

Rankų su lubų lynu naudojant virvę tiesimas už galvos stovint



Tomo Tamelio asmeninio archyvo ir Vyginto Sereikos vs-foto.lt nuotraukos

Tomas Tamelis

Remigijus BIMBA

lygiagrečios su grindimis. Nekeiskite šios padėties, kai ištiesiate dilbį. Tokiu būdu labai gerai treniruosite trivalvio žasto raumens ilgąją galvą.

- Norėdami išlaikyti pratimo metu stabilų kūno padėtį, žiūrėkite į tą patį tašką.
- Nenaudokite per didelio įrankio svorio, nes atlikti pratimą padės kitos raumenų grupės, ir mažiau lavinsite trivalvio žasto raumenis.

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Rankų su lubų lynu naudojant virvę tiesimas už galvos stovint* yra treniruojami du raumenys:

- trivalvis žasto raumuo (*m. triceps brachii*),
- alkūninis raumuo (*m. anconeus*).

TOMO TAMELIO RANKŲ RAUMENŲ TRENIRUOTĖ

„Nesportuoju pagal treniruočių programą, nes neturiu jos susidarius. Kai pradėdau sportuoti, tada ir sugalvoju, ką darysiu. Dvigalvį ir trivalvį žasto raumenis treniruoju skirtingomis dienomis. Rankų raumenis treniruoju kartu su kitomis raumenų grupėmis. Dvigalvį žasto raumenį treniruoju po krūtinės raumenų treniruotės, o trivalvį žasto raumenį – po nugaros raumenų treniruotės. Kojų ir nugaros raumenis lavinu du kartus per savaitę.

Dvigalvį ir trivalvį žasto raumenų treniruotėje atlieku po tris pratimus. Visus juos visada darau lėtai, kad jausčiau treniruojamo raumens apkrovimą. Treniruotėje naudoju mažesnius įrankių svorius, kad geriau pajausčiau raumenį. Dažnai, kai raumuo maksimaliai susitraukia, papildomai jį įtempiu 1 s.

Dažniausiai mano atliekami pratimai dvigalviams žasto raumeniui lavinti:

- *Rankų su grindų lynu naudojant virvę lenkimas stovint*, 5 x maks. (šį pratimą atlieku dvigalvio žasto raumens treniruotės pradžioje, kad raumuo gerai apšiltų. Su kiekvienu priėjimu didinu svorį. Kai raumuo maksimaliai susitraukia, papildomai jį įtempiu).
- *Rankų su štangos virbalu (lenktu) lenkimas stovint*, 1 x 20,

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?

KADA: Pratimą *Rankų su lubų lynu naudojant virvę tiesimas už galvos stovint* rekomenduotina atlikti trivalvio žasto raumenų treniruotės pabaigoje po *Štangos spaudimo gulint siaurai suėmus*, *Rankų su štanga tiesimo gulint*.

KAIP: atlikus pratimą *Rankų su lubų lynu naudojant virvę tiesimas už galvos stovint*, kitas pratimas galėtų būti *Rankų tiesimas traukiant treniruoklio rankeną žemyn suėmus iš apačios arba Rankos su svarmeniu tiesimas pasilenkus*.

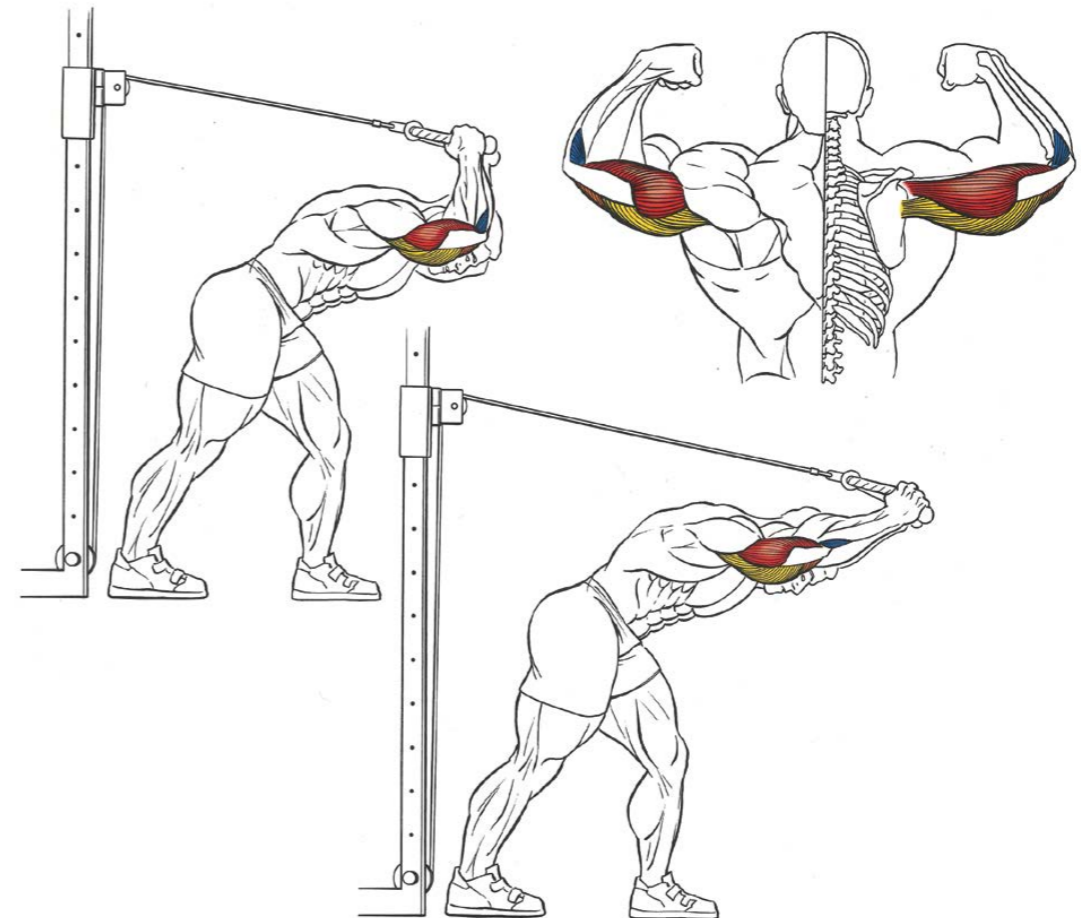
KIEK: pratimą atlikite 3–4 serijas po 8–12 pakartojimų.

PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Užkabinkite prie lubų lyno virves. Suimkite delnais už virvių galų ir atsitokite nugarą į treniruoklį.
- Sulenkite rankas per alkūnės sąnarį, kad delnai su virve būtų už galvos. Ženkite žingsnį pirmyn, liemenį truputį palenkite pirmyn, kad lynas būtų įsitempęs.
- Vieną pėdą pastatykite pirmyn, kad kūnas būtų stabilios padėties. Kitos kojos pėdos pirštais tvirtai įsiremkitė į grindis.
- Kai būsite pasirengę pradėti pratimą, įkvėpkite, sulaukykite kvėpavimą ir lėtai tieskite dilbius aukštyn už galvos. Pratimo metu fiksokite alkūnes.
- Tieskite dilbius, laikydami virvę delnais suėmę neutraliai. Kai tik ištiesite dilbius, delnus pasukite į šalis (delnais žemyn).
- Ištiesę dilbius, iškvėpkite, papildomai įtempkite trivalvio žasto raumenis 1 s.
- Grįžkite į pradinę padėtį ir pratimą kartokite nurodytą pakartojimų skaičių.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Atliekant šį pratimą labai svarbu išlaikyti kūno pusiausvyrą. Rekomenduotina truputį palenkti liemenį pirmyn. Pratimo metu neapvalinkite nugaros, laikykite ją tiesią.
- Pratimo metu rankos nuo pečių iki alkūnės (žasto) turi būti



Training notebook nuotrauka

Pratimą rodo Tomas Tamelis



Rankų su lubų lynu naudojant virvę tiesimas už galvos stovint. Pratimo pradžia



Rankų su lubų lynu naudojant virvę tiesimas už galvos stovint. Pratimo pabaiga

15, 10 (kai raumuo maksimaliai susitraukia, papildomai jo neįtempiu).

- *Rankų su tiesiu štangos virbalu lenkimas stovint*, 3 x 6.
- *Rankų su svarmenimis pakaitomis lenkimas stovint*, 3–4 x maks. (pradžioje atlieku pratimą su viena ranka po 2 pakartojimus, tada – su kita ranka po 2 pakartojimus. Tokiu būdu darau maksimalų pakartojimų skaičių).
- *Rankos su grindų lynu naudojant virvę lenkimas stovint*, 3 x maks. (kiekvienoje serijoje atlieku maksimalų pakartojimų skaičių, ir, kai raumuo susitraukia, dar papildomai jį įtempiu).
- *Rankos su svarmeniu lenkimas stovint* (kiekvieno priėjimo metu padidinu įrankio svorį. Atlieku tiek priėjimų, kiek sugebu. Baigiu šį pratimą, kai priėjimo metu padarau tik 4 pakartojimus).
- *Rankų su grindų lynu naudojant tiesią rankeną lenkimas*, 3–4 x 10–12 (pratimas atliekamas pritūpus, alkūnės remiasi į kelius. Kai dvigalvis žasto raumuo susitraukia, maksimaliai jį įtempiu). Dažniausiai mano atliekami pratimai trivalviams žasto raumeniui lavinti:
- *Rankų su grindų lynu naudojant tiesią rankeną tiesimas už galvos stovint* arba *Vienos rankos su grindų lynu naudojant D rankeną tiesimas*, 4–5 x maks. (šį pratimą atlieku trivalvio žasto raumens treniruotės pradžioje, kad raumuo gerai apšiltų. Pratimo pabaigoje darau pauzę).
- *Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint*, 4 x 10 (pratimą darau iš lėto, kad pajausčiau dirbančius raumenis. Kai raumuo mak-

simaliai susitraukia, jo papildomai neįtempiu).

- *Rankų su lubų lynu naudojant virvę tiesimas stovint*, 4 x 12 (darau pratimą lėtai. 12 pakartojimų atlieku, tiesdamas rankas, atitraukdamas delnus į šalis, ir 12 pakartojimų, tiesdamas rankas, neatitraukdamas delnų į šalis).
- *Rankų su štangos virbalu (lenktu) tiesimas gulint*, 4 x 12–15 (štangą nuleidžiu ant kaktos, o ištiesęs rankas papildomai įtempiu trivalvio žasto raumenis).
- *Rankų su lubų lynu naudojant tiesią rankeną tiesimas stovint*, 6 priėjimai (1 x 20, 2 x 15, 3 x 8–10 atlieku su pauze pratimo pradžioje ir 1 x 20, 2 x 15, 3 x 8–10 atlieku su pauze pratimo pabaigoje).
- *Rankos su svarmeniu už galvos tiesimas stovint*, 4–5 x maks. (darau pratimą su didesniu svoriu, bet iš lėto. Man patogiau, kai žastas atitrauktas nuo galvos). Kartais šį pratimą darau, didindamas svorį, atlieku 4–5 priėjimus po 6 pakartojimus.

Mano asmeninis patarimas sportuojantiems. Norėdami išryškinti ir padidinti dvigalvius ir trivalvius žasto raumenis, atlikite tokius pratimus, kurie leistų gerai pajauti ir užpumpuoti raumenį. Mano rankų raumenys geriau treniruojasi, kai darau pratimus su mažesniu svoriu, lėtai ir, rankų raumenims susitraukus, papildomai juos įtempiu. Naudojant per didelį svorį, pratimas dažniausiai atliekamas netaisyklingai, pradedami treniruoti kiti raumenys,“ – savo patirtimi dalijasi kultūristas Tomas Tamelis. ■