

Arnoldo spaudimas

Remigijus BIMBA

Asmeninis treneris www.rbimba.lt

- Pratimo pabaigoje iškvėpkite. Fiksuokite šią poziciją 1 sek. Iš lėto grįžkite į pradinę padėtį, po truputį delnus pasukite į save, kad nuleidus svarmenis žemyn, delnai žiūrėtų į jus.
- Iš šios padėties pradėkite pratimą iš pradžių.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Šio pratimo taisyklingos atlikimo technikos mokykitės su mažu svoriu. Jei treniruositės su dideliu svoriu, šį pratimą atlikinėsite netaisyklingai.
- Nerekomenduojama sukti riešo iš karto, nes padidės įtampa pečių sąnaryje, ir galite patirti traumą. Pradėkite sukti riešus, kai jūsų žastas bus tolygus grindims.
- Šio pratimo metu (iškėlus svorį) reikalingas sąmoningas kvėpavimo sulaikymas. Pratimo metu išsitieskite ir laikykite pakeltą krūtinės ląstą, kad stuburas turėtų tvirtą atramą. Kuo stabilesnis jūsų stuburas, tuo saugesnis judesys per pečių sąnarij.
- Neatsiloškite atgal, kai keliate svarmenis aukštyn. Laikykite liemenį tiesų ir žiūrėkite tiesiai.
- Spauskite svarmenis aukštyn lėtai. Nenaudokite inercijos ar staigių judesių. Taip pat turite švelniai pasukti rankas.
- Stenkitės, kaip galima aukščiau iškelti svarmenis, kad maksimaliai susitrauktų deltiniai raumenys ir priekinė trapecinio raumens dalis.

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Arnoldo spaudimas* yra treniruojami septyni raumenys:

- priekinė ir vidurinė deltinio raumens (*m. deltoideus*) dalis,
- priekinė didžiojo krūtinės raumens (*m. pectoralis major*) dalis,
- trigalvis žasto raumuo (*m. triceps brachii*),
- trapecinis raumuo (*m. trapezius*),
- priekinis dantytasis raumuo (*m. serratus anterior*),
- antdyglinis raumuo (*m. supraspinatus*),
- snapinis žasto raumuo (*m. coracobrachialis*).

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK

KADA:	Pratimą <i>Arnoldo spaudimas</i> rekomenduojama atlikti pečių raumenų treniruotės pradžioje
KAIP:	Po šio pratimo rekomenduojama atlikti svarmenų kėlimą į šalis stovint ir svarmenų kėlimą į šalis pasilenkus
KIEK:	Atlikite 2–3 priėjimus po 8–12 pakartojimų. Poilsis tarp priėjimų – 1 min



Gražvydas Grubas – 2022 m. pasaulio čempionas

PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Atsisėskite ant suoliuko su atlošu. Prispauskite nugarą prie suoliuko atramos. Įsiremkite pėdomis į grindis.
- Paimkite į kiekvieną ranką po svarmenį ir laikykite ausų lygyje. Delnus pasukite į save.
- Iškvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir kelkite svarmenis aukštyn. Žiūrėkite tiesiai.
- Kai svarmenis bus virš jūsų viršugalvio, po truputį pradėkite sukti delnus į išorę, kad visiškai iškėlus svarmenis aukštyn, delnai žiūrėtų į priekį.

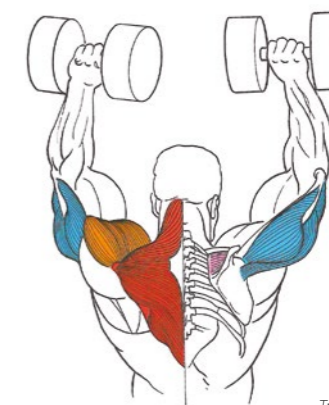
Pratimą rodo Gražvydas Grubas



Arnoldo spaudimas. Pratimo pradžia



Arnoldo spaudimas. Pratimo pabaiga



Training notebook iliustracija

GRAŽVYDO GRUBO PEČIŲ RAUMENŲ TRENIRUOTĖ IR REKOMENDACIJOS

„Pečių raumenis treniruoju atskirą dieną. Dažniausiai jiems lavinti skiriu nuo septynių iki devynių pratimų per treniruotę. Kiekvieną treniruotę atlieku vis kitokius pratimus pečių raumenims lavinti. Neturiu pastovios pečių raumenų treniruočių programos“, – pasakoja G. Grubas

1	Svarmenų spaudimas nuo pečių sėdint	5 x 16, 14, 12, 10, 8*
2	Svorio spaudimas aukštyn sėdint treniruoklyje	4 x 10–12
3	Rankų kėlimas gulint ant nugaros, naudojant grindų lyną, arba rankų kėlimas stovint, nugarą atrėmus į treniruoklį, naudojant grindų lyną ir tempiant jį iš apačios per klyną aukštyn	4 x 6, 6, 6, 6**
4	Svarmenų kėlimas į šalis stovint	4 x 8, 8, 8, 8**
5	Rankų kėlimas į šonus klūpint tarp dviejų treniruoklių, naudojant grindų lynus	4 x 6–8
6	Rankų atitraukimas atgal sėdint veidu į treniruoklį	4 x 12–15***
7	Virvių traukimas link kaktos stovint veidu į treniruoklį, naudojant lubų lyną	4 x 12–15***

* – piramidė
** – dropsetas
*** – superserija

„Pagrindinės klaidos, kurias daro sportuojantieji treniruoklių salėje, – per didelis įrankių svorių naudojimas, treniruojant vidurinę ir galinę pečių raumenų dalį, ir per ilgos pertraukos tarp priėjimų. Rekomenduoju ilsėtis iki vienos minutės tarp priėjimų. Vidurinę ir galinę pečių raumenų dalį treniruoti su mažesniais svoriais ir atlikti kuo daugiau pakartojimų, norint gerai užpumpuoti šias pečių raumenų dalis. Patariu daryti iki tol, kol pajausite degimą pečiuose. Pažengę sportininkai gali per pečių raumenų treniruotę atlikti devynis pratimus (po tris kiekvienai pečių raumenų daliai – priekinei, vidurinei ir galinei). Mano nuomone, pradedantieji per treniruotę gali atlikti iki keturių pratimų pečių raumenims lavinti. Rekomenduoju per vieną pečių raumenų treniruotę atlikti pratimus su svarmenimis, o per kitą – su lyniniais treniruokliais“, – savo patirtimi dalijasi Lietuvos ir pasaulio vyrų kultūrizmo čempionas G. Grubas.