

Pritūpimai Smith'o treniruoklyje štangą laikant iš priekio

Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris www.rbimba.lt



Tomas Kudelis 2017 m. Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionas

PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Sureguliuokite štangos virbalu padėtį, kad jis būtų raktikaulio aukštyje. Atsistokite prieš štangos virbalą. Ženkite pusę žingsnio pirmyn, kad štangos virbalas *atsigultų* ant priekinių deltinių raumenų. Sukryžiukite rankas virš krūtinės ir delnais prispauskite štangos virbalą. Galima laikyti štangos virbalą taip, kaip tai daro sunkiosios atletikos sportininkai, t. y. suimti štangos virbalą delnais iš apačios ir alkūnes *išversti* pirmyn.
- Pėdas pastatykite pečių plotyje, po štangos virbalu arba pėdas pastatykite į priekį 5–10 cm nuo štangos virbalu.
- Iškvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir lėtai pritūpkite.
- Pratimo metu nugara yra tiesi, nerekomenduojama hiperekst-

tenzija juosmeninėje dalyje.

- Keliai nukreipti pirmyn. Kontroliuokite jų padėtį, ypač pritūpdami, kad neišsikištų į šalis.
- Pritūpkite, kad šlaunys būtų lygiagrečios su grindimis. Iš šios padėties lėtai atsistokite. Atsistoję iškvėpkite.
- Iš šios padėties pradėkite pratimą iš naujo.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Teoriškai pritūpimo gylis priklauso nuo jūsų juosmeninės dalies funkcionalumo, ypač jėgos. Tam tikroje judesio atkarpoje juosmeninės dalies raumenims neužtenka jėgos išlaikyti tiesią apatinę nugaros dalį, dėl to juosmeninė stuburo dalis pasisuka į vidų. Kuo didesnis šis *pasisukimas*, tuo didesnė tikimybė patirti juosmeninės stuburo dalies traumą. Norėdami nustatyti optimalų pritūpimo gylį, paprašykite trenerio arba treniruočių draugo, kad jus stebėtų iš šono atliekant šį pratimą. Tai leis jums saugiau sportuoti ir nepatirti traumų.
- Pagrindinis šių pritūpimų tikslas – treniruoti šlaunų priekinę dalį. Jei atliksite gilius pritūpimus, tai treniruosite didįjį sėdmenų, dvigalvių šlaunų, pusgyslinius ir pusplėvinius raumenis.
- Būtinai iškvėpkite, kai įveikiate pačią sunkiausią atsistojimo atkarpą. Kai išsitiesia jūsų liemuo, padidėja intratorakalinis (vidinis krūtinės ląstos) slėgis. Jį galima sumažinti iškvėpiant.
- Pratimo metu nuolatos laikykite įtemptus nugaros raumenis. Antraip pritūpus arba prieš pradėdant atsistoti iš pritūpimo padėties *suapvalės* stuburas. O tai gali jus traumuoti.
- Galima keisti atsistojimo greitį. O pritūpti visada reikia lėtai ir kontroliuojant judesį.
- Pratimo metu žiūrėkite tiesiai į priekį. Toks atliko būdas leis jums išlaikyti tiesią nugarą.
- Pritūpimai netiesiogiai apkrauna pilvo raumenis. Atliekant pritūpimus su labai dideliais svoriais galimi stiprūs pilvo raumenų susitraukimai arba spazmai. O tai gali *apvalinti* jūsų nugarą. Dėl šios priežasties patirsite stuburo traumą.

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK

KADA:	Pratimą <i>Pritūpimai Smith'o treniruoklyje štangą laikant iš priekio</i> rekomenduojama atlikti kojų raumenų treniruotės pradžioje
KAIP:	Po šio pratimo rekomenduojama atlikti svorio spaudimą kojomis sėdint treniruoklyje, įtūpstus ir pratimus sėdmenų ir šlaunų užpakalinės dalies raumenims lavinti
KIEK:	Atlikite 2–3 serijas po 8–12 pakartojimų. Poilsis tarp priėjimų – 1–1,5 min

Pratimą rodo Tomas Kudelis



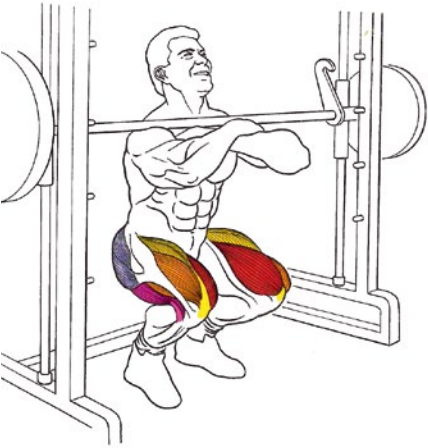
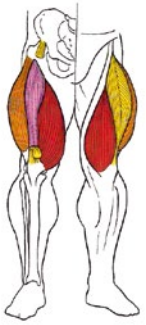
Pritūpimai Smith'o treniruoklyje štangą laikant iš priekio.
Pratimo pradžia



Pritūpimai Smith'o treniruoklyje štangą laikant iš priekio.
Pratimo pabaiga

TOMO KUDELIO KOJŲ RAUMENŲ TREINUOTĖ IR REKOMENDACIJOS

„Kojų raumenis treniruoju du kartus per savaitę. Vieną treniruotę treniruoju keturgalvių šlaunies raumenis, o kitą – dvigalvių šlaunies raumenis. Treniruodamas kojų raumenis visus pratimus darau labai lėtai. Judesių tempas – lėtas svorio nuleidimas ir greitesnis svorio pakėlimas. Kai treniruoju keturgalvį šlaunies raumenį, atlieku pratimus dažniausiai po 4 serijas. Pirmas mano treniruotės pratimas – *Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje*. Atlieku 4 serijas po 20 pakartojimų su lengvu svoriu. Šį pratimą skiriu raumenims *apsildyti* ir paruošti juos darbui. Kitas pratimas – *Pritūpimai Smith'o treniruoklyje su štangą iš priekio*. Atlieku 2–3 serijas. Pradedu pratimą su mažesniu svoriu. Svorį palaipsniui didinu, kol pasiekiu darbinį svorį. Tada darau 4 serijas po 12 pakartojimų. Šį pratimą atlieku, norėdamas maksimaliai apkrauti keturgalvių šlaunies raumenis. Atliekant šį pratimą sėdmenų ir nugaros raumenys *apkraunami* nedaug palyginti su pritūpimais su štangą ant pečių. Atlikdamas pratimą *Pritūpimai Smith'o treniruoklyje su štangą iš priekio*, keičiu kojų ir pėdų padėtis. Per vieną treniruotę kojas statau pečių plotyje, pėdas tik truputį pasuku į šalį, o per kitą – kojas statau siauriau nei pečių plotis ir pėdas nukreipiu į priekį. Stengiuosi, kad pagrindinė apkrova kuo daugiau tektų keturgalvio šlaunies raumens apatinei daliai arčiau kelio sąnario. Trečias pratimas – *Pritūpimai Hack treniruoklyje*. Atlieku 5 serijas po 12 pakartojimų. Ketvirtas pratimas – *Svorio spaudimas kojomis sėdint treniruoklyje*. Atlieku 4 serijas po 20 pakartojimų. Kojų padėtis – siauriau nei pečių plotis, pėdos – apatinėje treniruoklio platformos dalyje. Penktas pratimas – *Nusilenkimai Hack treniruoklyje*. Atlieku 5 serijas po 12 pakartojimų. Su kiekviena serija didinu svorį. Šeštasis pratimas – *Kojų lenkimas gulint ant treniruoklio*. Jo atlieku 4 serijas po 10 pakartojimų su sulaikymu (kai blauzdas sulenkiu), vėliau dar padarau 10 pakartojimų be sulaikymo. Taigi atlieku 4 serijas po 20 pakartojimų. Paskutinis pratimas – *Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje* (4 serijos po 12–15 pakartojimų). Kitą kojų treniruotę skiriu dvigalviams šlaunų raumenims lavinti. Pirmą treniruotės pratimą atlieku spausdamas svorį sėdėdamas treniruoklyje. Kojų padėtis – plačiau nei pečių plotis, pėdos sudėtos aukštai ant platformos. Atlieku 6 serijas po 20 pakartojimų. Su kiekviena serija didinu svorį. Po apšilimo dar atlieku 4 serijas po 20 pakartojimų su darbinio svoriu. Antras pratimas – *Svartmenų atkėlimas stovint ant pakylės* (padėtis – *sumo*, kai kojos plačiau nei pečių plotis) (4 serijos po 15 pakartojimų). Stengiuosi išlaikyti tiesią nugarą. Trečias pratimas – *Pritūpimai Hack treniruoklyje*. Kojų padėtis – siauriau nei pečių plotis. Atlieku 4 serijas po 12 pakartojimų. Ketvirtas pratimas – *Nusilenkimai Hack treniruoklyje*. Atlieku 5 serijas po 15 pakartojimų. Po šio pratimo atlieku vienos kojos lenkimą stovėdamas treniruoklyje (4 serijos po 15 pakartojimų). Paskutinis treniruotės pratimas – *Kojų pritraukimas sėdint treniruoklyje*. Pratimą atlieku lėtai, kiekvieno pakartojimo pabaigoje įtempiu raumenį ir sulaikau 1 sek. Atlieku 4 serijas po 15–20 pakartojimų“, – savo patirtimi dalijasi keturis kartus Lietuvos čempionas (2013, 2017, 2018, 2020 m.) Tomas Kudelis.



Training notebook iliustracija

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Pritūpimai Smith'o treniruoklyje štangą laikant iš priekio* yra treniruojami aštuoni raumenys:

- didysis sėdmens raumuo (*m. gluteus maximus*),
- pusgyslinis raumuo (*m. semitendinosus*),
- pusplėvinis raumuo (*m. semimembranosus*),
- dvigalvis šlaunies raumuo (*m. biceps femoris*),
- tiesusis šlaunies raumuo (*m. rectus femoris*),
- vidinis platusis raumuo (*m. vastus medialis*),
- šoninis platusis raumuo (*m. vastus lateralis*),
- tarpinis platusis raumuo (*m. vastus intermedius*).