



# SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS

## Sajungos reitingų laureatų apdovanojimai

2018-02-04 Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga) šeštą kartą paskelbė geriausių metų sportininkų ir klubų reitingus. Pirmą kartą buvo skaičiuoti ir

trenerių reitingai. Visą reitingų sąrašą galima pamatyti: [www.kfsajunga.lt](http://www.kfsajunga.lt).

*Nukelta į 4-5 psl.*



Sajungos tarybos nariai ir reitingų laureatai

Valerijaus Koreškovo nuotrauka

## Sveikatingumo trenerių seminaras

2018-02-04 įvyko Sąjungos organizuotas Lietuvos olimpiinių rinktinių sporto gydytojo Daliaus Barkausko seminaras tema „Laikysenos svarba. Pagrindiniai sutrikimai ir jų įtaka sveikatai. Korekcinės galimybės.“ D. Barkauskas kalbėjo apie laikysenos pakeitimų priežastis, galimą patologiją, silpnosios grandies fenomeną, posturalinės kontrolės supratimą, viršutinį ir apatinį kryžminį sindromą; prioritėtines zonas ir jų korekcijas; profilaktinių pratimų parinkimą ir taikymą.



Valerijaus Koreškovo nuotrauka

Praktinė dalis

**GYM ON**  
FOR GYM WARRIORS

*Puikaus skonio baltymų kokteiliai, pagaminti Lietuvoje – Vilkyškių pieninėje.*

[www.gymON.eu](http://www.gymON.eu)



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

# Rolandas Žeimys: „Pergalių dar bus daug!“

Remigijus Bimba

## Sėkmę žmogus sukuria pats, tad reikia nenuleisti rankų ir eiti tikslų link

Rolandas Žeimys – guvus ir optimistiškas. Vaikystėje lankė futbolą, karatė ir boksą. 1992 m., po dubens kaulo lūžio, pradėjo stiprinti raumenis ir taip pamilo kultūrizmą. 1994 m. jis sudalyvavo savo pirmose varžybose ir jaunimo kategorijoje užėmė 6 vietą. Vėliau jis tris kartus užėmė 1 vietą Europos čempionatuose (2000 m., 2003 m. ir 2005 m. kultūrizmo iki 75 kg kategorijoje), patekdavo į šešetuką įvairiose tarptautinėse varžybose klasikinio kultūrizmo kategorijoje. Įsimintiniausia pergalė – 3 vieta pasaulio veteranų kultūrizmo čempionate Rumunijoje 2017 m.

**Gimimo data ir vieta:** 1973-10-24, Jieznas, Prienų raj. **Ūgis:** 174 cm. **Svoris:** 79 kg per varžybas ir 95 kg tarp varžybų. **Klubas ir treneris:** Rolando Žeimio sporto klubas, Dainius Barzinskas.

### Apie treniruotes

Mėgstamiausias pratimas yra mirties trauka, o nemėgstamiausi pratimai – blauzdoms treniruoti.

Tarpvaržybiniu laikotarpiu naudoju sunkius svorius ir piramidės principą, o priešvaržybiniu laikotarpiu darau daugiau pakartojimų, *super setus* su mažu svoriu.

Mano tarpvaržybinės treniruotės: pirmadienį ir šeštadienį – treniruojau kojas, antradienį – krūtinę, trečiadienį – nugarą, ketvirtadienį – pečius, penktadienį – rankas. Kiekvienos treniruotės gale einu takeliu 30 min.

Norėčiau patobulinti krūtinės raumenis, pečių raumenis ir pozavimo techniką.

Jei vyras nori reljefinio pilvo preso, turi jį treniruoti kasdien – ir treniruotės pradžioje, ir pabaigoje. Šis raumuo reikalauja daug pastangų.

Prieš varžybas sunkiausia gerti mažai vandens. Bet mane palaiko visi: ir šeima, ir draugai. O mano talismanas – žmona, ji mane palaiko ir mitybos atžvilgiu (kartu laikosi dietos), ir per varžybas.

### Trumpai:

- ❖ Gyvenimo kredo – eik tik į priekį.
- ❖ Turiu du sūnus ir dvi dukras, ir tuo didžiuojuosi.
- ❖ Labiausiai mėgstu barščius ir kugelį. Labiausiai nemėgstu vištienos krūtinėlės ir kiaušinio baltymo. Mėgstu pasmaguriuoti.
- ❖ Žmonėse labiausiai vertinu nuoširdumą ir natūralumą.
- ❖ Laisvalaikiu žvejojau karpis.
- ❖ Geriausias kultūristas – Dainius Barzinskas.
- ❖ 1999 m. pradėjau trenerio darbą, o 2009 m. išpildžiau savo svajonę – atidariau sporto klubą.
- ❖ Planuoju sudalyvauti Europos čempionate ir laimėti profesionalo kortą. Norėčiau dalyvauti varžybose iki 60 metų. Neplanuoju išvykti iš Lietuvos, nebent taip susiklostys aplinkybės.

### Linkėjimas skaitytojams

Skaitytojams linkiu sveikatos, gyventi ne tik šia diena, iš lėto ir užtikrintai eiti tikslo link.

Rolandas Žeimys



# Pritūpimai su štanga ant pečių

Remigijus Bimba

Pratimą rodo Diana Žiaugaitė

## Pratimo atlikimo technika

- ❖ Atsistokite ties viduriu stovų, ant kurių uždėtas štangos virbalas. Pastatykite pėdas ant grindų pečių pločiuje ir pasukite jas truputėlį į šalis.
- ❖ Truputį pritūpkite ir palįskite po štangos virbalu. Štangos virbalą padėkite taip, kad atsидurtų ant trapezinių raumenų viršaus.
- ❖ Įkvėpkite giliau nei įprastai, stipriai suimkite rankomis štangos virbalą, ištieskite kojas per kelius ir tuo pat metu nuimkite štangos virbalą nuo stovų. Ženkite vieną žingsnį atgal.



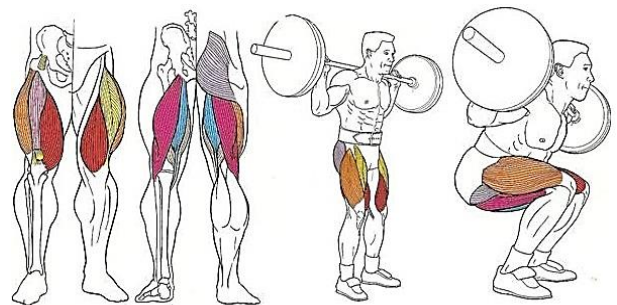
- ❖ Iš lėto pritūpkite. Tuo pat metu stumkite dubenį atgal, tarytum sėstumėte ant nematomos kėdės.
- ❖ Nugara turi būti tiesi. Norėdami išlaikyti tiesią nugarą, pakelkite smakrą ir žiūrėkite tiesiai. Labai svarbu, kad pakaušis ir nugarą sudarytų tiesią liniją.
- ❖ Pritūpkite tik iki paralelinės linijos su grindimis.
- ❖ Apatiniame pratimo atlikimo taške sulaikykite kvėpavimą ir išlaikykite tiesią nugarą. Prieš pradėdami kilti aukštyn, privalote kūno svorį perkelti ant kulnų. Pratimo atlikimo metu pėdas laikykite prispaustas prie grindų.
- ❖ Kai įveiksite pačią sunkiausią pratimo atlikimo fazę – iškvėpkite.
- ❖ Viršutiniame pratimo atlikimo taške sulaikykite pauzę (vieną sekundę) ir kartokite pratimą iš naujo.

## Patarimai ir komentarai

- ❖ Rekomenduotina prieš atliekant pritūpimus su štanga ant pečių atlikti ne tik bendrą kūno apšilimą, bet ir pritūpimus be svorio.
- ❖ Pratimą atlikite kojų raumenų treniruotės pradžioje.
- ❖ Po šio pratimo galite atlikti svorio spaudimą kojomis sėdint treniruoklyje, įtūpstus arba kojų tiesimą sėdint treniruoklyje.
- ❖ Pratimą atlikite 3–4 serijas po 6–12 pakartojimų. Tarp serijų ilsėkitės 1–1,5 min.
- ❖ Jei atliekate pratimą ir nesugebate išlaikyti tiesios nu-

garos, nuimkite 10–15 kg ir pabandykite atlikti pratimą iš naujo. Jei ir po to nepavyksta išlaikyti tiesios nugaros, tai sumažinkite svorį dar 5–7 kg. Taip darykite tol, kol pratimo technika taps ideali. Taisyklingas pratimo atlikimo būdas labai svarbus norint išvengti stuburo traumų.

- ❖ Prieš pritūpimus įtempkite pilvo raumenis – tai jums padės stabilizuoti liemenį. Tačiau nepersistenkite, nes per stipriai įtemti pilvo raumenys atpalaiduoja nugarą, dėl to ji „suapvalėja“.
- ❖ Pritūpiant kūno svorio centras pasislenka į priekį, bet būtina nekelti kulnų nuo grindų. Atliekant pritūpimus ant pėdų priekinės dalies, galima traumuoti kelio sąnari. Įsivaizduokite, kad sėdatės ant nematomos kėdės. Jūs stumiate dubenį atgal, ir kūno svorio centras pasislenka atgal, tuo pat metu spaudžiate kulnus prie grindų.
- ❖ Pritūpimų amplitudė priklauso nuo šio pratimo atlikimo technikos. Jei „suapvalėjo“ jūsų nugarą, turite tuoj pat sustoti. Tegul amplitudė bus nedidelė, tai nėra blogai. Treniruojantis jūsų nugarą įgaus daugiau jėgos, ir pritūpimus galėsite atlikti didesne amplitude.
- ❖ Jei kojas pastatysite plačiau pečių pločio, galėsite pratimą atlikti su didesniu svoriu nei tuomet, kai kojos pastatytos siauriau pečių pločio. Pastaroji kojų padėtis apsunkina šio pratimo atlikimą, nes reikia turėti labai lanksčią Achilo sausgyslę ir dubens sąnarius, todėl įrankio svoris bus mažesnis. Ir atvirkščiai, jei kojas pastatysite plačiau pečių pločio, bus įtraukiami į darbą daugiau šlaunies pritraukiamieji raumenys, ir jūs galėsite atlikti šį pratimą su didesniu svoriu. Tuo tarpu apkrova keturgalviam šlaunies raumeniui sumažės.



## Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Atliekant pratimą yra treniruojami aštuoni raumenys: **tiesusis šlaunies** (*m. rectus femoris*), **vidinis platusis** (*m. vastus medialis*), **šoninis platusis** (*m. vastus lateralis*), **tarpinis platusis** (*m. vastus intermedius*), **didysis sėdmens** (*m. gluteus maximus*), **pusgyšlinis** (*m. semitendinosus*), **pusplėvinis** (*m. semimembranosus*), **dvigalvis šlaunies** (*m. biceps femoris*).

Šis pratimas yra labai svarbus kultūristams, nes ne tik lavina keturgalvį šlaunies raumenį, bet ir didina jo masę. Taip pat jis lavina sėdmenų ir užpakalinės dalies raumenis, jei pritūpiate žemiau (sėdmenys būna žemiau kelių sąnarių). Panašių savo atlikimo technika pratimų pasi- taiko jėgos trikovėje (štangos atkėlimas nuo grindų), sunkiojoje atletikoje (štangos stūmimas).

# 2018 M. SPORTININKŲ, TRENERIŲ IR KLUBŲ REITINGŲ LAUREATŲ APDOVANOJIMAI



## Kultūrizmo ir kūno rengybos sportininkų reitingų laureatų apdovanojimai

Linus Petraitis (3 v.),  
Rolandas Žeimys (2 v.),  
Lukas Galdikas (1 v.),  
Andžej Jusel,  
Laura Vansevičiūtė (4 v.),  
Modestas Kungys (6 v.)



## Jėgos sportininkų reitingų laureatų apdovanojimai

Vytautas Šefeldas (atsiėmė apdovanojimą už Radoslavą Kunski, 6 v.),  
Artur Kovalevski (1 v.),  
Elina Čuvachova (2 v.),  
Andžej Jusel,  
Arina Osadčaja (5 v.),  
Ernest Kovger (3 v.),  
Edvin Zaurakas (4 v.)

## Internetinio puslapio kfsajunga.lt nominacijų laureatų apdovanojimai

Nominacijos „Pro veidas“ laureatas Aivaras Pekorius, nominacijos „Retro asmenybė“ laureatas Vidmantas Malakauskas, nominacijos „Pro veidas“ laureatė Palmira Zemlevičiūtė, Andžej Jusel, nominacijos „Pro veidas“ laureatė Kristina Aldošina, nominacijos „Metų proveržis“ laureatas Laimutis Dičiūnas



## Jėgos trenerių reitingų laureatų apdovanojimai

Vytautas Šefeldas (2 v.),  
Andžej Jusel,  
Artur Lastovskij (1 v.)



## Kultūrizmo ir kūno rengybos trenerių reitingų laureatų apdovanojimai

Vidmantas Malakauskas (6 v.),  
Aivaras Pekorius (4 v.),  
Rolandas Žeimys (2 v.),  
Andžej Jusel,  
Marius Blaževičius (1 v.),  
Lukas Jaliunas (5 v.)



## Klubų reitingų laureatų apdovanojimai

Rolandas Žeimys (R. Žeimio sporto klubas, 3 v.),  
Marius Blaževičius („Kūno kultas“, 1 v.),  
Andžej Jusel,  
Vytautas Šefeldas („Smart Gym“, 4 v.),  
Artur Lastovskij („Iron Muscles“, 2 v.)

# Lėtos ir greitos medžiagų apykaitos mitas



Dr. Petras Minderis

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

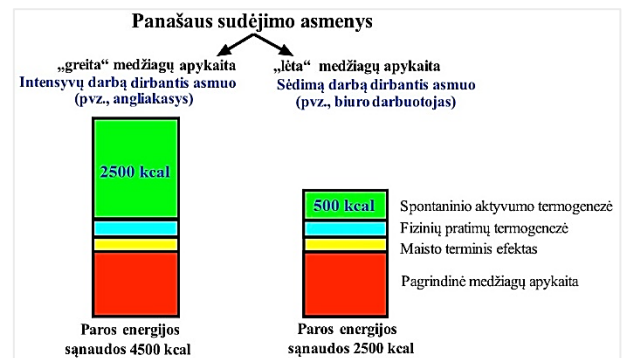
## Lėta ir greita medžiagų apykaita skiriasi viena ledų porcija

„Pavydžiu tau greitos medžiagų apykaitos – valgai kiek nori ir nestorėji“, „negaliu numesti svorio, nes mano lėta medžiagų apykaita“, „negaliu priaugti svorio dėl greitos medžiagų apykaitos“ yra dažnai girdimi pasakymai. Taip kalbantys teigia, kad jų nesugebėjimas pasiekti trokštamos kūno kompozicijos yra nulemtas veiksnio, kurio jie negali kontroliuoti. Deja, medžiagų apykaita nėra to kaltininkė, nebent jei turite skydliaukės problemų. Pabandykime sugriauti šį medžiagų apykaitos mitą.

Ar mes priaugsime ar numesime svorio, priklauso nuo mūsų energinio balanso, kurį gerai nusako „kalorijos į, kalorijos iš“ konceptas. „Kalorijos į“ yra su maistu gaunama energija, o „kalorijos iš“ – per parą sunaudojama energija. Jei bus pusiausvyra tarp abiejų pusių, tai mūsų kūno svoris nekis. Jei gaunama su maistu energija viršys mūsų energijos sąnaudas (ES), tai mūsų svoris augs, ir atvirkščiai. Tai yra pirmasis termodinamikos dėsnis: energija negali būti sukuriama, sunaikinama, ji tik gali keisti formas. Perteklinė maisto energija yra transformuojama į kitą formą – kūno riebalus. Kaltinantys lėtą medžiagų apykaitą bando mus įtikinti, kad jų ES dėl jiems nežinomų priežasčių (turbūt genetinių) yra mažesnės. Pažiūrėkime, kokie veiksniai lemia ES.

ES priklauso nuo 4 veiksnių. Liūto dalį (60–70%) sudaro pagrindinė medžiagų apykaita (PMA) – energijos naudojimas ramybės būsenoje pagrindiniams fiziologiniams organizmo procesams palaikyti. Išties parą gulint lovoje, visas mūsų ES sudarys tik PMA. Daugiausiai energijos sunaudoja metaboliškai aktyvūs ir masyvūs organai: smegenys, raumenys, kepenys. PMA yra labai sta-

tiškas veiksnys. Jeigu imsime du panašaus svorio asmenis, tai jų organų dydis bus taip pat labai panašus. Tyrimai rodo, kad panašaus sudėjimo asmenų PMA gali skirtis 5–8%. Taigi skirtumas būtų ne daugiau kaip 200 kcal. Vienas iš jų gali sau leisti suvalgyti papildomą skanėstą. Apskritai nutukusių žmonių PMA rodikliai yra žymiai didesni negu liesų. Kitas taip pat gana statiškas ES veiksnys, kuriam tenka ~10% energijos, yra maisto terminis efektas. Kad būtų pasisavintos maisto kalorijos, dalį energijos reikia paaukoti virškinimo procesams. Valgydami daug baltymų, kurie yra labai termogeniški, galime šiek tiek padidinti šio veiksnio įtaką bendroms ES. Kiti 2 ES lemiantys veiksniai yra labai dinamiški ir susiję su fiziniu aktyvumu. Tai yra fizinių pratimų termogenezę ir spontaninio aktyvumo termogenezę. Pirmasis veiksnys yra susijęs su sąmoningu sportavimu (bėgimu, svorių kilnojimu), kurio energijos išėgą galima gana tiksliai įvertinti. Tuo tarpu antrasis veiksnys yra daug paslaptingesnis. Vienų žmonių jis gali būti labai didelis, kitų – labai mažas. Spontaninis fizinis aktyvumas apima mažai pastebimą fizinę veiklą (pvz.: aktyvi profesija, šuns vedžiojimas, bandymas pasivyti išvažiuojantį traukinį, nervingi judesiai, nenustygimas vietoje, pirkinų nešimas ir pan.). Nors spontaninis aktyvumas paprastai sudaro 15–30%, bet kartais jis gali siekti >50% ES. Angliakasy s dirbdamas šachtoje gali lengvai sudeginti 2500 kcal, tuo tarpu biuro darbuotojas – tik 500 kcal. Automobilai, liftai, eskalatoriai, sėdimas darbas yra šių laikų spontaninio aktyvumo žudikai.



Taigi apžvelgėme veiksnius, darančius įtaką mūsų ES. Dideliam visų nusivylimui lėta ir greita medžiagų apykaita skiriasi tik viena plombyro porcija. Visa kita priklauso nuo mūsų fizinio aktyvumo, ypač spontaninio. Žmonės, kurie pasižymi dideliu spontaniniu aktyvumu, išties gali daugiau sau leisti prie stalo. Ir tai jie užsidirba, o ne paveldi.

**AMIX™**  
ADVANCED NUTRITION

**ISO HD 90 CFM**

- GREITO TIRPUMO CFM IZOLIATAS
- PEPTIDAI
- FERMENTAI
- 27 G BALTŲMŲ PORCIJOJE
- 283 500 000 MLN. LACTOSPORŲ
- 0,05 G CUKRAUS



VISOSE [fitsport.lt](http://fitsport.lt) PARDOUOTUVĖSE  
VILNIJE • KAUNE • KLAIPĖDOJE • JURBARKE

# Kas yra mikrobiomas?



*Dr. Sandra Kilikevičienė*

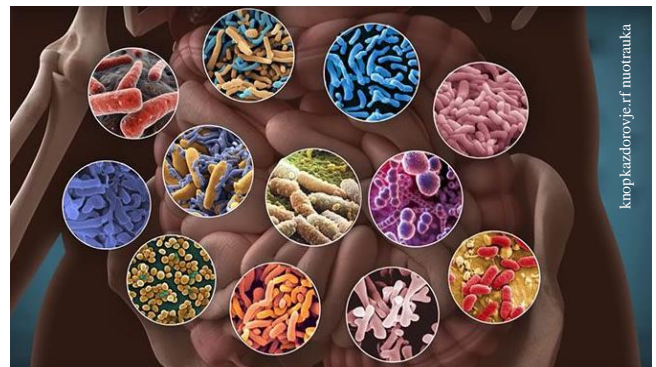
*LSA ir LSU lektorė.  
Sporto mokslo ir inovacijų instituto jaunesnioji mokslo darbuotoja*

## Sveikame žmoguje bakterijos palaiko jo organizmą gyvą

Mes ne vieni!? Iš tikrųjų mūsų kūnas yra tarsi ekosistemų rinkinys – nuo skirtingų odos vietų, nosies ertmės, burnos iki virškinimo trakto. Kiekvienoje iš jų gausu tam tikrai kūno vietai būdingų mikroorganizmų. Tačiau ar galite įsivaizduoti, kad organizmą sudarančių žmogaus ląstelių ir skirtingose organizmo vietose esančių bakterijų ląstelių skaičiaus santykis yra 1:1,3? Bakterijų ląstelės yra 10–100 kartų mažesnės nei žmogaus, todėl jų įnašas į 70 kg sveriančio žmogaus svorį yra apie 200 g, tačiau tai neatspindi jų svarbos mūsų organizmui. Daugeliui iš mūsų bakterijos reiškia ligą, tačiau sveikame žmoguje bakterijos palaiko jo organizmą gyvą, nes atlieka imuninę funkciją apsaugodamos organizmą nuo jam nebūdingų mikroorganizmų, padeda virškinti maistą, gaminti vitaminus ir t. t. Vis daugėja mokslinių publikacijų, kuriose rašoma apie žmogaus požymių ir organizme esančių bakterijų tipo(-ų) sąsajas. Taigi noriu pateikti keletą mokslinių faktų, gautų tiriant žmones ir gyvūnų modelius siekiant suprasti organizmo bakterijų įtaką kūno sandarai ir abipusę jų ir fizinio krūvio sąveiką.

- ❖ Liesų žmonių žarnyno bakterijų įvairovė yra didesnė nei nutukusių.
- ❖ Perkėlus identiškų dvynių poras, kurioje vienas yra nutukęs, o kitas – ne, žarnyno bakterijas vienodoms pelėms, neturinčioms bakterijų, nustatyta, kad pelės, kurioms buvo perkeltos nutukusio žmogaus žarnyno bakterijos, turėjo 15–17% daugiau riebalų nei pelės, kurioms buvo perkeltos liekno žmogaus žarnyno bakterijos.
- ❖ Fiziniai krūviai gali pakeisti žarnyno bakterijų sandarą į būdingą liekniems žmonėms.

- ❖ Šiuo metu žinomi keli mechanizmai, kaip žarnyno bakterijos gali daryti įtaką nutukimui:
  - Fermentizuojant sudėtingus polisacharidus iki trumpagrandžių riebalų rūgščių, kurios su krauju patekė į kepenis aktyvuoja lipogenezę ir paverčiamos į trigliceridus.
  - Sutrikdant FIAF veiksnio, kuris blokuoja riebalų kaupimąsi riebalinio audinio ląstelėse ir raumenyse, gamybą/išskyrimą.
  - Padidinto riebalų kiekio dieta padidina žarnyno bakterijų lipopolisacharidų gamybą, kurie patekė į riebalines ir kepenų ląsteles sukelia uždegimą ir skatina riebalų kaupimąsi.
- ❖ Gerųjų žarnyno bakterijų vartojimas padidina kraujo plazmos antioksidantų lygį ir sumažina neigiamą fizinio krūvio metu susidarančių reaktyviųjų deguonies formų poveikį.
- ❖ *Lactobacillus* bakterijų vartojimas gali padidinti raumenų masę, jėgą ir atitolinti nuovargį ištvėrmės krūvių metu (pelių modelis – santykinės žmogui koncentracijos).
- ❖ Ilgi alinantys fiziniai krūviai sutrikdo žmogaus žarnyno bakterijų veiklą, todėl vystosi uždegiminiai procesai ir padidėja žarnyno sienelių pralaidumas. Ilgainiui tai gali kelti pavojų sveikatai.
- ❖ Fizinį treniruočių poveikis žarnyno bakterijų sandarai ir funkcijai priklauso nuo nutukimo laipsnio. Labai nutukusiems žmonėms tos treniruotės gali neturėti jokio teigiamo poveikio.



Veiksniai, apsprendžiantys žmogaus organizmo bakterijų sandarą: genetiniai, higiena, stresas, mityba, fizinis krūvis, ligos ir vartojami vaistai, geografinė gyvenamoji vieta, gimimo būdas (vaginalinis vs. Cezario pjūvis).

# MAGNEB6.LT

Sportuok su  
**Tribumen**♂

**SIKANTIEMS AUKŠTESNIŲ  
SPORTO REZULTATŲ!**

Maisto papildą Tribumen rekomenduojama vartoti ne trumpiau kaip 2 mėnesius.

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.



WWW.TRIBUMEN.LT

# Klubo vadovas – Artur Lastovskij

Remigijus Bimba

## Mano svajonė išsipildė

**Gimimo data ir vieta:** 1985-08-15, Vilnius. **Sporto klubas:** „IRON MUSCLES“, Rudamina, Vilniaus raj. **Išsilavinimas:** Šilumos energetika, bakalauras, Vilniaus technologijų ir dizaino kolegija. Kūno kultūra, bakalauras, LEU. **Visuomeninė veikla:** Sąjungos jėgos sporto komiteto pirmininko pavaduotojas. Rudaminos seniūnijos bendruomenės centro valdybos narys (sporto komitetas). **Darbo stažas:** treneriu ir klubo vadovu dirba nuo 2010 m.

Niekada nesvajojau treniruoti, svajojau turėti nuosavą treniruoklių salę, kurioje galėtų treniruotis visi norintys iš mūsų miestelio ir aplinkinių gyvenviečių.

Išsvajotas klubas pradėjo veikti 2010 metais Rudaminos Ferdinando Ruščico gimnazijos patalpose, o treniruoklius mums padovanojo Jurij Taraškevič. Treneravomės 40 kv. m. patalpoje be langų, žmonių susirinkdavo nemažai, bet visada jautėmės šeima. 2015 m. gimnazijos administracijos dėka pradėjome dirbti atnaujintose patalpose, o Rudaminos seniūnijos bendruomenės centras padėjo atnaujinti įrangą.

Jau pirmaisiais darbo metais buvo suorganizuotos štangos spaudimo varžybos, ir tai tapo tradicija. Dabar per metus organizuojame 3 renginius, glaudžiai bendradarbiaujame su Sąjunga. Nemažai padėdų Rudaminos seniūnijos rengiamuose sporto renginiuose.






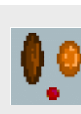


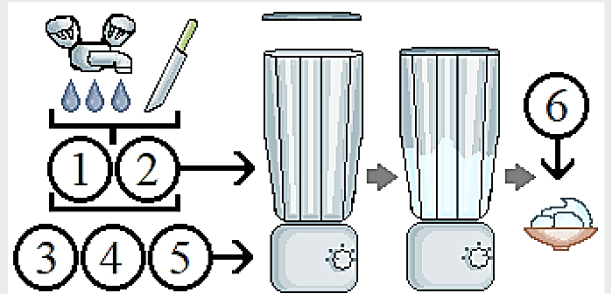
Artur Lastovskij  
Asmenukė su klubo lankytojais

Nesu kuo nors ypatingas treneris ar vadovas, esu, visų pirma, kiekvieno lankytojo draugas. Netreniruoju žmonių už pinigus, tiesiog padėdau: galiu patarti, palaikyti, kartu pasportuoti. Mūsų atletams (ir vyrams, ir moterims) puikai sekasi jėgos varžybose, o šiais metais išbandysime savo jėgas kultūrizmo ir fitneso varžybose.

# Sveikiausias desertas

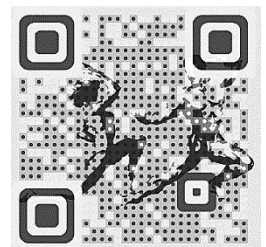
Angelina ir Galina Aldošinos

- |    |   |                         |    |   |  |
|----|---|-------------------------|----|---|--|
| 1. |  | 1 sultinga kriaušė      | 4. |  | žiupsnelis cinamono                    |
| 2. |  | 1 sultingas obuolys     | 5. |  | 1 a. š. mėgstamos grietinės            |
| 3. |  | 100 g mėgstamos varškės | 6. |  | sauja mėgstamų plautų džiovintų vaisių |



## Skaitykite kitame numeryje

- ❖ Personalija. **IFBB ELITE PRO Diana Stankejeva**
- ❖ **Ketogeninė dieta – gyvenime ir sporte**
- ❖ Patirtis. **Dietistas Lukas Jaliūnas**
- ❖ **Svarmenų spaudimas gulint**



### 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)