Modestas Kungys (figūra), Tomas Bendoraitis (kultūrizmas).



VP teisėjai ir absoliutūs nugalėtojai

vs-foto.lt nuotrauka

## Lietuvos čempionatas

2017-04-22 Kėdainių arenoje vyko svarbiausios šių metų Lie-tuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos varžybos – XXXVII Arimex Lietuvos kultūrizmo, fitneso ir bikinio čempio-natas (LČ), kuriame rungtyniavo 99 atletai.

Pagrindiniais laureatais tapo absoliučių čempionų titulus iško-voję Virginija Kaminska (Vilniaus „Impuls“), Tomas Bendoraitis (Marijampolės „Taurus“), Renatas Suleimanovas (Marijampolės „Taurus“) ir Diana Stankejeva (Šilutės „Oazis“). Visi rezultatai pa-teikti: [www.ifbb.lt](http://www.ifbb.lt)



LČ absoliutūs čempionai: Renatas Suleimanovas, Virginija Kaminska,  
Tomas Bendoraitis ir Diana Stankejeva

vs-foto.lt nuotrauka

## Renginio anonsas



VII Vilniaus taurė 2017-10-14

## Personalija – Eglė Gestautaitė

### Ką darai – daryk gerai!

Remigijus Bimba

2017 m. Lietuvos bikinio fitneso (ūgio kategorijoje iki 166 cm) čempionė Eglė Gestautaitė visą savo vaikystę buvo aktyvi ir mėgo sportuoti: lankydamasi būrelius, dalyvaudavo įvairiose mokyklos sporto varžybose, paauglystėje mėgo sprintą su barjeriais. Šiuo metu sportininkė studijuoja vadybą ir rinkodarą Lesterio universitete (Didžiojoje Britanijoje), tačiau po studijų planuoja grįžti į Lietuvą, nes neįsivaizduoja savo ateities svetur.

**Gimimo data ir vieta:** 1996-06-17, Klaipėda. **Ūgis:** 158 cm. **Svoris:** 47 kg per varžybas ir 56 kg tarp varžybų. **Sporto klubas:** „Star Gym“ (Vilnius), varžybos rengiasi individualiai.

**Debiutas** – 2014 m. tarptautiniame turnyre „Savickas Classic“ bikinio fitneso kategorijoje. Eglė apie savo kaip sportininkės karjeros pradžią sako taip: „Mano sesė dvynė pradėjo užsiminėti bikinio fitnesu. Stebėjau jos kūno pokyčius, todėl ir aš panorau išbandyti savo jėgas naujoje sporto šakoje, taip pat patobulinti kūno linijas.“

#### Apie treniruotes

Mėgstu treniruoti šlaunų galinės dalies raumenis – šlaunų dvigalvius, nepatinka treniruoti sėdmenų raumenų. Mėgstamiausias pratimas – kojų spaudimas treniruoklyje sėdint, nemėgstamiausias – įtūpstai stovint po vieną koją Smito treniruoklyje.

Mano nuomone, dvi paskutinės savaitės iki pirmųjų varžybų yra sunkiausios. Tuo metu jau būnu išsekusi, be energijos, bet reikia siekti norimos formos iki galo, labai norisi nesveiko maisto, kuriam atsispirti reikia daug valios. Žinoma, per paskutines savaites jau galima įvertinti ir įsivaizduoti, kaip atrodys galutinis rezultatas, ir jeigu nesi patenkintas ar suvoki, kad negali pasiekti norimos formos, šis laikas gali būti psichologiškai labai varginantis. Kuo mažiau laiko lieka – tuo lėčiau jis eina. Būnu labai nekantri paskutinėmis savaitėmis.

Aš treniruojusi pati, tačiau labai daug padeda mano vaikas Artūras. Taigi mes dviese esame – komanda – kartu ruošiamės ir sportuojame. Jis yra mano motyvacija ir ramtis, kuris visada padės, palaikys, nuramins ir nukreips reikiama kryptimi.

#### Trumpai:

- ❖ neplanuoju būti profesionali atletė, tačiau visada sportuosiu savo malonumui;
- ❖ žmonėse vertinu nuoširdumą ir paprastumą;
- ❖ labai mėgstu keliauti, norėčiau artimiausiu metu tam skirti daugiau laiko;
- ❖ patinka šv. Kalėdos, kai susirenka visa šeima, ir kartu leidžiam laiką;
- ❖ labai norėčiau dar kartą dalyvauti Europos čempionate;
- ❖ man geriausias talismanas – artimųjų palaikymas;
- ❖ labai mėgstu sūrį;
- ❖ po varžybų leidžiu sau valgyti skanėstų vieną dieną.

#### Svarbiausi laimėjimai:

- ❖ 2017 m. Valio Pro Feel taurė, absoliuti bikinio fitneso, 1 vieta;
- ❖ 2017 m. XX VP, jaunimo bikinio fitnesas ir moterų bikinio fitnesas iki 166 cm, 1 vieta;
- ❖ 2017 m. Fitnie Academy by Galinta Cup, bikinio fitnesas, 1 vieta;
- ❖ 2017 m. LČ, bikinio fitnesas iki 166 cm, 1 vieta.

#### Linkėjimai skaitytojams

Linkėčiau visiems rasti vidurį tarp mitybos ir treniruočių režimo. Svarbu sportą suderinti su savo gyvenimo būdu ir atrasti balansą, kuris tiktų prie gyvenimo ritmo. Rezultatai gal ir nebus pasiekiami labai greitai, bet jie bus ilgalaikiai.

Visą straipsnį galima perskaityti: [www.kfsajunga.lt](http://www.kfsajunga.lt).



Penkiametės dvynės kaime. Eglė (kairėje) ir Ugnė Gestautaitės

Nuotrauka iš asmeninio archyvo



2017 m. Lietuvos čempionatė Ugnės Gestautaitės nuotrauka

Nuotrauka iš asmeninio archyvo

Tęsinys

cija yra kur kas didesnė nei T3, bet pastarasis fiziologiškai aktyvesnis. Skydliaukės hormonų išskyrimas yra pakankamai mažas, lyginant su visais organizme cirkuliuojančiais hormonais. Todėl net nedideli svyravimai gali sukelti homeostazės pažeidimų. Daugelis audinių tiesiogiai susiję su skydliaukės veikla. Skydliaukės hormonai daro įtaką organizmo augimui, vystymuisi, amžiaus trukmei, ląstelės energetikai (mitochondrijų fosforiliniui, reaguojant ir katecholaminams), turi kardiogeninį efektą, reguliuoja riebalinių ląstelių metabolizmą, ypač skersaruosiuose raumenyse, didina kepenų glikolizę, skatina baltymų sintezę ir veikia sinergetiškai su augimo hormonu (HGH).



Šaltinis: [http://e1.365dm.com/16/05/660x350/promo-gss-upgrad\\_3467690.jpg?20160516105637](http://e1.365dm.com/16/05/660x350/promo-gss-upgrad_3467690.jpg?20160516105637)

**Fizinio krūvio poveikis skydliaukei.** Trumpo poveikio pavieniai pratimai (iki 20 min.) reikšmingai padidina TTH koncentraciją, tačiau toks krūvis (iki 50% VO2 max slenksčio) skydliaukės hormonams nedaro įtakos. Tačiau per keleto valandų atsistatymo periodą stebimas ženklus skydliaukės hormonų atsakas, susijęs su kraujotakos pokyčiais organizme. Šis pavėluotas skydliaukės atsakas į fizinį krūvį ir padidėjusį TTH lygį stebimas ir ilgesniame nei 1 valandos fizinio krūvio teste. Keletas tyrimų net neužfiksavo reikšmingo pokyčio. Toks pokytis atsiranda tik padidinus fizinio krūvio intensyvumą ir jis išlieka maždaug 40 min. po krūvio.

Taigi, kaip anksčiau minėta, padidėjęs TTH lygis turėtų padidinti T3 ir T4 lygį kraujyje, tačiau dėl liaukos pavėluoto atsako tyrimai dažnai būna komplikuoti.

Viename iš tyrimų, esant submaksimaliam fiziniam krūviui, trunkančiam apie 3 valandas, T4 lieka pastovus, bet ženkliai sumažėja atsigavimo periodu. Tame pačiame tyrime T3 lygis labai kritė fizinio krūvio metu. Kiti tyrimai rodo, kad T3 liko nepakitęs, bet T4 kilo iki 60 minutės, atliekant ilgai trunkantį submaksimalaus intensyvumo fizinį krūvį. Šis tyrimas parodė laisvojo T4 koncentracijos padidėjimą tik esant sunkiam fiziniam krūviui. Šiuos skirtingų tyrimų rezultatus yra sunku interpretuoti, kadangi yra dar daugiau kintamųjų, darančių įtaką skydliaukės hormonams.

Intensyvūs pavieniai anaerobiniai pratimai kelia T4 lygį atsigavimo laikotarpiu. Deja, tyrimai apie jėgos treniruočių įtaką skydliaukės hormonams yra gana reti ir apriboti tam tikrų veiksmų. McMurray (2005 m.) atliko informatyvų tyrimą, vertindamas momentinį skydliaukės atsaką į intensyvaus pasipriešinimo pratimus. Taip pat buvo vertinamas ir 12 valandų atsistatymo periodas. Reikšmingi T3 ir T4 pokyčiai buvo užfiksuoti iš karto atlikus pratimus. Visų pirma tai, matyt, susiję su homeostazės pokyčiais. Vėliau buvo pastebėtas naktinio T3 lygio pakilimas. Fiziologiniu atžvilgiu, T3 lygio pakilimas po aktyvaus pasipriešinimo (jėgos lavinimo) pratimų rodo padidėjusį metabolizmą, susijusį su pažeistų audinių atstatymu.

Tyrimų, kokią įtaką fizinis krūvis daro skydliaukės hormonams, išvados yra dviprasmiškos. Kai kurie tyrimai rodo, kad besitreniruojančiųjų T4 lygis yra aukštesnis nei nesitreniruojančiųjų. Galbo (2003 m.), priešingai, teigia, kad trumpo poveikio intensy-

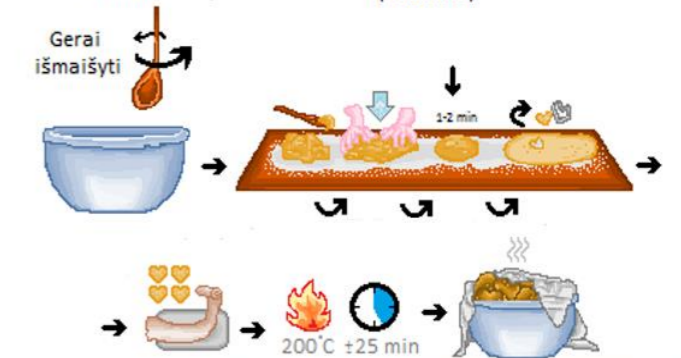
vūs fiziniai krūviai treniruotės metu ženkliai sumažina skydliaukės hormonų koncentraciją. Atsakas į hipofizės išskirtą TTH treniruotų ir netreniruotų žmonių yra daugmaž vienodas. Neatitinkamaisiuose tyrimuose gali būti susiję su tiriamųjų maistingųjų medžiagų balansu, kadangi neigiamas balansas žymiai sumažina skydliaukės hormonų atsaką. Tačiau Baylor ir Hackney (2003 m.) 20 savaičių tyrė elitinius atletus per jų varžybinio periodo treniruočių ciklą ir nustatė, kad poilsio metu T3 ir TTH lygiai buvo žemesni nei per treniruotes, nors nebuvo jokių kūno masės pokyčių. Treniruoti atletai turi jautresnius T3 audinius, todėl jų skydliaukė, reaguodama į fizinį stresą, geba sukurti didesnę hormonų sekreciją.

Šiais laikais daugelis elitinių sportininkų periodiškai daro kraujo tyrimus. Gydytojų dėmesys dažniausiai krypta į anabolinius ir katabolinius hormonus, pagrindinius kraujo komponentus, rodančius bendrą organizmo būklę. Retai kada kreipiamas dėmesys į skydliaukės hormonų pokyčius, kurie dažnai parodo ne tik organizmo nuovargio simptomus, įgimtus ar įgytus nukrypimus, bet ir klastingos ligos – hipotirozės – požymius. Laiku nesiėmus priemonių tokie sportininkai ilgai netenka motyvacijos sportuoti, o jų kūno sandaros pokyčiai nepasiduoda dietų ir maisto papildų įtakai. Skydliaukės būklei gerinti rekomenduojamas selenas, nes jis katalizuoja T4 ir T3 reakcijas, taip pat naudingi jodo preparatai, nes T3 ir T4 sudėtyje yra jodo atomų. Beje, šie du hormonai yra kilę iš amino rūgšties tirozino. Minėtų maistingųjų medžiagų naudojimas arba jų trūkumas daro tiesioginę įtaką skydliaukei.

## Sveikuolių meduoliai

Angelina ir Galina Aldošinos

1. 500 gr grietinės
2. 3x trys kiaušinių tryniai
3. apie 300 gr medaus
4. susmulkinti prieskoniai (žiupsneliais): kalendra, imbieras, gvazdikėliai, cinamonas, vanilinas, druska (ir kiti pagal skonį)
5. 1/3 stiklinės gazuoto mineralinio vandens
6. 500 gr viso grūdo kvietinių miltų
7. 11 gr kepimo miltelių
8. 2-3 gr sodos
9. 1 valg. šaukštas selenų
10. 1 valg. šaukštas saldžiosios ceratonijos miltelių (nebūtina)





# XX ATVIROSIOS VILNIAUS KULTŪRIZMO, KLASIKINIO KULTŪRIZMO, FIGŪROS, KŪNO FITNESO IR BIKINIO PIRMENYBĖS



**Vyrų klasikinis kultūrizmas:** Vytautas Janulevičius (2 v.), Nerijus Tamošaitis (1 v.), Martynas Lukaševičius (3 v.)



2017-04-09



**Vyrų kultūrizmas (iki 90 kg):** Justas Poliakus (2 v.), Tomas Bendoraitis (1 v.), Vytautas Žylė (3 v.)



**Vyrų naujų kultūrizmas:** Tomas Šalkauskas (2 v.), Vitoldas Jankauskas (1 v.), Mindaugas Murauskas (3 v.)



**Moteryų bikinis (per 169 cm):** Vaiva Lašina (2 v.), Ramona Žiauberytė (1 v.), Ieva Kazilytė (3 v.)



**Absoliutūs nugalėtojai:** Daiva Varnelienė, Tomas Bendoraitis, Ramona Žiauberytė ir Modestas Kungys



**Moteryų bikinis (iki 169 cm):** Sandra Kazlauskienė (2 v.), Eglė Gestautaitė (1 v.), Jekaterina Poplavskaja (3 v.)



**Vyrų figūra (per 182 cm):** Edvinas Armanavičius (2 v.), Sergej Stepanov (1 v.), Vidmantas Žiūta (3 v.)



**Vyrų figūra (iki 182 cm):** Edvinas Tuinyla (2 v.), Modestas Kungys (1 v.), Vytautas Jusas (3 v.)



**Moteryų kūno fitnesas:** Virginija Kaminska (2 v.), Daiva Varnelienė (1 v.), Julija Krugliakova (3 v.)



**Vyrų kultūrizmas (per 90 kg):** Piotr Ševčenko (2 v.), Tomas Kudelis (1 v.), Gražvydas Grubas (3 v.)



vs-foto.lt nuotraukos



**Moteryų naujų kūno fitnesas:** Marta Petrušytė (2v.), Vita Lenkauskaitė (1 v.), Ingrida Zukaitė (3 v.)