

SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS



Andžej Jusel

Prezidento žodis

Gerbiamieji Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos (Sąjungos) nariai, treneriai, sportininkai bei sporto mėgėjai! Džiaugiuosi šio leidinio debiutu ir noriu paskatinti besidominčius mūsų sporto šaka platinti šį laikraštį ir kitiems. Šio ketvirtinio laikraščio tikslas – reguliariai supažindinti su Sąjungos veikla, Lietuvos ir užsienio kultūrizmo, jėgos sporto bei kūno rengybos atstovų pasiekimais.

Norintys užsiprenumeruoti šį laikraštį, rašykite elektroninio pašto adresu ejanusonis@kfsajunga.lt. Linkiu malonaus skaitymo.

Sąjungos prezidentas
Andžej Jusel

Žydrūnas Savickas – aštuntą kartą čempionas!

2016-02-25 prestižiniame „Arnold Strongman Classic“ galiūnų turnyre (JAV), kuriame varžėsi 10 stipriausių planetos galiūnų, aštuntą kartą triumfavo lietuvis Žydrūnas Savickas.



Arnold Schwarzenegger ir Žydrūnas Savickas

Šaltinis: <http://flexoffense.com/2016/03/kai-greene-wins-2016-arnold-classic/>

Po dviejų savaitių tarptautinėse „Arnold Classic Australija 2016“ varžybose Ž. Savickas liko trečias.

Antrasis buvo lenkas Krzysztof Radzikowski, o laimėjo varžybas islandas Hafthór Júlíus Björnsson pravarde „Thor“.



Ž. Savickas

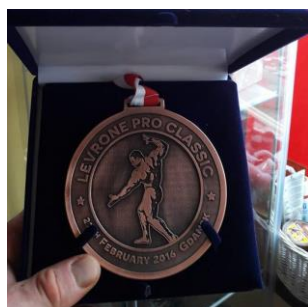
Šaltinis: <https://i.ytimg.com/vi/QOvkyHID4YQ/maxresdefault.jpg>

Vilnietis – profesionalų varžybose

Vilnietis IFBB Pro Dainius Barzinkas 2016-02-27 varžybose „Levrone Pro Classic“ Gdanske (Lenkija) užėmė 12 vietą. Šias varžybas laimėjo amerikietis Cedric McMillan.



Dainius Barzinkas



D. Barzinko medalis

Personalija – Viktorija Sadovskaja Debiutas per gimtadienį

Remigijus Bimba

Žavioji vilnietė Viktorija Sadovskaja Sąjungos sudarytame 2015 m. kultūrizmo, fitneso ir bikinio sportininkų reitinge užėmė antrąją vietą. Kviečiame skaitytojus susipažinti su šia „Star Gym“ sporto klubo sportininke.

Gimimo data ir vieta: 1995-10-19, Vilnius.

Ūgis: 163 cm.

Svoris: 60 kg per varžybas, 55 kg tarp varžybų.

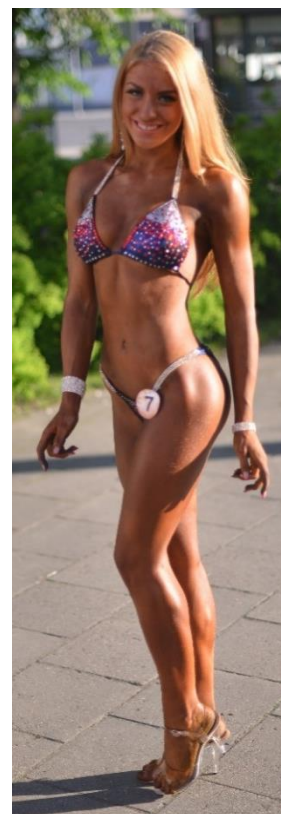
Treneriai: Marek Sadovskij ir Aušrinė Sadovskaja.

Svarbiausi pasiekimai:

- ❖ Vilniaus taurė (VT) 2014, moterų bikinis, 3 vieta;
- ❖ Lietuvos taurė 2014, merginų bikinis, 3 vieta;
- ❖ Lietuvos čempionatas 2015, moterų bikinis iki 163 cm, 1 vieta;
- ❖ Vilniaus pirmenybės (VP) 2015, merginų bikinis, 1 vieta;
- ❖ VP 2015, moterų bikinis iki 163 cm, 2 vieta.

Įsimintiniausia pergalė:

Pirmosios varžybos (VT, 2014), kurių metu patyriau daug išgyvenimų ir išpūdžių, nes taip sutapo, jog būtent šią dieną švenčiau savo gimtadienį bei pirmą kartą turėjau galimybę sudalyvauti varžybose ir patekti į trejetuką.



Viktorija Sadovskaja

Apie treniruotes:

- ❖ Man patinka treniruoti visas raumenų grupes. Nemėgstamų neturiu. Norint pasiekti rezultatų, kad augtų raumenys, turi mėgti treniruoti visas raumenų grupes. Tik tuomet rezultatai bus geresni.
- ❖ Labai mėgstu treniruoti nugarą, pečius, o nemėgstamiausiems pratimams priskirčiau aerobinius pratimus. Aerobinį krūvį atlieku tik prieš varžybas.

Tęsinys 3 puslapyje

Sąjungos kronika

Apdovanojimas. 2016-01-16 Panemunės pilyje reitingų laureatų apdovanojimo šventės metu Federacijos prezidentas Ramutis Kairaitis apdovanojo Sąjungos prezidentą A. Jusel medaliu už varžybų organizavimą ir kultūrizmo bei fitneso populiarinimą Vilniaus krašte.

Asistentas. 2016-01-30 Sąjungos prezidentas A. Jusel išrinktas Federacijos prezidento R. Kairaičio vykdančiuoju asistentu.

Sukaktis. 2016-02-22 Sąjungai sukako 17-a metų, kai 1999 m. buvo įregistruota VšĮ „Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga“. Tarp jos įkūrėjų: Jevgenij Leteckij, Juozapas Algirdas Keršulis, Arvydas Milvydas (1952-2011 m.), Pranas Murauskas, Vidmantas Malakauskas, Sigitas Kūgauda (1966-1999 m.), Tadeuš Jusel (1967-2000 m.), Sigitas Griškėnas ir kt. Pirmuoju prezidentu buvo išrinktas Gediminas Bacevičius.

Trenerių seminaras. 2016-02-27 Sąjunga IX kartą surengė „Fitmax“ trenerių seminarą. Dalyvavo beveik šimtas trenerių iš Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Alytaus, Ukmergės, Kėdainių, Utenos, Kupiškio, Jonavos, Šiaulių, Radviliškio, Marijampolės, Plungės ir Telšių. Sąjungos nariams buvo išduota trenerio licen-



Seminaro organizatoriai Remigijus Bimba, Dalius Barkauskas, A. Jusel

cija. Seminaro tema: „Sveikos treniruotės koncepcija, korekcinų pratimų parinkimas (peties sąnarys)“. Seminaro lektorius – gyd. Dalius Barkauskas. Keturių valandų trukmės seminare buvo dėstomos šios temos: „Treniruotės plano sudarymas, testų parinkimas, peties sąnario funkcija“ ir „Korekcinų pratimų parinkimas, jėgos krūvio ir korekcinų metodikų derinimas, pratimų atlikimo metodikos“.

Keli atsiliepimai apie seminarą

Dovilė: „Barkauskas, kaip lektorius ir praktikas – fantastiškas. Į jo visus seminarus eičiau, moka įdomiai ir paprastai pateikti. Temos gali būti įvairios, bet ką jis dabar turi paruošęs, tai, manau, aktualu, todėl visiems tinka“.

Natalija: „Nuoširdžiai dėkoju už naudingą ir įdomų seminarą. Patiko. Seminaro temos labai aktualios“.

Pranas: „Gera, kad kompaktiška trukmė, nes šeštadienį rasti laiko ir jėgų, ir dar efektyviai sekti seminarą, būtų sudėtinga. Gera tema, puikus vedėjas. Seminaras buvo interaktyvus, dalyviai bendravo, sportavo tarpusavyje, taigi skatinamas artimesnis bendravimas“.

Suvažiavimas ir rinkimai. 2016-02-27 įvyko visuotinis atskaitinis-rinkiminis suvažiavimas. Jo metu pristatytos tarybos narių atskaitos apie nuveiktus darbus 2015 m. Išrinkta nauja Sąjungos taryba 2016-2017 m., patvirtintas 2016 m. renginių tvarkaraštis. Nuspręsta, kad Sąjungos nariais gali būti ne tik fiziniai asmenys ir sporto klubai, bet ir asmenys veikianys pagal verslo liudijimą, kaip sporto komanda ir rėmėjai (įmonės). Pakeistas Sąjungos pavadinimas į „Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungą“.

Posėdis. 2016-02-27 Sąjungos tarybos posėdyje buvo nuspręsta sukurti Drausmės ir apeliacijų komisiją, Kultūrizmo bei Jėgos sporto komitetus. Priimti nauji nariai: sporto klubai „Smart Gym“ ir „Angel Gym“, fiziniai asmenys – Ilja Erak, Alina Valiuk ir Valentin Trapkevič. Nutarta rengti elektroninį Sąjungos informacinį leidinį. Šio impulso dėka ir gimė laikraštis „Sąjungos balsas“.



Po suvažiavimo: R. Bimba, Marek Sadovskij, Eivydas Janušonis, Aleksandr Ponidzelskij, Kristina Aldošina, Viktorija Ivaščenkova, A. Jusel, Airingas Kartanas, Vytautas Šefeldas

Reitingai. 2016-02-27 apdovanojami 2015 m. sportininkų ir klubų reitingų laureatai:

	I vieta	II vieta	III vieta
Bikinis, kūno fitnesas, klasikinis kultūrizmas ir kultūrizmas	Nerijus Bružas	Viktorija Sadovskaja	Paulius Jasiukaitis
Jėgos sportas (moterys)	Viktorija Ivaščenkova	Kristina Narbutaitytė	Lina Chalauskaitė
Jėgos sportas (vyrai)	Vytautas Šefeldas	Kęstutis Gylys	Vitalijus Stachovas
Klubas	Big Z sporto klubas	Star Gym	RL Gym



A. Jusel ir V. Šefeldas



V. Ivaščenkova ir A. Jusel

Domenas. 2016-03-01 Sąjungos oficialiam internetiniam puslapiui – www.kfsajunga.lt – sukako 5 metai.

Renginio anonsas

2016-05-14. Lenkų kultūros namuose (Naugarduko g. 76) vyks XIX atvirosios Vilniaus kultūrizmo, fitneso ir bikiinio pirmenybės. Plačiau skaitykite www.kfsajunga.lt.

Varžybų I dalis: 13:00.

Varžybų II dalis: 17:30.



Bilieto kaina – 10 €

Knygų derlius – „Rusiško spaudimo“ vadovėlis



Valerijus Koreškovas ir R. Bimba

2016-02-25-28 tradicinėje tarptautinėje Vilniaus knygų mugėje savo knygą (dabar tai – papildytas leidimas lietuvių kalba) „70 metų, tai tik pradžia...“ pristato vienas kultūrizmo veteranų, žurnalistas, rašytojas, fotografas, mecenatas, iki pat šiol aktyviai dalyvaujantis „Rusiško štangos spaudimo rungtyje, 75-metį šių

metų balandį pasitinkantis vilnietis atletas Valerijus Koreškovas.

Debiutas per gimtadienį

Tęsinys

- ❖ Moterų treniruotėse, mano nuomone, privalo būti balansas, turi būti įvairovė. Tam, kad išnaudotumėte visas savo kūno galimybes, reikalingi tiek laisvi svoriai, tiek treniruokliai. Vienoms raumenų grupėms „išdirbti“ tinka laisvi svoriai, kitoms labiau – treniruokliai.
- ❖ Treniruojusi įvairiais metodais, plačiau apie juos reikėtų klausti mano trenerio. Kiek žinau, naudoju piramides, superserijų, trigubų serijų, milžiniškų serijų, mažėjančio svorio serijų ir kitus metodus.
- ❖ Tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu atskyrimo mikrociklo pastovaus nėra, jis – įvairus. Tai priklauso nuo mano kūno formos ir tuometinių treniruočių tikslų (ar auginimas, ar ryškinimas).
- ❖ Moters treniruotėje, manau, priėjimų ir pakartojimų skaičius priklauso nuo jos pageidaujamo rezultato, siekiamų tikslų bei fizinės būklės.
- ❖ Moteriai, siekiančiai išryškinti pilvo preso raumenis, rekomenduočiau subalansuoti mitybą ir du kartus į savaitę atlikti pilvo preso pratimus. Visa kita priklauso nuo individualių fiziologinių duomenų. Kiekvienos moters organizmas yra unikalus, todėl kas tinka vienai, nebūtinai tiks ir kitai.
- ❖ Proporcingam ir tolygiam raumenyno augimui treniruojantis reikia skirti dėmesį visoms raumenų grupėms.
- ❖ Merginai, norinčiai padailinti savo kūno linijas, patarčiau pakeisti savo mitybą, pradėti užsiimti fizine veikla. Jei mergina nori sportuoti treniruoklių salėje, taip pat patarčiau išsirinkti gerą trenerį, kuris padės ir konsultuos tiek mitybos, tiek sporto klausimas. Esant specialisto priežiūrai ir disciplinai pasiekiami greitesni rezultatai.



Margarita Veverica, V. Sadovskaja ir Aistė Porutytė

Mityba ir maisto papildų vartojimas paskutinį mėnesį iki varžybų:

- 07:00: Kiaušinių baltymai, košė;
- 10:00: obuolys ir jogurtas;
- 12:00: Vištienos krūtinėlė (žuvis arba jautiena), ryžiai (griekiai) ir daržovės;
- 15:00: Liesa varškė;
- 17:00: BCAA ir L-Carnitin prieš treniruotę;
- 18:30: Proteinas ir BCAA po treniruotės;
- 19:30: Kiaušinių baltymai ir daržovės.

Tarpvaržybinis treniruočių savaitės mikrociklas:

- Pirmadienis ir ketvirtadienis: nugara, pečiai, presas;
- Antradienis ir penktadienis: kojos;
- Trečiadienis ir šeštadienis: krūtinė, rankos;
- Sekmadienis: poilsis.

Pagerintas pasaulio rekordas!

2016 m. „Arnold Sport Festival“ (JAV) turnyro metu 28 metų britas Eddie Hall pasiekė pasaulio mirties traukos rekordą – atkėlė 465 kg sveriančią štangą. Du vaikus auginančio brito svaionė – tapti stipriausiu pasaulio žmogumi.



Eddie Hall

„Big Z“ atletai – Estijoje

2016-03-21-28 Tartu (Estija) vyko Europos jaunių, jaunimo ir suaugusių klasikinės jėgos trikovės čempionatas. Jame startavo trys „Big Z Žydrūno Savicko sporto klubo“ sportininkai.

Jaunimo grupės vaikinų svorio kategorijoje iki 74 kg Paulius Pupinis štangos atkėlimo rungtyje iškovojo bronzą. Trikovėje svorio kategorijoje iki 120 kg Nedas Rindeikis iškovojo bronzos medalį. Vyrų svorio kategorijoje iki 66 kg Šarūnas Tolvaiša liko ketvirtas.



Paulius Pupinis



Nedas Rindeikis

Saltinis: <http://smc.vgtu.lt/padaliniu-puslapiai/apie-centra/naujausia-informacija/vgtu-studentai-jegos-trikoves-europos-cempionate-iskovoju-du-medalius/103936?nid=111595>

Federacijos kronika

2016-01-16. Panemunės pilyje buvo apdovanoti Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (Federacijos) 2015 m. sportininkų, trenerių ir klubų reitingo nugalėtojai bei prizinininkai.

2016-01-30. Kaune vyko Federacijos atskaitinė-rinkiminė konferencija. Buvo pateiktos Valdybos narių ataskaitos už 2015 m., išrinkta nauja Valdyba 2016-2017 m., suplanuotas 2016 m. pavasario sezono varžybų tvarkaraštis bei teikiami pasiūlymai dėl Federacijos įstatų keitimo.

2016-02-10. Startavo naujas projektas „Fit model Lietuva“, kurio partnerė yra Federacija. Finalinis merginų pasirodymas scenoje atitiks IFBB patvirtintos kategorijos „Fit model“ taisykles.

2016-02-20. Federacijos Valdybos patvirtinta teisėjų kolegija: Sandra Martinkienė (pirmininkė), Asta Žalytė (sekretorė), Rolandas Remeikis, Rokas Ražanauskas, Karolis Šarkauskas.

Renginio anonsas

2016-04-23-24. Kėdainiuose Federacija organizuoja Lietuvos jaunimo ir veteranų pirmenybes, Lietuvos suaugusiųjų čempionatą. Kartu su šiomis varžybomis vyks ir projekto „Fit model Lietuva“ varžybos. Plačiau apie renginį skaitykite www.ifbb.lt.



Verta žinoti...

Baltymų kokteilis ar aminorūgštys?

Valdas Slimanavičius

Aminorūgščių privalumas, kad jos pasisavinamos per 15-20 min. ir patenka tiesiai į kraują, o baltymą apie valandą dar reikia virškinti iki aminorūgščių. BCAA yra tik trys aminorūgštys, o baltymų kokteilyje – net 20 aminorūgščių, kurių mums reikia pilnaverčiam atsistatymui po treniruotės.

Mūsų žarnynas turi tam tikrus kanalus, per kuriuos yra pasisavinamos aminorūgštys. Mažai kas žino, kad kai kurios aminorūgštys tiesiogiai konkuruoja dėl šių kanalų. Pavyzdžiui, atsirandus didelei leucino koncentracijai, stabdomas valino ir izoleucino pasisavinimas (visų trijų yra BCAA sudėtyje). Didžiulės dozės valino ir izoleucino gali mažinti triptofano pasisavinimą smegenimis.

Didelė dalis sportininkų vartoja didžiulius aminorūgščių kiekius, dėl ko pasisavinimo kanalai tampa tiesiog užkimšti. Dauguma atvejų žarnynas tiesiog nesugeba pasisavinti didesnių kiekių laisvos formos aminorūgščių. Nėra nė vieno mokslinio tyrimo, kuris patvirtintų realų ir tinkamą suvartoti kiekį aminorūgš-

čių. Tačiau mokslas visgi nurodo vieną optimalų kiekį, kuris tikrai užtikrins aminorūgščių pasisavinimą – 5 g, bet kurios aminorūgšties per kartą.

Išvados:

- ❖ BCAA sportuojančiam reikalingos tik iki treniruotės ir jos metu, tačiau maksimaliam efektyvumui reikia pilnaverčio baltymo, turinčio visas 20 aminorūgščių.
- ❖ Po treniruotės geriausia išgerti išrūgų baltymo kokteilį.
- ❖ Laisvos formos aminorūgštis vartokite atsargiai, nevartokite daugiau 5 g vienoje porciijoje, nes didesni kiekiai neturi didelės reikšmės.

Paremkite Sąjungą

Dėkojame visiems, praeitais metais mums paskyrusiems 2 ar 1 procentą pajamų mokesčio. Prašome ir šiemet pervesti 1 arba 2 procentus pajamų mokesčio Sąjungai. Jūsų parama mums be galo svarbi.

Iš anksto dėkojame.

Sajungos nariai – klubai

- ❖ VŠĮ JKSK „D'Atlantis“, Verkių g. 29, Vilnius, www.datlantis.lt
- ❖ VŠĮ „Star Gym“, Švitrigailos g. 11D, Vilnius, www.stargym.lt
- ❖ „Big Z Žydrūno Savicko sporto klubas“, Ažuolyno g. 7, Vilnius; Stanevičiaus g. 23, Vilnius; Justiniškių g. 62 A, Vilnius; Naujojo Sodo g. 1, Klaipėda; Statybininkų g. 9, Molėtai, www.savickosportoklubas.lt
- ❖ Sporto klubas „Sportesa“, Kęstučio g. 20, Telšiai, www.sportesa.lt
- ❖ VŠĮ „Tikras klubas“, Senojo Kaimo g. 66, Šiaudiniai, Utenos raj., www.rlgym.lt
- ❖ N. Zorskienės IĮ, Sporto klubas „Favoritas“, Kalniškės g. 2 B, Alytus, www.klubasfavoritas.lt
- ❖ VŠĮ sporto klubas „Fitness Factory Gym“, Vytauto g. 109 A, Garliava, Kauno raj., www.factory-gym.lt
- ❖ Sporto klubas „Sporto namai“, Šarkuvos g. 22, Kaunas, www.snamai.lt
- ❖ Sporto klubas „Smart Gym“, Eitminių g. 20, Vilnius; Švitrigailos g. 31, Vilnius, www.smartgym.lt
- ❖ „Rolando Žeimio sporto klubas“, V. Krevės pr. 97, Kaunas, www.rolandaszeimys.lt
- ❖ Sporto klubas „Angel Gym“, Šeškinės g. 22, Vilnius, www.angelgym.lt
- ❖ IĮ „MS Sport“, Laisvės g. 3, Telšiai, www.burneikasports.lt, www.papilduolimpas.lt

Visi Sąjungos nariai pateikti šiuo adresu: www.kfsajunga.lt



Sajungos taryba 2016 – 2017 m.

Andžej Jusel
Prezidentas



Kristina Aldošina
Prezidento
asistentė



Vytautas Šefeldas
Viceprezidentas
atsakingas už
jėgos sportą



Marek Sadovskij
Viceprezidentas
atsakingas už kultū-
rizmo, kūno rengy-
bos ir bikinio sportą



Žydrūnas Savickas
Viceprezidentas



Eivvydas Janušonis
Generalinis
sekretorius



Remigijus Bimba
Narys



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
El. paštas:
rbimba@kfsajunga.lt
Facebook paskyra:
www.facebook.com/vilniaussajunga

Redakcinė kolegija:

Remigijus Bimba (sudarė)
Eivvydas Janušonis
Kristina Aldošina (maketavo)

Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos ir Federacijos archyvu