



VILNIAUS
KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS
KLUBŲ SAJUNGA

Nr. 4 (12)
2018 m. spalio – gruodis

ISSN 2538-7103

SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS



Virginija
Kaminska

Stulbinantis triumfas!

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga) sportininkė Virginija Kaminska (treneris – Nojus Liutikas) – šių metų IFBB Europos absoliuti moterų kūno fitneso čempionė – debiutuodama spalio 26–28 d. pasaulio čempionate Balstogėje (Lenkija) iškovojė aukso medalį (tarp 21 dalyvės iš 12 šalių atstovių). Pirmą kartą tokio lygio varžybose dalyvaudama sportininkė laimėjo ir pasaulio kūno fitneso absoliučios nugalėtojos titulą.

Po varžybų Virginija pasidalijo mintimis: „Užplūdusios emocijos gniaužė kvapą. Tai reikšmingas įvykis, tad mėgavau tui tuo triumfu ant scenos. Džiaugiuosi galėdama garsinti Lietuvos vardą. Sėkmė – tai komandinis darbas, todėl esu dėkinga treneriui už jo pagalbą viso pasiruošimo metu.“

Sveikiname pasaulio absoliučią čempionę Virginiją Kaminską ir jos trenerį Nojų Liutiką!

Atvirosios VIII Vilniaus taurės varžybos

Sąjunga šių metų spalio 13 d. surengė VIII atvirąsias Vilniaus kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, figūros, kūno fitneso, bikinio fitneso ir *wellness* taurės varžybas. Varžybose dalyvavo 77 atletai iš aštuonių Lietuvos miestų. Sportininkai rungtyniavo 16 kategorijų. Jauniausia varžybų dalyvė – Naujosios Akmenės sportininkė Emilė Stankaitytė, vyriausia – marijampolietė Violeta Šerienė.

Absoliučiais nugalėtojais tapo: Lina Kudrickė (bikinio fitnesas), Laura Maslauskienė (kūno fitnesas), Ernestas Koroliovas (figūra), Laimutis Dičiūnas (kultūrizmas).

Komandų įskaitoje dalyvavo 18 komandų. Pirmą vietą iškovojė „Taurus“, antrą – „Progresas“ (Marijampolė), trečią – Sąjunga. Produktiviausiai dirbo treneris iš Marijampolės Rinaldas Česnaitis, parengęs 4 taurės varžybų nugalėtojus, pelnę pirmąją vietą trenerių įskaitoje. Tiek pat nugalėtojų parengė ir jurbarkietis treneris Arvydas Mickus, ir užėmė antrą vietą. Vilniaus „Dubinas team“ komandos treneriai Kristina Narbutaitytė ir Deividas Dubinas liko treči.

Nukelta į 4–5 psl.

Varžybų organizatoriai, teisėjai ir absoliutūs nugalėtojai



vs-foto.lt nuotrauka

Laimutis Dičiūnas: svaiginantis pakilimas

Remigijus Bimba

Treniruotis reikia protingai

Vadovybės apsaugos departamento prie vidaus reikalų ministerijos pastatų apsaugos skyriaus specialistas, vidaus tarnybos leitenantas ir treneris Laimutis Dičiūnas sportuoja nuo vaikystės. Pauglystėje draugo dėka pradėjo užsiimti dziudo ir sambo imtynėmis. Vėliau dėl traumų imtynių teko atsisakyti, bet sporto apleisti nenorėjo – pradėjo lankytis treniruoklių salėje ir pastebėjo greitą pažangą, bet nemanė, kad jau pakankamai pasiruošęs lipti ant scenos. Draugės domėjimasis bikinio fitnessu pastūmėjo išbandyti savo jėgas varžybose: 2017 m. Vilniaus taurės (VT) ir Lietuvos taurės varžybose jis laimėjo naujokų kultūrizmo kategorijoje, o jau 2018 m. VT varžybose tapo absoliučiu kultūrizmo nugalėtoju!

Antropometriniai duomenys (VT varžybose). Ūgis: 174 cm; svoris: 93 kg per varžybas. **Klubas ir treneris:** „Maximum“, Vytautas Kužulis.

Apie treniruotes

Labiausiai mėgstu treniruoti kojas, labiausiai nemėgstu – dvi galvio žasto raumens. Taip pat patinka pratimai su štanga – spaudimas gulint ir pritupimai. Pirmenybę teikiu ne treniruokliams, o laisviems svoriams, nes pastarieji, manau, labiau apkrauna raumenį.

Tarpvaržybiniu laikotarpiu paprastai sportuoju su didesniais svoriais po mažiau pakartojimų, bet būna daug pakartojimų, kad raumuo gautų streso, o priešvaržybiniu laikotarpiu – su mažesniais svoriais ir po daug pakartojimų, kad labiau treniruočiau raumenis. Dažnai taikau piramidės principą, o kardiopratinimus darau gana retai.

Apie kategorijų įvairovę

Kultūrizme daug ką lemia ūgis: kuo aukštesnis esi, tuo sunkiau užauginti raumeninę masę ir konkuruoti su žemesniais sportininkais. Pritariu IFBB išplėstai varžybų programai ir atsiradusioms tokioms naujoms kategorijoms kaip *Game classic bodybuilding*, *Classic physique* ir *Muscular physique*, kadangi kategorijų įvairovė leidžia pasirinkti, kurią labiausiai atitinki. Nors, manau, kai kurios kategorijos tiesiog tampa moda: pasportavau truputį ir lipu ant scenos, bet nesakau, kad visi sportininkai tokie.

Trumpai:

- ❖ Mėgstamiausias sportininkas – Ronnie Coleman.
- ❖ Žmonėse vertinu sąžiningumą, nuoširdumą, kai tesimi pažadai ir gerbiami kiti žmonės.
- ❖ Laisvalaikio turiu mažai, tad stengiuosi kuo daugiau pailsėti ir pabūti su artimaisiais ir draugais. Taip pat mėgstu keliauti.
- ❖ Mėgstamiausias patiekalas – *chinkali* koldūnai, o nemėgstamiausias – šaltiena.
- ❖ Sunkiausia ruošiantis varžyboms – nebūti irzliam.
- ❖ Gyvenimo kredo – niekada nepasiduok!
- ❖ Norėčiau būti žinomas sportininkas ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje.

Linkėjimas skaitytojams

Linkiu reguliariai sportuoti, gerai ilsėtis, sveikai maitintis, laikytis disciplinos, daryti tempimo pratimus ir mažiau stresuoti.



Atsispaudimai nuo lygiagrečių

Remigijus Bimba

Pratimą rodo Stanislav Voidag

Pratimo atlikimo technika

- ❖ Atsistokite ant lygiagrečių pakyls, jei jos nėra, pasidėkite pakylą. Tvirtai suimkite rankomis už lygiagrečių ir ištieskite rankas. Jokiu būdu neužšokite ant lygiagrečių, nes tai sumažina jėgas ir apsunkina pratimo pradinės padėties fiksaciją.



Pratimo pradžia

- ❖ Laikykite kūną tiesų. Labai svarbu, kad liemuo nepasivirtų į priekį. Lenkite rankas per alkūnes ir po truputį leiskitės žemyn iki staus kampo tarp dilbio ir žasto.
- ❖ Kai leidžiatės žemyn įkvėpkite. Galvą laikykite tiesią, žiūrėkite į priekį, nesikūprinkite.

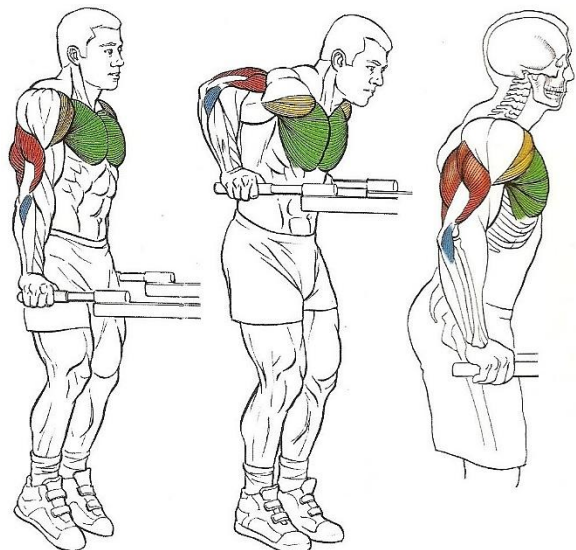


Pratimo pabaiga

- ❖ Apatiniame pratimo atlikimo taške padarykite trumpą pauzę ir atsispauskite rankomis aukštyn – iškvėpkite.
- ❖ Viršutiniame pratimo atlikimo taške taip pat padarykite trumpą pauzę ir tik po to atlikite kitą pakartojimą.

Patarimai ir komentarai

- ❖ Norint padidinti trigralvio žasto raumenų apkrovimą, turite alkūnes pratimo atlikimo metu laikyti kuo arčiau kūno. Taip pat būtina išlaikyti vertikalią kūno padėtį. Kojas laikykite tiesias ir nelenkite jų per kelius. Palinkimas į priekį sumažina trigralvio žasto raumenų treniravimą, bet padidina krūtinės raumenų lavinimą.
- ❖ Jei Jūsų lygiagretės yra V formos, tai pasirinkite tokį suėmimo plotį, kad pratimo atlikimo metu galėtumėte alkūnes laikyti kuo arčiau kūno.
- ❖ Labai svarbu šio pratimo neatlikti, jei jaučiate skausmą alkūnės ar pečių srityje.
- ❖ Jei Jums atlikti šį pratimą labai lengva, naudokite papildomą svorį. Užsisėkite diržą ir užsikabinkite kablį, užmaukite ant jo 5–10 kg svorį. Jei atsispaudimus nuo lygiagrečių sunku atlikti, tai naudokite specialius treniruoklius.
- ❖ Neatloškite galvos atgal, nes tai gali pertemti kaklo raumenis.
- ❖ Jei sugebate atlikti visus nurodytus pakartojimus treniruočių programoje, tai paskutiniame priėjime galite atlikti kuo daugiau pakartojimų. Kai jau pritrūks jėgų, galite kelis priėjimus atlikti atsispirdami nuo pakyls.
- ❖ Šį pratimą atlikite trigralvio žasto raumenų treniruotės pradžioje.
- ❖ Po šio pratimo galite atlikti rankų tiesimą su svarenimis arba štangos virbalu sėdint arba gulint.
- ❖ Pratimą atlikite 3–4 serijas po 6–12 pakartojimų. Ilsėkitės tarp serijų apie 1–1,5 min.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys

Atliekant atsispaudimų nuo lygiagrečių pratimą treniruojami keturi raumenys: **trigralvis žasto raumuo** (*m. triceps brachii*), **didysis krūtinės raumuo** (*m. pectoralis major*), **deltinis raumuo** (*m. deltoideus*), **alkūninis raumuo** (*m. anconeus*).

VIII ATVIROSIOS VILNIAUS KULTŪRIZMO, KLASIKINIO KULTŪRIZMO, FIGŪROS, KŪNO FITNESO, BIKINIO FITNESO IR WELLNESS TAURĖS VARŽYBOS



Motery kūno fitnessas: Ela Pivoriūnaitė (2 v.), Laura Maslauskienė (1 v.), Gintarė Omilijonaitė (3 v.)



Motery bikinis (iki 169 cm): Skaistė Danilevičiūtė (2 v.), Lina Kudrickė (1 v.), Rimigailė Šliktaitė (3 v.)



Wellness: Ilona Miknienė (2 v.), Milda Brūverė (1 v.), Lilija Kurnosova (3 v.)



Vyrų figūra (iki 182 cm): Artūras Zikis (2 v.), Ernestas Koroliovas (1 v.), Domantas Murauskas (3 v.)



Vyrų kultūrizmas: Tomas Dubauskas (2 v.), Laimutis Dičiūnas (1 v.), Ovidijus Višniauskas (3 v.)



Vyrų figūra (per 182 cm): Deividas Mickevičius (2 v.), Ugnius Vasiliauskas (1 v.), Rimvydas Tamašauskas (3 v.)



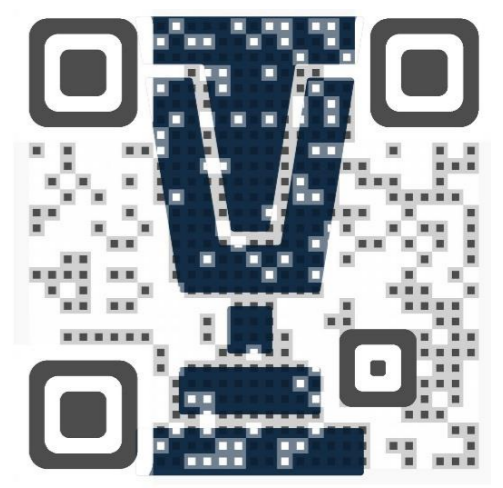
Motery bikinis (per 169 cm): Asta Kaukaitė (2 v.), Neda Silkinytė (1 v.), Olha Ivanchenko (3 v.)



Vyrų klasikinis kultūrizmas: Žygimantas Zmejauskas (2 v.), Erikas Aleksandravičius (1 v.), Julius Povilaitis (3 v.)



vs-foto.lt ir K. Aldošinos nuotraukos



2018-10-13

Glikeminis indeksas – nepraktiškas XX amžiaus mitybinis rodiklis



Dr. Petras Minderis

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

GI ne vaidina didelio vaidmens

„Valgykite mažo glikeminio indekso (GI) produktus ir būsite sveikesni ir liesesni“, – kaip mantrą kartoja daugelis mitybos specialistų. XX a. pab. žemo GI dietos buvo itin propaguojamos kūno riebalams deginti. Vis dėlto realiame gyvenime GI yra mažai reikšmingas rodiklis, kuriuo neverta perdėtai pasikliauti. Paaiškinsiu, kodėl.

GI rodiklį 1981 m. sugalvojo dr. Davidas Jenkinsas su kolegomis iš Toronto universiteto. Šis rodiklis rodo, kiek padidėja gliukozės lygis kraujyje per 2 val. po suvartoto maisto, turinčio 50 g angliavandenių. Ištyrus daugelį angliavandenių šaltinių jie buvo suskirstyti į žemą GI ir aukštą GI turinčius šaltinius palyginti su standartinį GI turinčiais šaltiniais, pavyzdžiui, balta duona, kurios GI yra didžiausias (= 100). Dabar dažniau kaip standartinio GI pavyzdys pasirenkama gryna gliukozė (≥ 100). Taigi GI naudojimo racionalumas yra paremtas tuo, kad valgant mažesnio GI produktus mūsų kraujo gliukozės koncentracijos svyravimai bus mažesni, ir tai, galbūt, palengvins kasos darbą išskiriant insuliną ir palankiai veiks mūsų sveikatą. Remdamiesi šia hipoteze mitybos specialistai rekomenduoja valgyti žemo GI produktus. Kai kurie netgi siūlo atsisakyti tokio įprasto ir sportininkų mėgstamo produkto kaip baltieji ryžiai, nes jų GI yra aukštas.

Vis dėlto kalbant apie GI rodiklį nėra viskas taip paprasta ir vienareikšmiška. Visos lentelės su produktų GI vertėmis yra teisingos tik „popieriuje“. Jos buvo gautos laboratorijose labai kontroliuotomis sąlygomis, kai iš vakaro nevalgę tiriamieji ryte suvartodavo tik tam tikrą 50 g angliavandenių turintį produktą. Realiame gyvenime, ypač fiziškai aktyvių žmonių, taip vargiai kas maitintųsi. Visi supranta, kad vartoti vieną cukrų neoptimalu ir nesveika, jei

pastoviai gersime vien saldžius limonadus. Įprastai sportuojantys asmenys vienu metu su angliavandeningu valgo baltymingą ir riebalingą maistą (mėsą ar žuvį) bei nemažai daržovių ir salotų. Kartu vartojami baltymai, riebalai ir skaidulos kardinaliai keičia laboratorinėmis sąlygomis pamatuotą produkto GI – jį mažina. Įtakos produkto GI taip pat gali turėti ir prieš tai suvalgytas maistas ir jo darinys. Tą labai gerai atskleidžia puikus Meng ir kt. (2017) tyrimas, kuriame buvo matuojamas glikeminis atsakas į baltą duoną praėjus 4 val. po trijų vienodo kaloringumo ir GI pusryčių su skirtingu maistinių makromedžiagų deriniu (daug baltymų, angliavandenių ar riebalų). Nenuostabu, kad glikeminis atsakas nebuvo vienodas. Po baltymingų pusryčių glikeminis ir insulininis atsakas į baltą duoną buvo žymiai mažesnis. Mokslininkai paskaičiavo, kad palyginti su angliavandeningais pusryčiais baltymingi pusryčiai sumažino baltos duonos GI beveik 30 vienetų – nuo 86 iki 58. Šiuo konkrečiu atveju balta duona iš aukštą GI tapo beveik žemą GI turinčiu produktu. Vaizdžiai kalbant, jei tokiomis pačiomis sąlygomis baltą duoną mes pakeisime baltaisiais ryžiais, tai tikriausiai pamatuotas GI mažai skirsis nuo laboratorinėmis sąlygomis pamatuoto rudųjų ryžių GI.



Kalbant apie GI dietų poveikį riebalų deginimui, puikiausią su tuo susijusį tyrimą atliko mokslininko Surwito grupė (1997). Ji paskyrė 2 panašioms moterų grupėms vienodo kaloringumo ir maistinių makromedžiagų santykio dietas. Vienintelis skirtumas buvo tik dietų angliavandenių šaltiniai – viena grupė valgė žemo, kita – aukšto GI angliavandenius (12 prieš 121 g/d cukraus). Per 6 savaites abiejų grupių moterų kūno svorio mažėjimo pokyčiai nesiskyrė. Įdomu tai, kad abi grupės pagerino daugelį kraujo lipidų (trigliceridų, cholesterolio) rodiklių. Pastarieji buvo šiek tiek geresni žemo GI grupėje, matyt, dėl

Nukelta į 7 psl.

Sportuok su

Tribumen

Kai siekiate aukštesnių sporto rezultatų

Maisto papildas

www.tribumen.lt

Atkelta iš 6 psl.

didesnio skaidulų vartojimo. Apskritai kalorijų apribojimas, o ne produktų GI yra pagrindinė varomoji jėga deginant riebalus ir gerinant sveikatos rodiklius.

Pateikti pavyzdžiai rodo, kad realiame gyvenime GI nevaidina didelio vaidmens. Verčiau kreipkite dėmesį į bendrą

energijos balansą ir vartokite produktus, turinčius daug baltymų, skaidulų ir maistinių mikromedžiagų. Jei kartu su tokiais produktais suvalgysite aukšto GI angliavandenių, tai Pasaulyje pabaiga dar tikrai neateis.

Kartą žymaus kultūristo Doriano Yateso buvo paklausta, kuo skiriasi baltieji ryžiai nuo rudųjų. Jis atsakė – spalva. Ir, imant aukščiau minėtą kontekstą, jo žodžiuose yra nemažai tiesos.

Tiesiųjų pilvo raumenų prasiskyrimas – daugybės sveikatos problemų priežastis



Dora Urniežiūtė

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

Tai ne vien kosmetinė problema

Nėštumas ir gimdymas – svarbus įvykis moters gyvenime, tačiau dažnai pamirštama, koks svarbus yra laikotarpis po gimdymo, kuris tęsiasi daug ilgiau nei 8 savaites. Po jo gydytojai leidžia užsiimti fizine veikla. Viena iš dažniausių problemų, atsirandanti nėštumo metu ir varginanti po gimdymo, tiesiųjų pilvo raumenų diastazė – daugiau nei 2 cm pločio tiesiųjų pilvo raumenų kairės ir dešinės pusės prasiskyrimas, atsirandantis dėl didelio spaudimo pilve. Ši būklė pasireiškia beveik 100 proc. nėščiąjų trečiajame nėštumo trimestre ir 45 proc. praėjus šešiesiems mėnesiams po gimdymo, todėl svarbu žinoti, kaip atpažinti diastazę, jos sukliamas komplikacijas ir kaip ją gydyti.

Diastazė yra ne vien kosmetinė problema. Jos nepakankamas sumažėjimas rodo pilvo sienos silpnumą ir netinkamą pilvo raumenų valdymą. Autoriai Lee ir Hodges netgi teigia, kad gyvenimo kokybei svarbiau ne diastazės dydis, bet gebėjimas taisyklingai perduoti įtampą į baltąją liniją (jungiamąjį audinį tarp tiesiųjų pilvo raumenų), t. y. gerai valdyti giliausiame pilvo sienos sluoksnyje esantį skersinį pilvo raumenį, kuris yra atsakingas už juosmens stabilizavimą ir tinkamą baltosios linijos įtampą. Tai patvirtina ir tyrimai, kurių metu po diastazės sumažinimo operacijos raumenų ir pilvo sienos funkcija nepagerėjo.

Negebėjimas valdyti pilvo raumenų gali sukelti daugybę sveikatos problemų. Vieni iš pagrindinių simptomų, rodančių pilvo raumenų valdymo sutrikimą ir galimą diastazę, piramidės formos pilvo išsikišimas (išryškėjantis, kai stipriai sutraukiami pilvo raumenys), pilvo pūtimas, vidurių užkietėjimas ir netaisyklinga laikysena. Negerinant pilvo raumenų funkcijos, gali atsirasti nugaros ir dubens skausmas, šlapimo ir išmatų nelaikymas, pilvo sienos išvarža, kvėpavimo problemos ir dėl netinkamo liemens stabilizavimo padidėti įvairių traumų tikimybė.

Pradėti rūpintis savo pilvo sienos sveikata reiktų nėštumo metu. Chiarello ir kolegos nustatė, kad 90 proc. nėštumo metu

pilvo raumenų pratimų nedariusių ir tik 12,5 proc. dariusių moterų atsirado diastazė. Todėl pratimai yra puiki prevencinė priemonė. Renkantis juos svarbu, kad jie neišprovokuotų kūgio formos pilvo išsikišimo, tarpo tarp tiesiųjų pilvo raumenų padidėjimo, neįprasto diskomforto ir būtų atliekami tinkamai įtraukiant skersinį pilvo raumenį. Kartais rekomenduojama vengti atsilenkimo pratimų ir pratimų kabant, nes juos darant sunku sąmoningai valdyti skersinį pilvo raumenį ir matyti pilvo sienos formą. Trečiajame nėštumo trimestre patariama vengti lentos tipo pratimų, nes didėjanti gimda stipriai spaudžia pilvo raumenis žemyn. Daugumai nėščiąjų tinkami pratimai – juosmens spaudimas prie žemės ar sienos bei rotaciją stabdantys pratimai.

Po gimdymo pratimai pasirenkami pagal fizinę būklę. Pradėti reikėtų nuo mokymosi koordinuoti ir valdyti pilvo, dubens dugno ir nugaros raumenis bei taisyklingai kvėpuoti gulint, sėdint, klūpint, stovint ir einant. Tuomet raumenys stiprinami gulint ant nugaros, klūpint, stovint, klūpint keturpėsiomis. Kai tinkamai atliekami pratimai keturpėsiomis, pradedamas raumenų stiprinimas šoninės lentos ir lentos pozicijose. Galiausiai pridedama kasdienei veiklai svarbių pratimų – pritūpimų, įtūpstų, daiktų kėlimo nuo grindų, jų spaudimo virš galvos. Šią schemą galima taikyti iškart po gimdymo, tačiau kiek laiko užtruks pasiekti paskutinį laiptelį ir pradėti sportuoti įprastai, priklausys nuo būklės prieš nėštumą ir jo metu, diastazės dydžio, įdedamų pastangų ir genetikos. Reabilitacija gali užtrukti kelis mėnesius arba kelis metus.

Diastazė yra gyvenimo kokybę bloginanti būklė, kuri pasireiškia itin jautriame moters gyvenimo periode, todėl reikia pradėti rūpintis savo pilvo raumenų sveikata prieš nėštumą ir jo metu, laiku pastebėti atsiradusią diastazę bei kuo anksčiau po gimdymo pradėti daryti tinkamus pilvo sieną, dubens dugną ir nugarą stiprinančius pratimus. 10–15 minučių, skirtų padaryti keletą pratimų kasdien, po pusmečio leis be skausmo kelti savo sparčiai augantį vaiką, vaikščioti, bėgioti, nešti, laikyti šlapimą bei mėgautis gyvenimu be skausmo ir diskomforto.

pulseroll

862582455
Sportopasaulis.lt

STOP RAUMENŲ IR NUGAROS SKAUSMAMS SU PULSEROLL MASAŽUOKLIUI

Čempionės treneris – Nojus Liutikas

Remigijus Bimba

Man patinka padėti žmonėms gerai jaustis, pasiekti rezultatų

Išsilavinimas: LEU, kūno kultūros studijų programa.
Sporto klubas: SPORT SPOT. **Darbo stažas:** 7 metai.

Kodėl pasirinkote trenerio profesiją? Didelę dalį gyvenimo aktyviai sportavau, studijavau literatūrą, taikiau įvairias metodikas sau ir kitiems. Kai įstojau į LEU, mane pakvietė dirbti treneriu – tada ir supratau, kad šis darbas man yra artimas ir tinkamas.

Papasakokite plačiau apie savo darbą. Dirbu su įvairaus amžiaus, profesijų, siekių žmonėmis. Netaikau jokių standartų, visus testuoju, nustatau tikslus ir taikau skirtingus metodus – ar tai kūno disbalanso taisymas, proporcijos korekcija, atsistatymas po traumos ar paruošimas varžyboms. Domiuosi inovacijomis, todėl neseniai atidariau savo sporto studiją – SPORT SPOT, kurioje sportuojama su specialiu kostiumu: į raumenis yra siunčiami elektros impulsai ir, nors atliekami įprastiniai pratimai, kiekvieno jų metu yra stimuliuojama 90 proc. pagrindinių raumenų grupių – taip galima dar greičiau pasiekti rezultatų.

Gal turite formulę ar įžvalgą, kaip rasti būsimą čempioną (-ę)? Čempionais tapti gali tik labai atkaklūs, užsispyrę, disciplinuoti, tikslo siekiantys žmonės (ir Virginija kaip tik tokia). Nemažai lemia ir genetika, fiziniai duomenys. Manau, treneris, įvertinęs žmogų, nesvarbu sportuojantį ar ne, jo proporciją, kaulų struktūrą, raumenų išsivystymą gali pasakyti, kokių rezultatų žmogus gali tikėtis, ką iš jo galima „nulipdyti“.

Virginija Kaminska ir
Nojus Liutikas

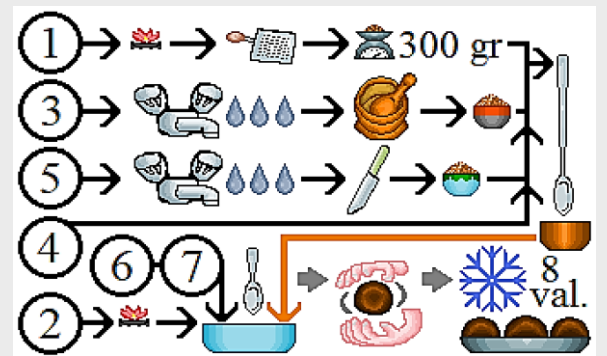


Asmeninio archyvo nuotrauka

Juodos duonos desertas

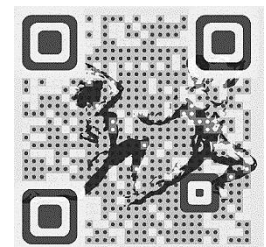
Angelina ir Galina Aldošinos

1.		0,5 kepalu juodos duonos	2.		80 g sviesto
3.		100 g mėgstamų riešutų	4.		2 v. š. kavos miltelių
5.		100 g džiovintų datulių arba spanguolių	7.		5 v. š. skysto medaus
6.		40 ml pieno arba mineralinio vandens arba grietinėlės			



Skaitykite kitame numeryje

- ❖ *Sąjungos 20-is. 1999-2019 m. I dalis. Pradžia.*
- ❖ *Sanislav Voidag – čempioniškas sugrįžimas!*
- ❖ *Baltyminė dieta – tarp naudos ir žalos.*
- ❖ *Rankų lenkimas su svarmenimis stovint.*



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 gidė)
Dr. Saulius Butkevičius (konsultantas)
Eivvydas Janušonis, Andžej Jusel
Edvard Chuvachov

ISSN 2538-7103

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