



SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS



Andžej Jusel

Prezidento žodis

Gerbiamieji laikraščio skaitytojai, kultūrizmo, jėgos sporto ir sveikos gyvensenos entuziastai, treneriai, sportininkai, sporto ir sveikatingumo klubų vadovai! Jūs savo rankose laikote trečiąjį laikraščio „Sąjungos balsas“ numerį, kuris šį kartą leidžiamas popierine forma. Viliamės, kad ir kitus numerius galėsite paimti į rankas. Nuširdžiai dėkojame „Papildų pasauliui“ ir „Hero“ už pagalbą rengiant šį numerį.

Neatsitiktinai šį numerį pirmieji skaitote jūs – žiūrovai, kurie atėjote į Vilniaus taurės varžybas (VT). Parenėme jums specialų laikraščio priedą apie VT varžybų prizininkus. Malonaus skaitymo ir gražių akimirkų varžybose!

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos prezidentas Andžej Jusel

Joe Weider's Olympia

2016-09-15-18 Las Vegase (JAV) vyrų kultūrizmo kategoriją „Mr. Olympia“ 6-ą kartą iš eilės nugalėjo amerikietis Phil Heath. Vyrų kultūrizmo 212 kategoriją laimėjo britas James Levis, vyrų klasikinės figūros – amerikietis Danny Hester, vyrų



6-kartis „Mr. Olympia“ laimėtojas – Phil Heath

Josef Adlt nuotrauka

figūros – amerikietis Jeremy Buendia, moterų figūros – brazilė Juliana Malacarne, kūno fitneso – amerikietė Latorya Watts, fitneso – rusė Oksana Grišina, bikinio – amerikietė Courtney King.

Visi rezultatai pateikti: www.ifbbpro.com.

Personalija – Piotr Ševčenko

Svajonu sukurti šeimą ir laimėti Lietuvos čempionatą!

Remigijus Bimba

Pradedantiesiems Piotr Ševčenko linki atėjus į salę ne pulti iškart prie treniruoklių, o surasti trenerį ir pasikonsultuoti. Treneris, anot jo, ne tik parinks tinkamiausius ir reikalingiausius pratimus, bet ir išmokys taisyklingai juos atlikti, taip pat sudarys asmeninį mitybos planą.



P. Ševčenko – sporto klubo „D'Atlantis“ auklėtinis

Darius Lukoševičiaus nuotrauka

P. Ševčenko „čempioniška“ sėkmės formulė – paprasta – reikia tiesiog daryti, o ne šnekėti. Treneris gali tik nukreipti ir pasakyti, kaip ir ką padaryti, o atletui reikės visiško atsidavimo, režimo tiek salėje, tiek virtuvėje.

Gimimo data ir vieta: 1986-07-31, Klaipėda. **Ūgis:** 191 cm. **Svoris:** 111–114 kg per varžybas, 118–124 kg tarp varžybų.

Tęsinys 4 puslapyje

THE PROTEIN WORKS
PURE | PREPARED | PERSONAL

EB
EQUIP | BUILD | ENHANCE

GORILLA WEAR
UNITED STATES OF AMERICA

Papildų Pasaulis.lt

GERIAUSIOS KAINOS IR DIDŽIAUSIAS PASIRINKIMAS

mus rasite:
Žemynos g. 18, PC Galaktika, Vilnius
+37063340350

ACTIVLAB

MEK
MUSCLE EXCELLENCE

WARRIOR
UNLEASH THE REAL

Sąjungos kronika

Posėdis. 2016-07-12 Sąjungos tarybos posėdyje patvirtinta: DAK nuostatai, apdovanojimai ir jų teikimo tvarka, Jėgos sporto komiteto (toliau – JSK) pirmininkas Vytautas Šefeldas, pirmininko pavaduotojas – Artur Lastovskij. Nuspręsta organizuoti seminarą-mokymą, skirtą jėgos sporto teisėjams. Patvirtintas Vasaros stovyklos „Summer Camp“ logotipas (autorė – Kristina Aldošina).

Viceprezidentas – Azijoje. 2016-08-20 Honkonge pasibaigusiose „Arnold Classic Asia“ galiūnų varžybose 41-erių Žydrūnas Savickas iškovojo antrąją vietą, pirmąją – Vytautas Lalas. Ž. Savickas visus varžovus pranoko sunkvežimio tempimo rungtyje. Apdovanojimus įteikė šių varžybų organizatorius Arnold Schwarzenegger.

Aš myliu skersinį. Sporto klubas „Iron Muscles“ kartu su Sąjunga 2016-08-28 Rudaminoje suorganizavo „Aš myliu skersinį“ varžybas. Moterų kategorijoje nugalėjo Arina Osadčaja, jaunimo – Mantas Mickus, vyrų – Paulius Stonkus. *Šios sporto šakos entuziastai pritraukė į varžybas sportininkus iš įvairių Lietuvos kampelių. Renginys truko 5 val. Buvo karšta besibagiančio rugpjūčio diena. Temperatūra siekė 30 laipsnių karščio. Dalyvavo 34 atletai. Šventė tikrai pavyko. Į renginį atvyko daug žiūrovų, – savo įspūdžiais dalijosi varžybų organizatorius Artur Lastovskij.*

„InSPORT“ trenerių seminaras. 2016-09-17 Sąjunga X kartą suorganizavo mokymus treneriams. Dalyvavo 60 trenerių iš Vilniaus, Klaipėdos, Kauno, Šilutės, Alytaus, Marijampolės, Telšių, Radviliškio, Utenos, Jonavos ir Kupiškio. Sąjungos nariams buvo išduota trenerio licencija. Šio seminaro lektoriai: Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas Kęstutis Linkus ir kineziterapeutas Darius Paknys. Seminare buvo dėstomos šios temos: „Fizinio krūvio paskirstymas: nuo teorijos iki praktikos“ ir „Funkcinių pratimų koncepcija treniruotėje, koreguojančių pratimų parinkimas. Laikysenos ir raumenų tonuso vertinimas (kaklas, krūtininė stuburo dalis)“.



Sporto klubų tinklo „Eola“ ir „Oazis“ treneriai su seminaro organizatoriumi Remigijumi Bimba.

Teisėjų seminaras-mokymas. Pirmą kartą Sąjungos jėgos sporto komitetas (JSK) suorganizavo „InSPORT“ seminarą-mokymą jėgos sporto teisėjams, kuris vyko 2016-09-17 Vilniuje. Seminare dalyvavo 20 šios sporto šakos entuziastų. Seminaro lektorius – žinomas Lietuvos jėgos trikovės sportininkas (2012 m. pasaulio jaunių vicečempionas, 2015 m. pasaulio jaunimo be spec. aprangos bronzos medalininkas, 6-kartis Lietuvos čempionas, pasiekęs 30 Lietuvos rekordų) ir International Powerlifting Federation 2-os tarptautinės kategorijos teisėjas Paulius Pupinis. Seminare esami teisėjai kėlė kvalifikaciją, o būsimi – gilino žinias. „InSPORT“ seminare-mokyme buvo dėstomos šios temos: „Bendros jėgos trikovės taisyklės“, „Įranga ir

jos konstrukcinės ypatybės“, „Atletų apranga ir asmeniniai daiktai“, „Jėgos trikovės veiksmas ir jų atlikimo taisyklės, svėrimas“, „Varžybų vedimo tvarka“. Teisėjams ir teisėjams-stažuotojams buvo išduotos teisėjų knygelės. Seminarą išklausiusiems dalyviams buvo įteikti pažymėjimai. Didžioji seminaro dalyvių dalis pareiškė ketinantys gilinti žinias ateityje ir siekti teisėjo kategorijos. To jiems ir norėtume palinkėti kartu su Sąjungos JSK.



Jėgos sporto teisėjų seminaro-mokymo dalyviai ir Sąjungos tarybos nariai

Edvardo Čuvachovo nuotrauka

Posėdis. 2016-09-17 Sąjungos tarybos posėdyje patvirtinta: Vilniaus taurės varžybų logotipas (autorė – K. Aldošina); išleisti laikraštį „Sąjungos balsas“ popierine forma; dvi jėgos sporto teisėjų kategorijos: teisėjas-stažuotojas ir teisėjas. Naujaisiais Sąjungos nariais tapo: Sergejus Dolgušinas ir Ramilis Polatovas.

Federacijos kronika

Apdovanojami kultūristai. 2016-07-29 Kūno kultūros ir sporto departamento prie LR Vyriausybės (toliau – KKSD) generalinis direktorius Edis Urbanavičius medaliais „Už sporto laimėjimus“ apdovanojo Europos kultūrizmo ir fitneso suaugusiųjų, jaunimo ir veteranų čempionato prizininkus.



Treneris Tomas Daubaras, KKSD generalinis direktorius E. Urbanavičius, Renatas Suleimanovas, Daiva Žuvaitienė, Linas Petraitis ir treneris Rinaldas Česnaitis

R. Česnaitis nuotrauka

Arnold Classic Europe. 2016-09-22-25 Barselonoje (Ispanija) vyko IFBB turnyras „Arnold Classic Europe 2016“. Lietuvai atstovavo aštuoni sportininkai. Geriausiai pasirodė Marta Alešiūnaitė, iškovojo auksą moterų (senjorių per 35 m.) kūno fitneso kategorijoje. Visi rezultatai pateikti: www.ifbb.com. IFBB profesionalų varžybas laimėjo kultūristas iš JAV Dexter Jackson ir fitneso atstovė rusė Oksana Grišina. Rezultatai pateikti: www.ifbbpro.com.

„EVLS Prague“. 2016-09-30 Prahoje (Čekija) vykusiame jėgos, kultūrizmo ir fitneso festivalyje iš penkių Lietuvai atstovavusių sportininkų geriausiai pasirodė Arūnas Vandys, iškovojo auksą vyrų (senjorų per 40 m.) kultūrizmo kategorijoje.

Fantastinis apsakymas „Mažylis“



Vasaros stovyklos „Summer Camp“ logotipas

Pristatome keletą ištraukų iš fantastinio apsakymo „Mažylis“, pagal „Summer Camp“ įvykius parašyto stovyklos dalyvės Angelinos Aldošinos.



Penktadienio rytas išaušo vėsus ir lietingas, bet seserų nuotaika buvo puiki – jos ruošėsi važiuoti į sporto stovyklą.



Ėjo antra valanda nakties, bet dėl kažkokios linksmos kompanijos dainų, atrodo, nemiegojo visa stovykla. Kaimynai sėdėjo verandoje ir barė jų stropumą. Staiga šviesa visoje stovyklos teritorijoje užgeso, ir dainuojančiųjų balsai neilgam nutilo. „Taip jums ir reikia! – džiaugsmingai sušuko kažkas nuo kalno pusės.



Vieni stengėsi pakelti užsakytus svorius iš karto, kiti tarsi ieškojo patogesnės padėties. Vieni, atsistodami, plačiai išžergė kojas, kiti – ne. Vieni atliko pratimą tyliai, kiti – šūkavo. Amperui ypač įsiminė ir patiko tas sportininkas, kuris, pakeldamas labai didelius svorius, kaskart sakydavo: „Ap... Aapp... AAaaaapp!!!“ Taip pat patiko ir dar vienas, jaunesnis, sportininkas, kuris baisiai rėkė, moraliai ruošdamasis atlikti pratimą. Ampero akį traukė ir grakščios, trapios panelės, kurios ne tik pakeldavo beveik tokius pat sunkius svorius, bet tomis akimirkomis netgi įstengė šypstotis žiūrovams ir teisėjams.



Sportininkai perėjo prie antrosios rungties: štangos spaudimo. Kiekvienas iš jų turėjo savo pasiruošimo metodus ir paslaptis. Amperas žiūrėjo nenustygdamas: jis vaikščiojo pirmyn atgal, kliudydamas sportininkus savo ilga uodega, per petį žvilgčiodamas į skaičiavimų lentelę, pora kartų įkniaubė nosį į pietaujančių sportininkų maisto dėžutes (iš jų nugvelbė kelis gabalėlius keptos vištienos), ganė visus nuo sekretoriato ir žvilgčiodavo po suoliuku, kur paslėpė jam patikėtą vandens butelį.



Prie sekretoriato

A. Aldošinos piešinys



– Gal kitą kartą ir pats dalyvausi? Kaip manai? Tikriausiai iki trijų šimtų kilogramų sugebėsi pakelti.

– Ką jūs... Pas mus su tokiais svoriais treniruojasi tik mergaitės, – nusišypsojo Amperas ir nužingsniavo į tamsą.

Visą tekstą galite rasti www.kfsajunga.lt.

Vasaros stovykla – „Summer Camp“

2016-07-01-03 Molėtų raj. prie Bebrusų ežero vyko Sąjungos organizuota sporto stovykla „Summer Camp“. Jos metu buvo suorganizuotos antrosios atvirosios trijų veiksmų jėgos pirmenybės. Varžybose dalyvavo 22 sportininkai iš 5 Lietuvos miestų ir 7 sporto klubų (taip pat buvo ir individualiai dalyvaujančių atletų): 4 varžėsi jaunimo kategorijoje, po 8 – vyrų ir moterų kategorijose.



Stovyklos ir varžybų dalyviai bei rėmėjai

E. Čivachovo nuotrauka

Visose trijose rungtyse medalius iškovojo šeši sportininkai: Artur Kovalevski („Iron Muscles“), Marius Pivoriūnas („Big Z Savicko sporto klubas“), Elina Chuvahova („Smart Gym“), Božena Markevič („Iron Muscles“), Kęstutis Gylis („Smart Gym“) ir Saulius Skikas („Uranas“). Pastarasis atletas yra šių varžybų lyderis, iškovojęs du aukso ir vieną bronzos medalį.

Taip pat stovykloje buvo ir kitų rungčių visiems, norintiems išbandyti savo jėgas: „Išlaikyk svarstį kuo ilgiau“ ir „Iškabėk ant skersinio kuo ilgiau“.



Vitas Mažeika išlaikė svarstį ilgiausiai – 1 minutę ir 9,41 sekundės

A. Aldošinos nuotrauka



Ernestas Žigo išsilaikė ant skersinio ilgiausiai – 1 minutę ir 20,27 sekundės

A. Aldošinos nuotrauka

Daugiau informacijos www.kfsajunga.lt.

Personalija – Piotr Ševčenko

Svajoju sukurti šeimą ir laimėti Lietuvos čempionatą!

Tėsinys

Pirmosios varžybos: 2004-05-15, fitnessas iki 18 m., 1 vieta.

Įsimintiniausia pergalė: 2014 m. VP, kultūrizmas per 85 kg, 1 vieta.

Svarbiausi laimėjimai:

- ❖ 2004 m. LČ, fitnessas iki 18 m., 1 vieta;
- ❖ 2007 m. LKFA, jaunimo kultūrizmas, 1 vieta;
- ❖ 2009 m. LKFA, jaunimo kultūrizmas, 1 vieta;
- ❖ 2009 m. EČ, jaunimo kultūrizmas, 1 vieta;
- ❖ 2014 m. VP, vyrų kultūrizmas per 85 kg, 1 vieta;
- ❖ 2014 m. LČ, vyrų kultūrizmas, 1 vieta ir absoliutus.

Apie treniruotes

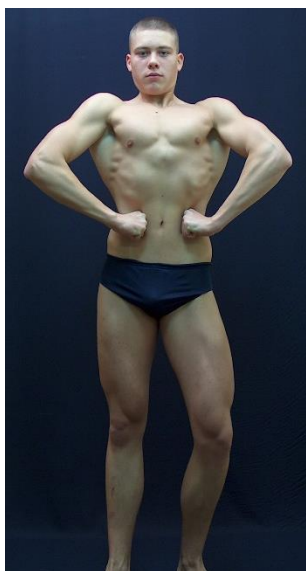
Labiausiai patinka treniruoti kojų ir nugaros raumenis. Mėgstamiausi pratimai – kojų tiesimas ir svorio spaudimas kojomis treniruoklyje. Taip pat patinka atlikti visų tipų traukimo pratimus nugaros raumenims lavinti ir kėlimo į šalis pratimus pečiams lavinti.

Nemėgstu treniruoti bicepso. Prie nemėgstamiausių pratimų priskirčiau štangos spaudimą nuo krūtinės gulint, štangos spaudimą nuo pečių aukštyn. Taip pat nepatinka rankų lenkimas stovint su štanga.

Tarpvaržybiniu laikotarpiu daugiau dėmesio skiriu mažiau treniruotoms raumenų grupėms. Bandau padidinti atsiliekančių raumenų grupių raumenų apimtį, gerinti kūno raumenų proporcijas. Prieš varžybas „išdirbu“ kūno raumenis taip, kad raumėnynas turėtų „gylį“ ir „atskyrimą“.

Apie kelią į sportą

Vaikystėje tikrai nebuvo atletiško kūno sudėjimo, mokykloje gerai mokiausi, turėjau antsvorio. Gal tai ir paskatino kažką keisti ir užsiimti figūros tobulinimu. Po to tai tapo gyvenimo būdu.



P. Ševčenko 17-os metų

Nuotrauka iš asmeninio archyvo

Mano pirmas susidūrimas su kultūrizmu buvo 16 metų lengvosios atletikos manieže Žemaitės gatvėje. Į sporto salę mane atvedė klasės draugas. Papuoliau į tikrą „kačialką“: olimpinės štangos, skridiniai, svarmenys, sienos, nukabintos afišomis su kultūrizmo legendomis. Vėliau perėjau į salę šalia namų. Tai buvo sporto klubas „D'Atlantis“. Ten ir susipažinau su dabartiniu savo treneriu Dariumi Lukoševičiumi.

Jis – puikus treneris ir žmogus, užauginęs mane nuo pat pirmojo mano pasirodymo sporto salėje. Jau po metų nutariau dalyvauti varžybose. Treneris Darius visada sten-

giasi, kad mano kūnas būtų proporcingas. Per visą savo karjerą dalyvauju ir dalyvausiu už sporto klubą „D'Atlantis“.

Apie mitybą

Aš nenorėčiau viešinti savo mitybos plano. Tai yra individualus kiekvieno sportininko reikalas. Per paskutinį mėnesį prieš varžybas maisto racionas keičiasi net tris kartus, kinta treniruočių intensyvumas. Vargu ar kas supras mano pasiruošimo metodiką, jei papasakosiu apie kurį nors mitybos ciklą...

Apie tendencijas

Kai kurios bikinio kategorijos atstovės pasiekia savo sportinę formą, kuri neatitinka bikinio kategorijos reikalavimų, t. y. ištreniuoja savo kūną taip, kad atsiranda per didelis „gyslotumas“, raumenų „skilimas“, per gilus atskyrimas. Šios kategorijos dalyvės turi ištreniuoti raumenis taip, kad matytųsi tik pilvo ir kiti raumenys, bet ne taip, kaip daro kultūristai. Geriausiai šią sporto šaką reprezentuoja dalyvės, rungtyniaujančios „Women Pro Bikini Olympia“. Moterų kūnai ištreniuoti taip, kad nesimato „gyslotumo“ ar per gilaus raumens „skilimo“. Sportininkės yra moteriškos ir seksualios.

Vyrų figūros dalyviai tapo raumeningesni, bet atrodo atletiškesni. Mano manymu, šios kategorijos atletai atrodo gerai. Visai kitokios nuomonės esu apie „Fit Model“ vyrų kategoriją. Naujai atsiradusi IFBB programoje yra nepriimtina per kultūrizmo varžybas. Manau, kad šios kategorijos dalyviams reikėtų organizuoti atskiras varžybas ar šou, o ne kartu su kultūrizmo varžybomis.

Trumpai:

- ❖ Mėgstamiausi sportininkai – Peter Molnar, Dexter Jackson, Shawn Ray, Flex Wheeler;
- ❖ Hobis – sportas;
- ❖ Geriausias Lietuvos sportininkas – Anton Zajančkovskij;
- ❖ Didžiausia nesėkmė – kairės kojos keturgalvio raiščio plyšimas per 2010 m. galiūnų mėgėjų varžybas;
- ❖ Turi nuosavą verslą – prekiauja deimantiniais statybų įrankiais;
- ❖ Žmonėse labiausiai vertina pagarbą vienas kitam, nemėgsta melo.

Plačiau skaitykite www.kfsajunga.lt.

Renginio anonsas

2016-10-22. Tauragėje vyks 26-oji atviroji Lietuvos taurė (LT). Varžybų programą sudaro: naujokų, bikinio, kūno fitnesso, figūros, klasikinio kultūrizmo ir kultūrizmo rungtys. Pirmą kartą LT organizuojamas konkursas „Fit Model“. Plačiau apie varžybas skaitykite: www.ifbb.lt.



HERO
Be a hero for yourself

ILIUMNATA
Sportinė ir laisvalaikio apranga

www.iluminata.lt

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/vilniaussajunga

Redaktorių kolegija:

Remigijus Bimba (sudarytojas)
Kristina Aldošina (dizainas ir maketas)
Eivydas Janušonis
Edvard Čuvachov
Palmira Zemlevičiūtė (kalbos redaktorė)
Andžej Jusel

Tiražas: 400 egz.

Spausdino: UAB „Spaudos klasė“, Vilnius

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