



SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS

Atvirosios VII Vilniaus taurės varžybos

2017-10-14 Sąjunga surengė atvirąsias VII Vilniaus kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, figūros, kūno fitneso, bikinio fitneso taurės varžybas (VT), kuriose dalyvavo per 80 dalyvių. Absoliučiais nugalėtojais tapo: Tomas Dubauskas (kultūrizmas), Lukas Galdikas (figūra), Indrė Balevičiūtė (kūno fitnesas), Diana Stankejeva (bikinio fitnesas). Jauniausias dalyvis – šiaurietis Karolis Linkevičius (g. 2001 m.), vyriausia

varžybų dalyvė – marijampolietė Daiva Varnelienė (g. 1975 m.). VT trenerių įskaitoje daugiausia taškų surinko treneris Rinaldas Česnaitis, antras buvo Vidmantas Lukys, trečias – Mantas Blaževičius. Komandinėje įskaitoje laimėjo klubas „Tauras“ (Marijampolė), antras liko „Gyls“ (Šiauliai), o trečias – „Kūno kultas“ (Kaunas).

Nukelta į 4–5 psl.



VT teisėjai ir absoliutūs nugalėtojai

Lilijos Kurmosovos nuotrauka

The BIG Z – stipriausias!

2017-12-20 Sąjungos garbės narys Žydrūnas Savickas galiūnų sporto asociacijos „Fortissimus World Strength“ paskelbtas geriausiu visų laikų galiūnu. Lietuvui šie laurai skirti pagal specialią reitingo sistemą, kurioje atsižvelgta į visus nuo 1977 m. organizuotus svarbiausius galiūnų turnyrus. Ž. Savickas per karjerą laimėjo 4 „WSM“, 8 „Arnold Strongman Classics“, 1 „Fortissimus“, 1 „Giants Live“ ir 89 kitus tarptautinius galiūnų turnyrus. Lietuvos sportininkas 18 kartų tapo „Strongman“ pasaulio čempionu. Pasaulio rekordus gerino 57 kartus. Visi šie laimėjimai Ž. Savickui leido surinkti 11 450 taškų.



Žydrūnas Savickas

Vladimir Malinovskij nuotrauka

GYM ON
FOR GYM WARRIORS

Puikaus skonio baltymų kokteiliai, pagaminti Lietuvoje – Vilkyškių pieninėje.

www.gymON.eu

1 porcijoje
Baltymų **21g**
min.
BCAA **5g**
Glutamino **4,5g**

Pasaulio čempionas – Vilius Sosnovskis

Remigijus Bimba

Sėkmės formulė labai paprasta: visada reikia dirbti sunkiai ir nuoširdžiai bei su pozityviu nusiteikimu

Vilius Sosnovskis – Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos 4 kurso studentas, būsimas karininkas. Vaikystėje lankė lengvąją atletiką ir futbolą. Treniruočių draugo pastūmėtas sutiko trenerį Deividą Dubiną. Pirmose savo varžybose 2015 m. tapo absoliučiu Lietuvos jaunimo kultūrizmo taurės laimėtoju. Po intensyvių dvejų metų trukmės treniruočių ir varžybų maratono V. Sosnovskis 2017 m. rudenį laimėjo pasaulio jaunimo kultūrizmo čempionatą. Tai pirmasis atletas, kuris aukso medalį parvežė į Lietuvą iš pasaulio jaunimo kultūrizmo čempionato.

Gimimo data ir vieta: 1995-01-14, Šiaulių km., Širvintų raj.
Ūgis: 173 cm. **Svoris:** 75–77 kg per varžybas ir 88 kg tarp varžybų. **Komanda ir treneris:** „Dubinas Team“, Deividas Dubinas.

Apie treniruotes

Labai mėgstu daryti įprastus pritūpimus, kad ir kaip būna sunku, tačiau jausmas po to – labai geras. Nemėgstamas pratimas – susirietimai pilvo raumenims treniruoti.

Tarpvaržybiniu metu atliekant pratimus dažnai mažinu pakartojimų skaičių, tačiau su treneriu stengiamės neleisti raumenims priprasti prie nuolatinio monotoniško krūvio. Priešvaržybiniu laikotarpiu didiname pakartojimų skaičių ir intensyvumą. Atlieku aerobinį krūvį.

Treniruočių turinys dažniausiai priklauso nuo sportinės formos, atsižvelgiant į tai, ką reikia labiau akcentuoti ir pan. Tarpvaržybiniu metu treniruotės trunka apie valandą, o priešvaržybiniu – ilgiau dėl papildomų pratimų.

Trumpai:

- ❖ Gyvenimo kredo: „Work hard in silence, let success make all the noise“ (Frank Ocean).
- ❖ Po varžybų labai mėgstu suvalgyti mamos virtą bulvių košę su naminės mėsos kotletukais.
- ❖ Žmonėse labiausiai vertinu atvirumą, nuoširdumą ir discipliną.
- ❖ Mano mėgstamiausias sportininkas – Arnold Švarznegerger. Kiti man patinkantys sportininkai yra: Tom Platz, Lee Priest, Kevin Levrone, Dexter Jackson, Cedric McMillan. Mano nuomone, Lietuvoje geriausias sportininkas yra Olegas Žuras.
- ❖ 2017 m. teko dalyvauti naujoje Games Classic rungtyje. Tarpautinė federacija siekia, kad TOK pripažintų šią rungtį olimpine. Europos jaunimo čempionate užėmiau 4 vietą. Man asmeniškai nelabai patiko, nes reikia gražiau, elegantiškiau pozuoti.

Linkėjimas skaitytojams

Kas tikrai nori ko nors pasiekti: ar pagerinti jėgos rodiklius, ar pagražinti kūno formas, o gal pasiruošti varžyboms, turi išsikelti aiškius tikslus su tiksliu data, tai labai padeda susikaupti ir, kaip sakoma, susiveržti diržą bei siekti savo tikslo.

*„Dirbk sunkiai tyloje, tegu sėkmė būna triukšminga“.



Pasaulio jaunimo ir veteranų čempionate Rumunijoje

Nugaros raumenų lavinimas. Vertikalaus lyno traukimas plačia rankena iki smakro sėdint

Remigijus Bimba

Pratimą rodo Laimutis Dičiūnas

Pratimo atlikimo technika

- ❖ Prie vertikalaus lyno prikabinkite plačią rankeną.
- ❖ Sureguliuokite treniruoklio sėdynės volelius (atramą), kad sėdint jie prispaustų jūsų šlaunų priekinį paviršių. Pakiškite savo kelius po atrama. Pėdos turi remtis visa plokštuma į grindis.
- ❖ Tvirtai suimkite rankeną ir atsisėskite ant treniruoklio sėdynės tokiu atstumu, kad rankena kabėtų prieš jus, o ne virš galvos.
- ❖ Liemenį laikykite tiesų. Pradinėje padėtyje rankos ištiestos per alkūnes. Jei šioje padėtyje negalite pasiekti rankenų, pakelkite sėdynę aukščiau.
- ❖ Įtempkite nugaros raumenis, kad užtikrintumėte stabilumą (vertikalią) nugaros padėtį.



Pratimo pradžia

- ❖ Giliai įkvėpkite ir sulaukykite kvėpavimą. Statiškai susveskite mentes ir traukite rankeną žemyn iki smakro.
- ❖ Apatiniame pratimo atlikimo taške iškvėpkite. Statiškai kvėpavimą sulaukykite 1–2 s.
- ❖ Viršutiniame pratimo atlikimo taške, kai maksimaliai ištempiami nugaros raumenys, išlaikykite trumpą pauzę ir kartokite pratimą.



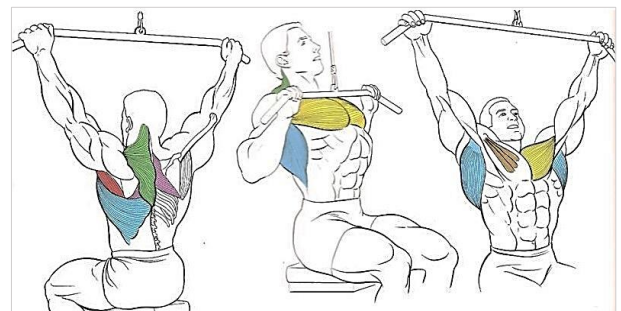
Pratimo pabaiga

Patarimai ir komentarai

- ❖ Pradinėje padėtyje būtina visiškai ištiesi rankas per alkūnes ir pečių lanko raumenis truputį pakelti aukščiau.

Tik tokiu būdu galima padidinti judesio amplitudę. Pratimą pradėkite atlikti iš viršutinės pozicijos.

- ❖ Pratimo atlikimo metu turite laikyti stabilų nugarą. Jei tik truputį atsilenksite atgal, tada pradėsite treniruoti pečių ir plačiausiojo nugaros raumens apatinę dalį.
- ❖ Atliekant šį pratimą būtina sulaukyti kvėpavimą, nes oro pilna krūtinės ląsta sudaro puikias galimybes išlaikyti stabilų kūno padėtį.
- ❖ Labai svarbu atliekant šį pratimą suvesti mentes į centrą. Tik tokiu būdu maksimaliai yra treniruojami plačiausieji nugaros raumenys.
- ❖ Alkūnes turite traukti žemyn, o ne lenkti rankas per alkūnes. Traukimas vyksta dėl paprasto alkūnių pakėlimo ir nuleidimo. Įsivaizduokite. Pakelkite tiesias rankas be svorio aukščiau ir keletą kartų atlikite imituojančius judesius ore. Pajauskite, kaip juda mentės. Įsidėmėkite pojūčius. Vėliau lygiai tokius pat judesius turite atlikti ir su svoriu sėdint treniruoklyje.
- ❖ Nėra jokios prasmės traukti rankeną kuo žemiau (pavyzdžiui, žemiau krūtinės). Optimalu, kai traukiate rankeną iki pečių lanko arba smakro.
- ❖ Pratimą atlikite po prisitraukimų.
- ❖ Po šio pratimo galite atlikti svarmens arba štangos traukimą prie pilvo pasilenkus.
- ❖ Pratimą atlikite 3–4 serijas po 6–12 pakartojimų. Tarp serijų ilsėkitės 1–1,5 minutės.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

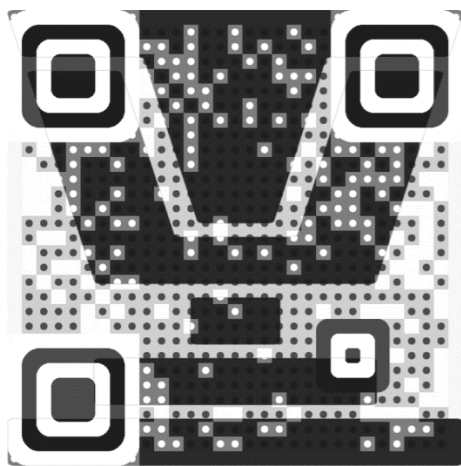
Atliekant pratimą yra treniruojami šeši raumenys: **plačiausiasis nugaros** (*m. latissimus dorsi*), **mažasis krūtinės** (*m. pectoralis minor*), **didysis krūtinės** (*m. pectoralis major*), **didysis apvalusis** (*m. teres major*), **trapezinis** (*m. trapezius*), **didysis rombinis** (*m. rhomboideus major*) ir **mažasis rombinis** (*m. rhomboideus minor*).

Judesys pečių sąnaryje vyksta dėl plačiausiojo nugaros raumens viršutinės dalies, didžiojo apvaliojo raumens ir didžiojo krūtinės raumens apatinės dalies. Pratimo metu rankos yra traukiamos arčiau korpuso – treniruojami plačiausiojo nugaros raumens viršutinė dalis, didysis apvalusis raumuo ir didžiojo krūtinės raumens apatinė dalis. Rankų pritraukimas yra susijęs su mentės atitraukimu, todėl į darbą įtraukiami rombiniai ir mažasis krūtinės raumenys. Taip pat – dvigalvis žasto raumuo (*m. biceps brachii*) ir dilbio lenkiamieji raumenys, kurių pagrindinė funkcija yra stabilizuoti alkūnės sąnarį.

VII VILNIAUS KULTŪRIZMO, KLASIKINIO KULTŪRIZMO, FIGŪROS, KŪNO FITNESO, BIKINIO FITNESO TAURĖS VARŽYBOS



*Moterų kūno fitnessas: Elėja Lukytė (2 v.),
Daiva Varnelienė (1 v.), Ela Pivoriūnaitė (3 v.)*



2017-10-14



*Vyrų figūra (per 178 cm): Linas Petraitis (2 v.),
Lukas Galdikas (1 v.), Modestas Kungys (3 v.)*



Absoliutūs nugalėtojai: Indrė Balevičiūtė (kūno fitnessas), Tomas Dubauskas (kultūrizmas), Diana Stankejeva (bikinis), Lukas Galdikas (figūra)



*Moterų bikinio fitnessas (iki 169 cm): Dainora Dvarionaitė (2 v.),
Viktorija Ržavskaja (1 v.), Diana Žiaugaitė (3 v.)*



*Moterų bikinio fitnessas (per 169 cm): Greta Jakaitytė (2 v.),
Diana Stankejeva (1 v.), Jūratė Dovidonytė (3 v.)*

Lilijos Kurnosovos nuotraukos



*Vyrų figūra (iki 178 cm): Rokas Petruitis (2 v.), Rokas Razumas (1 v.),
Vitalijus Bankauskas (3 v.)*



*Vyrų kultūrizmas: Vilius Sosnovskis (2 v.), Tomas Dubauskas (1 v.),
Vitoldas Jankauskas (3 v.)*



*Vyrų klasikinis kultūrizmas: Donatas Kušleika (2 v.), Tomas Kairys (1 v.),
Ričardas Ramanaskas (3 v.)*

Vitaminas D – svarbiausias lietuvių papildas



Dr. Petras Minderis

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

Vitaminas C – ne pagrindinė priemonė nuo peršalimo ligų

Pabandyčiau įsijausti ir įsivaizduoti, kad esu įtakingas žmogus Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijoje, gal net pats ministras. Lietuvoje žmonės yra skatinami periodiškai tikrintis savo sveikatą. Standartiškai atliekami cholesterolio ir kiti kraujo tyrimai. Į šiuos tyrimus aš būtinai įtraukčiau dar vieno rodiklio tyrimą, kurio stebėseną ir kontrolę gali labai teigiamai paveikti sveikatą. Tendencijos rodo, kad jo lygis daug kur pasaulyje yra pandemiškai žemas. Siūlyčiau visiems gyventojams profilaktiškai tikrinti šį rodiklį, o jo trūkumus šalinti maisto produktais ir papildais. Kalbamasis rodiklis yra kalcifediolis arba 25-hidroksivitaminas D (25(OH)D), serume aptinkamas metabolitas, rodantis vitamino D lygį organizme. Kodėl vitaminas D yra toks svarbus sveikatai ir kodėl lietuviams, pasyviems ar sportuojantiems, reikia pakelti jo lygį? Pabandyčiau trumpai paaiškinti.

Pirmiausia vitaminas D unikalus tuo, kad didžiąją jo dalį mes gauname iš saulės, o kitus vitaminus paprastai su maistu. Toks sintezės būdas neįprastas, nes saulės priėmimas įvairiose Žemės vietose skiriasi. Viena to (t. y. sintezės būdo atsiradimo) hipotezių yra tokia, kad vitaminas D radosi žmonių pirmtakų, gyvenusių dabartinės Afrikos teritorijoje, organizme. Dabartiniai žmonės pasiskirstė po visą Žemės rutulį, net ir toli nuo pusiaujo, kur saulė nelepina. Mūsų šiaurės platumose saulėtų dienų būna nedaug, todėl vitamino D trūkumo problema yra ypač aktuali. Netgi saulėtuose Artimųjų Rytų kraštuose yra pastebimas jo trūkumas dėl vietiniams gyventojams būdingų kultūrinių ypatumų. Veiksniai, veikiantys vitamino D sintezę, yra tiesiogiai susiję su saulės poveikiu (gyvenamoji platumą, metų laikas, apranga, apsauga nuo saulės priemonės, patalpose praleistas laikas) ir organizmo ypatybėmis (odos spalva, riebalinis audinys, genotipas, amžius). Kaip teigia Tarptautinis osteoporozės fondas (2014), rekomenduojamą ir aukštesnį 25(OH)D lygį (≥ 75 nmol/L) turi tik 11,9% pasaulio gyventojų. Visi kiti patenka į 88,1%, kurie yra žemiau siektinos normos: iš jų 6,7% < 25 nmol/L (deficitas), 37,3% < 50 nmol/L (nepakankamumas). Maždaug 8 iš 10 lietuvių trūksta vitamino D. Be saulės, dalį biologiškai aktyvios vitamino D₃ arba 25(OH)D formos galima gauti su tam tikrais maisto produktais (riebia jūrų žuvimi, kiaušiniams). Kita mažai vertinga

D₂ forma negausiai randama augalinės kilmės šaltiniuose. Geografinė padėtis vėl žaidžia ne mūsų naudai. Nelemta mums užkariauti jūrų ir vandenynų, o silkutė ir kiaušiniai ant mūsų stalo būna tik per Kalėdas ir Velykas.

Panagrinėkime, ką ši nemaloni tiesa reiškia mūsų sveikatai. Vitaminas D yra būtinas organizmui ir reguliuoja > 900 genų veiklą. Dar viena jo unikali savybė – jis yra labiau steroidinis hormonas nei vitaminas dėl savo struktūros bei veiklos ląstelės viduje, t. y. jam reikalingas receptorių, ir beveik visos organizmo ląstelės turi vitamino D receptorių. Kraujotakoje vitaminas D₃ yra neaktyvus, sukibęs su jį rišančiais baltymais. Aktyvus jis tampa tik praėjęs keletą hidroksilinimo modifikacijų kepenyse ir inkstuose.

Klasikinė vitamino D funkcija yra kalcio homeostazės palaikymas. Jis tiesiogiai ir netiesiogiai veikia kaulų sveikatą. Žarnyne, inkstuose ir kauluose jis reguliuoja baltymų, atsakingų už kalcio pernešimą, gamybą. Trūkstant vitamino D tik 15% kalcio iš maisto gali būti įsisavinta. Kalcio įsisavinimas žymiai pagerėja, atstačius normalią šio vitamino koncentraciją. Taigi, vitamino D trūkumas gali neigiamai paveikti kaulų būklę, skatindamas kaulų retėjimą (osteoporozę, įskaitant po menopauzės), rachitą ir pan. Be poveikio kaulams, kitos vitamino D funkcijos yra labai aktualios statistiniam lietuviui, ypač poveikis imunitei. Pamirškite vitaminą C kaip pagrindinę priemonę nuo peršalimo ligų, nes vitaminas D čia yra svarbesnis. Mokslininkus jis sudomino, kai *in vitro* (mėgintuvėlyje) sunaikino tuberkuliozės bakteriją. Tyrimai rodo, kad vitaminas D turi didelį poveikį įgimtam ir įgytam imunitei. A. R. Martineau ir kt. (2017) atlikta sisteminė apžvalga ir metaanalizė prestižiniame British Medical Journal parodė, kad papildomas vitaminas D vartojimas reikšmingai sumažina ūmių kvėpavimo takų infekcijų tikimybę, ypač tiems, kurių organizme jo lygis žemas. Anot mokslininkų, vitamino D vartojimas prilygsta gripo vakcinoms. Rudenį saulės intensyvumas drastiškai mažėja, o kosėjančių ir snargliuojančių žmonių daugėja. Jų galima ženkliai sumažinti vien tik papildžius mitybą vitamino D



papildais. Kiekvienos įmonės savininkai turėtų investuoti į savo firmų darbuotojų sveikatą, nuo rudens iki vasaros aprūpindami juos šiais papildais. Išlaidos bus mažesnės nei finansiniai praradimai dėl sezoninių ligų. Dar daugiau, vitamino D papildų vartojimas gali teigiamai reguliuoti psichologinius aspektus, susijusius su depresija ar mintimis apie savižudybę. Be to, vitaminas D taip pat mažina

Nukelta į 7 psl.

Atkelta iš 6 psl.

daugelio rūšių vėžio riziką. Kalbant apie sportuojančius, be tiesioginio poveikio sveikatai, šio vitamino koncentracija teigiama koreliuoja su daugeliu atletams reikalingų parametru. Remiantis literatūra, tikėtina, kad vitamino D lygis aukščiau normos (iki 100 nmol/L) gali pagerinti griaučių raumenų funkciją, sumažinti atsigavimo laiką, padidinti jėgą ir galinumą, testosterono gamybą, t. y. visa tai, kas gerina atletinį pajėgumą.

Pabaigai keletas patarimų, kaip panaikinti vitamino D trūkumą ar nepakankamumą. Pradžioje geriausia pasitikrinti 25(OH)D koncentraciją kraujyje. Siektina, kad ji būtų 75nmol/L, tačiau tikėtina, kad bus gerokai žemesnė. Tokiu

atveju nusipirkite vitamino D₃ (cholikalceferolio), o geriausia –25(OH)D formos (kalcifediolio) (sunku rasti). Vitaminą D₃ vartokite 2000–5000 tarptautinių vienetų (TV) per dieną. Nebijokite dažnai minimo toksiškumo, nes jis pasiekiamas reikiamais atvejais ir tik vartojant didelius kiekius (dešimtys ar šimtai tūkstančių TV/d). Net su vitamino D₃ papildais nėra taip paprasta pasiekti reikiamą 25(OH)D lygį, todėl nepamirškite praturtinti savo raciono riebia laukine jūrų žuvimi ir kiaušiniiais, kurie turi kalcifediolio. Tyrimai rodo, kad maisto produktų papildymas kalcifedioliu duoda geresnių rezultatų nei papildymas vitaminu D₃. Netrukus ir papildų pasaulyje vitaminas D₃ turėtų užleisti vietą savo pranašesniajam metabolitui. Be to, jei galite, nuvykite žiemą į šiltuosius kraštus ir atstatykite vitaminą D natūraliai.

OPTIMALIOS SAVIJAUTOS LINK



Aistė Žemaitė

Elitinio sporto konsultantė, su Lietuvos olimpiečiais dirbanti sporto psichologė, daugiau kaip 10 m. lektorės stažą turinti, knygos apie čempiono mentalitetą „Virgilijus Alekna: Mentalinės paslaptys“ autorė.

Prisiminkite atvejį ir vietą, kur buvote saugus ir laimingas

Kalėdos – distresinę ar eustresinę būseną sukeliantis įvykis? Ir viena, ir kita būsena pavojinga, nes lemia per didelę tiek vidinę, tiek raumenų įtampą, tiesa, su skirtingu emociniu atspalviu: distreso atveju – su negatyviu, o eustreso – su pozityviu. Tiek per didelis džiaugsmas ar laimė, tiek per didelis pyktis ar liūdesys mums yra pavojingi dėl sunaudojamos energijos kiekio, kuris sukelia nuovargį, o ilgai – išsekimą. Būtent stresas susijęs ir su miego problemomis. Akiivaizdu, kad ieškoma atsakymų, kaip kontroliuoti savo optimalios savijautos būseną. Šis poreikis ypatingai išryškėjo pokyčių ir įtempto ritmo kupiname XXI amžiuje. Jau suprantame, kad būtinas optimalus darbo ir poilsio balansas, kad reikia gyventi čia ir dabar, kad turime kontroliuoti savo mintis, valdyti emocijų sukeltą verbalines ir kūno reakcijas. Tačiau kaip?

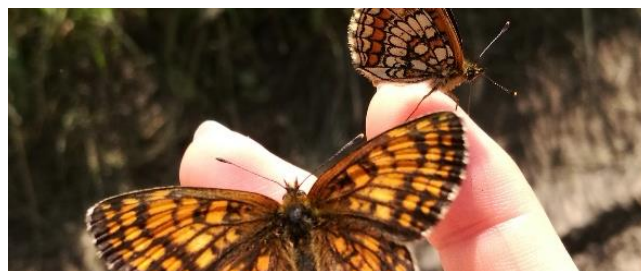
Viena iš efektyviausių priemonių emocijoms ir kūno įtampoms reguliuoti išlieka autogeninė treniruotė. Ši klasikinė priemonė reikalauja labai geros koncentracijos ir dėmesio perkėlimo įgūdžių. Pagrindinė šios treniruotės mintis – nukreipti dėmesį į perkeltą nuo įtampą keliančių minčių į kitus objektus. Įtaigios formuluotės sukuria mintinį atsipalaidavimą, paveikia tokias kūno funkcijas kaip kūno įtampa, organizmo aprūpinimas krauju, širdies ir kvėpavimo dažnis, taip sumažindamos simpatinės autonominės nervų sistemos dalies aktyvumą. Tai reiškia raumenų atsipalaidavimą, šilumos jausmą (kraujagyslėms išsiplėtus), mąstymo efektyvumą (geresnis smegenų aprūpinimas deguonimi). Papildoma

nauda – ilgai susiformuojantis jausmas, kad galiu kontroliuoti savo būsenas (saviefektyvumas).

Galimi pavojai atliekant autogeninę treniruotę – pernelyg didelis atsipalaidavimas (užmigimas), demotivuojančiai ilgas technikos įvaldymo laikas (vieniems kitiems trunka ir pusę metų). Pasitaiko, kad kai kuriems sunku įsivaizduoti kūno dalių apsunkimą – tuomet sugestyvi formuluotė „mano rankos / kojos sunkios“ keičiama į „mano rankos / kojos maloniai atsipalaidavę, laisvos“. Problemų sukelia ir šilumos pojūčio įsivaizdavimas – praktika rodo, kad lengviau įsivaizduoti srovenančią šilumą negu šilumos jutimo faktą („mano rankomis iki pat pirštų galiukų skverbiasi šiluma“ vietoj „mano rankos šiltos“). Šią treniruotę lengviau atlikti klausiant trenerio balso ar parengto įrašo, o efektyvumui padidinti naudotina savirefleksija – kas pavyko, patiko, kas blaškė, atrodė svetima ir pan.

Ne tik savo, bet ir kitų emocijų suregulavimas yra ne mažiau vertingas įgūdis. Yra žinoma, kad bijantis žmogus neįkvėps drąsos bijančiam ar supykęs nenuramins supykusio. Bet kaip nusiraminti akimirksniu pačiam? Be pratybų neapsieisite, tačiau pratimas labai paprastas įvaldyti ir efektyvus pykčiui apėmus.

Taigi prisiminkite atvejį ir vietą, kur buvote saugus, užtikrintas, laimingas. Greičiausiai tai bus gyvenimo epizodas, tarsi filmo sustabdytas kadras. Dabar perkeltą dėmesį į sekundmatį penkioms ar dešimčiai sekundžių. Ir vėl į laimingą epizodą. Ir vėl į sekundmatį. Iš viso – 3 ar 5 kartus. Treniruokitės vieną mėnesį penkis kartus per savaitę. Pakliuvus į pykčio situaciją dėmesį perkelti į sekundmatį (esamą ar įsivaizduojamą), tada į laimingo gyvenimo epizodą, vėl į sekundmatį, vėl į epizodą. Štai ir atidėjote pyktį į šoną, palikote jį praeityje. Pagalvokite, ar po metų dar pyksite dėl to, kas įvyko? Ne? Galbūt net neatsiminsite detalių? Tai kam pykti dabar?



Asmeninis treneris – Aivaras Pekorius

Remigijus Bimba

Sportas – mano pašaukimas

Gimimo data ir vieta: 1985-08-29, Vilnius. **Sporto klubas:** „Lemon Gym LT“. **Išsilavinimas:** trenerių perkvalifikavimo kursai (VPU ir LSU). **Licencijos:** LSD trenerio licencija, Sąjungos trenerio licencija. **Visuomeninė veikla:** Sąjungos viceprezidentas, atsakingas už kultūrizmo ir kūno rengybos sportą. **Darbo stažas:** treneriu dirba nuo 2007 m.

Esu išbandęs begales treniravimosi principų, metodikų, treniravimosi ciklų siekiant rezultato. Teko bendrauti su daug sportuojančių žmonių, dalinomės informacija, kai ją rasti buvo labai sunku. Daug skaičiau ir domėjaisi, tai man teikia didelį malonumą. Sulaukdavau įvairių klausimų iš aplinkinių, esu padėjęs ne vienam žmogui pasiekti norimų rezultatų, kai dar nebuvo treneris, todėl pasirinkau šią specialybę.

Apie asmeninio trenerio darbą:

- ❖ Treneris turėtų mylėti savo darbą ir sutelkti dėmesį ne į pinigus, o į žmogaus gerovę. Privalo turėti gerus pedagoginius sugebėjimus, mokėti tinkamai įvertinti kliento fizinę būklę bei tiksliai išsiaiškinti jo norus.
- ❖ Kuo sudėtingesnis kliento atvejis, tuo pačiam didesnis iššūkis ir noras tobulėti.
- ❖ Didžiuojuosi visais savo ilgalaikiais klientais, jų dideliu užsipyrimu ir valia siekiant rezultato.
- ❖ Pastebiu tendenciją, kad su moterimis yra lengviau dirbti: jos labiau motyvuotos, užsipyrusios ir net pažėgesnės. Sunkiausia dirbti su nemotyvuotais žmonėmis, kurie neturi aiškių tikslų ir norų.

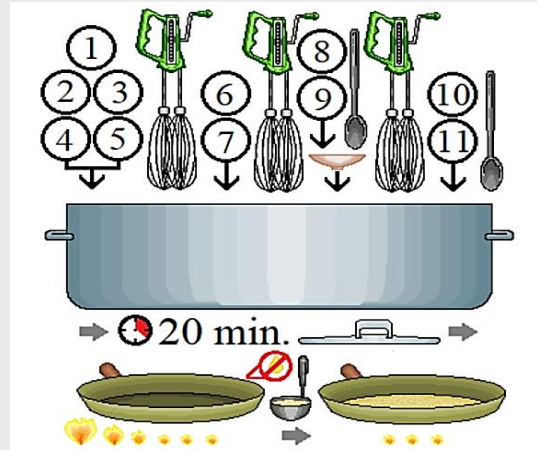


Asmeninis treneris
Aivaras Pekorius
su kliente Rūta

Blynai su moliūgu

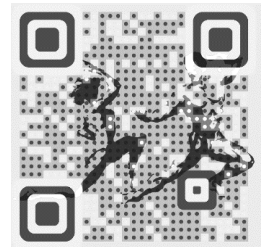
Angelina ir Galina Aldošinos

- | | | | | | |
|----|--|---------------------------------------------------|-----|--|---------------------------------------|
| 1. | | 3 kiaušiniai | 7. | | 2 v. š. grietinės |
| 2. | | žiupsnelis druskos | 8. | | 4 v. š. su kaupu miltų (812B) |
| 3. | | žiupsnelis kardamono | 9. | | 1 v. š. kepimo miltelių |
| 4. | | žiupsnelis vanilinio cukraus | 10. | | 1 stiklinė smulkių sutarkuoto moliūgo |
| 5. | | 2 v. š. rudojo cukraus | 11. | | 20 g ištirpdyto sviesto |
| 6. | | 1 stiklinė natūralaus gazuoto mineralinio vandens | | | |



Skaitkite kitame numeryje

- ❖ **Personalija.** Rolandas Žeimys
- ❖ **Lėtos ir greitos medžiagų apykaitos mitas**
- ❖ **Patirtis.** Treneris Artur Lastovskij.
- ❖ **Pritūpimai su štanga ant pečių.**



Mūsų rekvizitai:

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

Interneto svetainė:

www.kfsajunga.lt
E. paštas:
rbimba@kfsajunga.lt
Facebook paskyra:
www.facebook.com/vilniaus-sajunga

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
Kristina Aldošina (dizainas ir maketas)
Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)
Sandra Kilikevičienė (sveikatos gidas)
Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
Eivydas Janušonis, Andžej Jusel
Edvard Chuvachov

ISSN 2538-71031

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