

ATSISPAUDIMAI NUO SUOLELIO

Parengė Remigijus Bimba, www.rbimba.lt

Pratimą rodo: Skaistė Danilevičiūtė

PRATIMAS

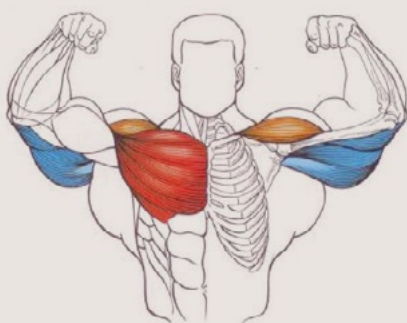
ATLIKIMO TECHNIKA

- 1 Pastatykite lygiagrečiai du suoliukus. Atsiremkite į suoliuką delnais iš nugaros pusės, o ištiestas kojas uždėkite ant kito suoliuko.
- 2 Lenkite rankas per alkūnės sąnarius, leisdami žemyn – įkvėpkite.
- 3 Krūtinė turi būti pakelta, žvilgsnis nukreiptas į priekį. Leiskitės tol, kol jūsų alkūnės bus sulenktos iki 90 laipsnių kampo.
- 4 Apatinėje padėtyje trumpam sustokite ir tiesdami rankas grįžkite į pradinę padėtį – iškvėpkite.
- 5 Grįžę į pradinę padėtį stipriai įtempkite trigalvius žasto raumenis ir kartokite pratimą.

PATARIMAI IR KOMENTARAI

- ✓ Nesileiskite per žemai, nes galite pajusti nemalonų pečių, krūtinės ar alkūnių tempimą ir patirti traumą.
- ✓ Šio pratimo metu alkūnės turi būti fiksuojamos, o leidžiantis žemyn žastai – lygiagretūs vienas kitam.
- ✓ Labai svarbu leidžiantis žemyn stengtis, kad alkūnės nebūtų nukreiptos į šonus, nes treniruosite deltinius ir krūtinės raumenis, o ne trigalvius žasto raumenis.
- ✓ Siekdami padidinti intensyvumą, paprašykite trenerio ar treniruočių partnerio, kad ant šlaunų uždėtų papildomą svorį (pvz., skridinį) ir jį nuimtumy, kai pajausite nuovargį. Svarmenį galima dėti ir tarp kojų.
- ✓ Jeigu žemyn leisitės labai lėtai (3–5 sek.), padidinsite kraujo pritekėjimą į treniruojamus raumenis ir padidinsite trigalvio žasto raumens apimtį.
- ✓ Jeigu esate pradedantysis ir (ar) pratimas yra per sunkus, kojas padėkite ant žemės. Pratimą atlikite sulenktomis kojomis. Kojos turi būti sulenktos tiek, kad jūs galėtumėte atlikti šį pratimą.

PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS



Atliekant pratimą „Atsispaudimai nuo suolo“ yra treniruojami trys raumenys:

trigalvis žasto raumuo
(*m. triceps brachii*),

deltinis raumuo (*m. deltoideus*),

didysis krūtinės raumuo
(*m. pectoralis major*).

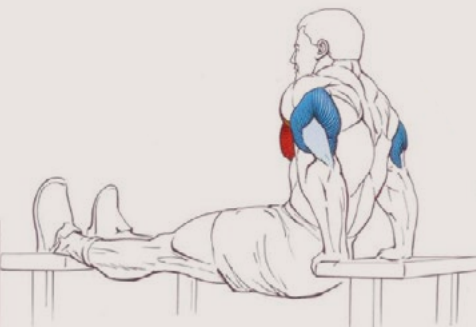
METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?

Kada: šį pratimą trigalvių žasto raumenų treniruotėje atlikite paskutinį arba naudokite papildomą svorį tada, kai siekiate padidinti raumens apimtį.

Kaip: Atsispaudimas nuo suolo gali būti derinamas toje pačioje treniruotėje su rankų tiesimo pratimais arba kai treniruojami krūtinės ir trigalviai žasto raumenys (pvz., štangos spaudimas gulint, suėmimas siauriau nei pečių plotis).

Kiek: pradedantiesiems rekomenduojama atlikti dvi serijas po 8–10 pakartojimų. Pažengę gali atlikti 3 serijas po 8–12 pakartojimų. Tarp serijų ilsėkitės 60–90 sek.

PRATIMO PRADŽIA



PRATIMO PABAIGA

