

# V pasikėlimai



Leta Dagilytė asmeninio archyvo nuotrauka

Leta Dagilytė

## PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Pratimo pradinė padėtis – atsigulkite ant nugaros ant kilimėlio. Ištieskite kojas per kelių sąnarius. Rankas taip pat ištieskite per alkūnių sąnarius ir laikykite prie liemens šonų. Atkelkite galvą, kojas ir rankas nuo kilimėlio.
- Pratimą pradėkite maksimaliomis pastangomis. Atminkite, kad pratimo nauda susijusi su dinamiu tempu.

## Remigijus BIMBA

Asmeninis treneris [www.rbimba.lt](http://www.rbimba.lt)

- Iškvėpkite ir sulaikykite kvėpavimą, kelius pritraukite kuo arčiau krūtinės. Galutinėje pratimo padėtyje liemuo ir šlaunys turi sudaryti ne mažesnę nei 90 laipsnių kampą.
- Norėdami padidinti pratimo naudą pilvo raumenims lavinti, stenkitės pirštų galiukais pasiekti pėdas.
- Galutinėje pratimo padėtyje rekomenduotina daryti pauzę (1 sek.), kad stabilizuotumėte kūno padėtį ir papildomai apkrautumėte pilvo raumenis.
- Grįžkite į pradinę padėtį, įkvėpkite.
- Pratimo pradinėje padėtyje nepadėkite ant kilimėlio galvos, pėdų ir delnų. Iš šios padėties pradėkite pratimą iš naujo.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

## PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Rekomenduotina keliantis kuo stipriau iškvėpti. Tai sumažins pilvo spaudimą, ir jūs galėsite lengviau susilenkti per juosmenį. Jei atvirkščiai, – kvėpuosite, tai padidinsite spaudimą pilvo srityje ir per juosmenį bus sunku susilenkti. Tai trukdys pratimą atlikti taisyklingai, t. y. pritraukti kelius prie krūtinės, todėl sumažės pratimo atlikimo amplitudė, ir pilvo raumenys mažiau lavinsis.
- Atliekant pasikėlimą pirštų galiukais būtina siekti pėdas. Šitaip stabilizuosite kūno padėtį ir geriau pajausite treniruojamus pilvo raumenis.
- Daugelis sportuojančiųjų atlikdami šį pratimą pradeda nuo galvos lenkimo. Taip darant pratimą apvalinama nugara, o tai yra klaida. Būtina pratimo atlikimo metu išlaikyti tiesią nugarą, taip pat ir galvą.
- Kai jūs keliate kojas, dubens lenkiamieji raumenys įsitempia. Tuo pačiu metu įsitempia ir pilvo raumenų apatinė dalis. Šio statinio įsitempimo metu tampa stipresnis dinaminis judesys, kai keliate liemenį. Nesistenkite pasunkinti pratimo keldami kuo aukščiau liemenį. Atvirkščiai, – sėkmės raktas – pakelti kuo aukščiau kojas.
- Kai šį pratimą jums taps lengva atlikti, padidinkite apkrovą, pakeisdami pratimo atlikimo techniką. Pradinėje pratimo padėtyje kojų pėdas pasukite į dešinę, o rankų delnus – į

### METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK

KADA:	Pratimą <i>V pasikėlimai</i> rekomenduojama atlikti pilvo raumenų treniruotės pradžioje
KAIP:	Po šio pratimo rekomenduojama atlikti susirietimus ir pratimus išoriniams ir vidiniams įstrižiniams pilvo raumenims lavinti
KIEK:	Atlikite 2–3 priėjimus po 8–20 pakartojimų. Poilsis tarp priėjimų – 0,5–1 min

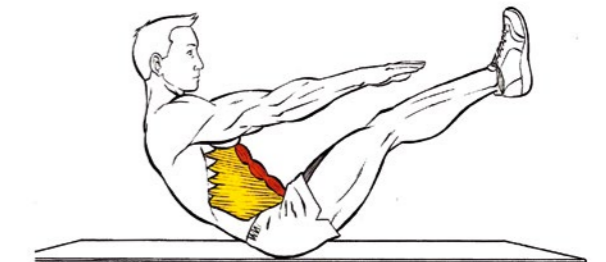
Pratimą rodo Leta Dagilytė



V pasikėlimai. Pratimo pradžia



V pasikėlimai. Pratimo pabaiga



Training notebook iliustracija

priešingą pusę – į kairę. Nors svorio atžvilgiu apkrova nepasikeis, tačiau, norint pasikelti, pilvo raumenims teks papildoma apkrova.

### LETOS DAGILYTĖS PILVO RAUMENŲ TRENIRUOTĖ IR REKOMENDACIJOS

„Sportuoju penkis kartus per savaitę. Pilvo raumenis treniruoju per kiekvieną treniruotę. Pilvo raumenų treniruotė:		
1	Kojų kėlimas gulint ant kamuolio, laikantis už gimnastikos sienelės	6 x maksimaliai
2	Tiesių kojų kėlimas gulint ant suolo (žirkelės)	6 x maksimaliai
3	Lenta	3 x 1 min
4	Svarmenų kėlimas į šalis stovint	6 x maksimaliai
5	Susirietimai gulint ant kamuolio užkišus kojas už gimnastikos sienelės	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***

## PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *V pasikėlimai* yra treniruojami šeši raumenys:

- tiesusis pilvo raumuo (*m. rectus abdominis*),
- išorinis įstrižinis pilvo raumuo (*m. obliquus externus abdominis*),
- vidinis įstrižinis pilvo raumuo (*m. obliquus internus abdominis*),
- tiesusis šlaunies raumuo (*m. rectus femoris*),
- klubinis juosmens raumuo (*m. iliopsoas*),
- skiauterinis raumuo (*m. pectineus*).

Taip pilvo raumenims treniruoju per kiekvieną treniruotę ar ruošdamasi varžyboms, augindama raumeninę masę tarpvaržybiniu laikotarpiu. Treniruojant pilvo raumenis rekomenduoju koncentruotis į tai. Svarbiausia – pajauti šiuos raumenis. Darykite pratimus kuo lėčiau. Tarp priėjimų ilsėkitės iki 15 sek. Stenkitės sportuodami ir apskritai visą laiką laikyti įtrauktą pilvą. Tai gerins jūsų laikyseną ir dar labiau stiprins pilvo raumenis. Patarčiau vengti pratimų pilvo raumenims lavinti, kuriuos atliekant galima sukelti nugaros skausmą. Tarp priėjimų nedarykite ilgų pertraukų. Venkite pratimų, platinančių liemenį, – savo patirtimi dalijasi 2023 m. NABBA Lietuvos ir pasaulio moterų figūros čempionė Leta Dagilytė.