

Pergalės padariniai

Pasak Edvardo Gudavičiaus, Oršos pergalė pakeitė karo eigą, moralinis jos poveikis taip pat buvo didelis. Žuvo ke- liolika tūkstančių rusų karių, o pagrindi- nis jų kariuomenės vadas Ivanas Čelia- dginas su daugybe bajorų ir eilinių karių pateko į nelaisvę: kai kurie iš jų buvo iš- siųsti į Europos dvarus kaip gyvi egzotiš- ki eksponatai, kad pademonstruotų lie- tuvių pergalę ir įspėtų Europą apie naują grėsmę iš Rytų⁸.

Svarbu ir tai, kad Maskvos kuni- gaikštystė nebegalėjo tęsti puolimo, o įsigalėjusi nuomonė, kad rusai atvirame

lauke negali įveikti lietuvių, neabejoti- nai įbaugino Maskvą ir ilgiems dešimt- mečiams atgrasė nuo žygių į Lietuvos Didžiąją Kunigaikštystę. Tačiau pergalė nebuvo išnaudota iki galo, nes taip ir nebuvo atgautas gerai įtvirtintas Smo- lensko miestas, kurį šio karo pradžioje buvo užėmusi rusų kariuomenė⁹. LDK šimtmečiui prarado itin svarbų strategi- niu ir kariniu požiūriu tašką – Smolens- ką, tačiau išsaugojo savo teritorinį vien- tisumą ir suverenumą¹⁰. Konstantino Ostrogiškio vadovaujamų LDK ir Lenki- jos kariuomenių pergalė prieš Maskvos kunigaikštystę leido atkurti karinę ir politinę pusiausvyrą rytinėse žemėse ir padėjo bent iš dalies susigrąžinti anks- tesniais dešimtmečiais prarastą inicia- tyvą. Ši pergalė taip pat prisidėjo prie Šventosios Romos imperijos impera- toriaus Maksimiliano I atsietimo nuo

sąjungos su Maskva ir kitais Jogailaičių priešais. Nereikia pamiršti ir kito svar- baus aspekto – diplomatinės šių įvykių reikšmės. Laimėjimas plačiai nuskambė- jo visoje Europoje, tai palankiai įvertino net popiežius Leonas X. 1522 metais su Maskva buvo sudarytos paliaubos, nuo to laiko net 40 metų Maskvos kunigaikš- tystė nediršo pulti LDK. Toks atokvėpis buvo labai reikalingas Lietuvai, kuri šiuo laikotarpiu įstengė atsigauti, sustiprinti savo pozicijas ir kartu plėtoti kultūrą¹¹.

Trumpai apibendrinant galima teigti, kad jungtinės lietuvių ir lenkų ka- riuomenės pergalė, nulemta LDK kuni- gaikščio Konstantino Ostrogiškio įžval- gos, leido išsaugoti XVI amžiaus Lietuvą kaip valstybę ir pasukti istorijos eigą geresne linkme negu ta, kurią numatė prieš Jogailaičius nukreipta kaimynų sąjunga.

¹ Šis žinomas posakis atsirado po to, kai vienas garsiausių antikinio pasaulio karo vadų, Epyro karalius Pyras, 279 m. pr. Kr. laimėjo Askulo mūšį prieš romėnus, tačiau per kautynes patyrė tokių didelių nuostolių, kad ištare vėliau į istoriją įėjusią frazę: „Dar viena tokia pergalė mane sunaikins!“

² R. Batūra, D. Karvelis. Kovų istorijos: nuo seniausių laikų iki XX amžiaus. – Vilnius, 2009, p. 118–119.

³ Ibid.

⁴ J. Vaičenonis. Lietuvos karyba: nuo baltų iki XXI amžiaus: kariuomenė, fortifikacija, mūšiai ir karvedžiai. – Vilnius, 2011, p. 65.

⁵ R. Batūra, D. Karvelis, op. cit., p. 121.

⁶ Ibid., p. 121–122.

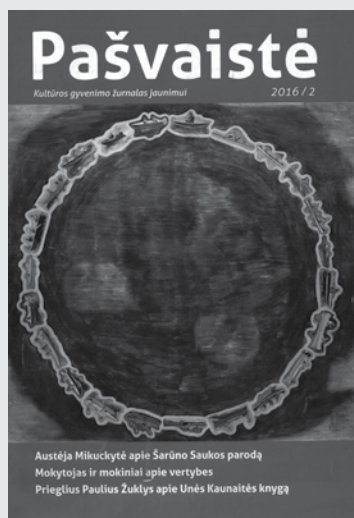
⁷ J. Vaičenonis, op. cit., p. 65.

⁸ E. Gudavičius. Lietuvos istorija nuo seniausių laikų iki 1569 metų. – Vilnius, 1999, p. 515.

⁹ Ibid., p. 516.

¹⁰ Įdomu tai, kad „Smolenskas buvo stipri Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės tvirtovė – miestą juosė ažuolinė siena su keturkampiais bokštais, pa- statyta ant aukšto pylimo. Sienos apatinė dalis viduje ir išorėje buvo užpildyta moliu. Šių įtvirtinimų praktiškai nebuvo galima įveikti nei pabūklais, nei apgulties taranais, nei sunaikinti minomis ar ugnimi. Ką apgulties metu priešui pavykdavo apnaikinti, jos gynėjai tuoj pat vėl atstatydavo“. Smolenskas buvo vienodai svarbus ir LDK, ir Maskvai, nes tai buvo savotiški vartai į šių valstybių žemių gilumą: kas kontroliuodavo šį miestą, tas galėdavo sėkmingai vykdyti tolesnę ekspansiją į priešų žemes. Žr.: R. Batūra, D. Karvelis, op. cit., p. 119.

¹¹ Ibid., p. 123–124.



KARIŪNO žurnalo redakcinė kolegija nuoširdžiai dėkoja žurnalo PAŠVAISTĖ vyr. redaktorei Audronei Daugnorieniui už galimybę pateikti šį straipsnį mūsų leidinyje.

PAŠVAISTĖ – kultūros gyvenimo žurnalas jaunimui, leidžiamas nuo 2009 m., išeina šešis kartus per metus.

Tinklapis – www.pasvaiste.lt

„Facebook“ puslapis – [www.facebook.com / pasvaiste](http://www.facebook.com/pasvaiste)

Remigijus BIMBA, krn. Gytis UGVARIJA

Treniruočių paslaptys. Pratimų kineziologija

Pratimas nugaros raumenims lavinti.
Prisitraukimai prie skersinio



Krn. Gytis Ugvarija rodo, kaip taisyklingai atlikti pratimus



Remigijaus Bimbos nuotraukos

Pratimo atlikimo technika

- Pasistatykite pakylą po skersiniu. Atsistokite ant pakylos. Delnais iš viršaus tvirtai suimkite skersinio virbalą. Suėmi- mo plotis – truputį plačiau nei deltiniai raumenys.
- Įtempkite nugaros raumenis, kad būtų užtikrinta stabili (vertikali) korpuso pozicija, o pečių raumenų stenkitės ne- įtempti.
- Giliai įkvėpkite ir sulaikykite kvėpa-

vimą. Suveskite mentes ir atlikite prisi- traukimą.

- Alkūnes laikykite šonuose, truputį pasuktas į priekį.
- Prisitraukite prie skersinio, kad smakras būtų truputį aukščiau skersinio virbalų.
- Viršutiniame pratimo atlikimo taške iškvėpkite. Statiškai palaikykite poziciją 1–2 s.

- Kontroliuokite nusileidimą, t. y. iš lėto leiskitės žemyn – ištieskite rankas per alkūnės sąnarį.
- Apatinėje pratimo atlikimo fazėje, kai maksimaliai ištempiami nugaros rau- menys, nedarykite pauzės ir kartokite pratimą iš naujo.

Patarimai ir komentarai

- Prisitraukimai yra vienas geriausių pratimų viršutinei nugaros daliai ir dvigalvio žasto raumenims stiprinti. Kitas labai svarbus dalykas – šį pratimą reikia atlikti, norint būti fiziškai stipriam. Prisitraukimai priskiriami pratimų grupei, kurie nugarą platina, daro torsą V raidės pavidalo, t. y. jų poveikis daugiau pastebimas žiūrint į sportininką iš priekio ar nugaros.
- Išanalizavus užsienio atletų treniruotes matyti, kad beveik visose nugaros treniruotėse yra prisitraukimo pratimų. Tai vienas pagrindinių pratimų nugaros pločiui didinti. Prisitraukimai atliekami skersinio virbalą suėmus plačiai arba vidutiniu pločiu. Tokie prisitraukimai lavina nugaros plačiųjų raumenų išorinės dalies viršų. Prisitraukiant suėmus siaurai, daugiau dirba nugaros raumenų išorinės dalies apačia. Tačiau toks suskirstymas sąlygiškas, nes neįmanoma izoliuoti apkrauti nugaros plačiųjų raumenų taip, kad dirbtų tik viršutinė ar tik apatinė jų dalis. Prisitraukiant lavinamas visas raumuo, tačiau vis dėlto dirbant plačiau ar siauriau suėmus labiau treniruojamos skirtingos raumenų dalys.
- Kai kas atlieka prisitraukimus labai plačiai suėmę arba naudodamiesi specialiomis rankenomis, kurios tvirtinamos prie skersinio. Dažniausiai naudojama rankena, leidžianti prisitraukti labai plačiai išskėtus rankas. Taip prisitraukinėjant, daugelio nuomone, treniruojami pečių sąnariai, raumenų prisitvirtinimo struktūros ir kiti elementai, kurie sudaro prielaidas platėti nugarai ir pečiams. Nors atliekant šį pratimą raumenys apkraunami mažiau, tačiau tai yra dar vienas nugaros platinimo būdas.
- Kartais naudojama rankena, su kuria atliekami prisitraukimai delnus atsukus vieną į kitą. Tokia delnų padėtis leidžia lavinti didžiausią dvigalvio žasto raumens jėgą. Žinoma, kad dvigalvis žasto raumuo yra dar viena kūno dalis, kuri lavinama treniruojant nugarą. Tačiau dvigalvis žasto raumuo yra mažesnis ir silpnesnis nei nugaros raumenys. Taigi jis ir jaučiamas kartais labiau nei nugarą. Dirbant su tokia rankena (kadangi dvigalvis žasto raumuo gali pasiekti didesnę jėgą) didesnį krūvį galima skirti nugarai.

- Atliekant prisitraukimus svarbiau nei minėtos rankenos yra jausti nugaros raumenis pratimo atlikimo metu (tai tinka ir visiems kitiems nugaros pratimams). Visi, kurie treniruojasi, žino, kad pajusti rankų, kojų, krūtinės ir kitus raumenis yra lengva. Tačiau nugaros raumenys jaučiami tik labai susikaupus, tiesiog įsivaizduojant, kaip jie susitraukia ir atsipalaiduoja. Dažnai tenka mokytis (ir ne tik pradedančiajam atletui) pajusti nugaros raumenis. Galima patarti, kad, be minėtos dėmesio koncentracijos, kuri yra svarbiausia, nugaros treniruotės pradžioje reikia daryti pratimą, kurį atlikdami jaučiate raumenis. Toliau galima atlikti kitus pratimus, skirtus nugarai. Dar galima patarti daryti pratimus, lavinančius nugarą, naudojant nedidelio svorio įrankius. Kai išmokstama pajusti, kaip dirba nugaros raumenys, galima po truputį didinti įrankių svorį.
- Kiekviename klube tenka matyti žmonių, atliekančių prisitraukimus dvigalvių žastų raumenų jėga, nuolat įtempta nugarą ir sutraukta trapecija, makaluojant kojomis ir panašiai. Taip treniruojantis lavinama kas nori, bet tik ne nugarą.
- Apie prisitraukimų techniką prirašyta labai daug, ir kiekvienas atletas yra daugiau ar mažiau apie prisitraukimus prie skersinio skaitęs. Reikia tik pasakyti, kad dauguma prisitraukimo technikos aprašymų vienas nuo kito šiek tiek skiriasi. Vadinasi, kiekvienas atletas daro šį pratimą savaip, t. y. turi savo atlikimo techniką, tik jam vienam tinkančią. Vieni pažymi, kad prisitraukiant svarbiausia – kiek tik įmanoma leisti alkūnes žemyn ir atgal. Kiti rekomenduoja laikyti nykštį toje pačioje skersinio pusėje kaip ir visus pirštus, plaštaką nusukti nuo savęs, išlenkti nugarą ir kelti krūtinę, sukryžiuoti kojas ir pasistengti „išnarinti“ pečių sąnarius apatinėje judesio fazėje. Jei daroma 10–12 taisyklingų kartojimų, reikia prie juosmens pridėti 7–10 kg svorį. Iš tikrųjų nesvarbu, kokia pratimo technika, svarbiausia – atliekant prisitraukimus jausti raumenį. Eksperimentuojama tol, kol pajuntamas raumenų darbas.
- Patyręs treneris iš karto gali pasakyti, kada žmogus atlieka prisitraukimus, neįsąsądama raumens. Dažnai tai būna turintis ilgas rankas, aukšti ir gana daug sveriantys (daugiau nei 100 kg) atletai. Šiai grupei žmonių priskiriamos ir moterys, jos dažniausiai nepajėgia atlikti nė vieno prisitraukimo, nes tenka pa-

kelti savo kūno svorį, o tam reikia stiprių nugaros ir rankų raumenų. Tokiems žmonėms galima patarti mokytis pajusti nugaros raumenis. To galima pasiekti atliekant pratimą su treniruokliu, kuriame yra vertikalus lynas, naudojama plati rankena. Šis pratimas panašus į prisitraukimus, tik įrankio svoris gali būti tiksliai reguliuojamas. Taigi, pasirinkite tokį įrankio svorį (dažniausiai labai nedidelį), kad išmoktumėte pajusti nugaros raumenis. Atliekant šį pratimą, kaip ir kiekvieną, svarbiau kokybė, o ne kiekybė.

- Jei esate pradedantysis ir atliekate nedaug prisitraukimų, suimkite skersinio virbalą pečių plotyje. Suėmus skersinio virbalą plačiau, pratimą atlikti sunkiau. Tokiu atveju treniruojama nugaros plačiojo raumens viršutinė dalis. Taip pat padidėja pavojus traumuoti riešus, alkūnes ir pečius.
- Jeigu padarote vos kelis prisitraukimus (arba nepadarote nė vieno), pradėkite nuo atvirkštinių prisitraukimų (nors tiksliau būtų juos vadinti nusileidimais). Užuoat kėlę savo kūno svorį (prisitraukę), geriau lėtai jį nuleiskite. Tokiu atveju geriau išlavinsite raumenis, nes nusileidimo metu labai gerai apkraunami (hipertrofuojami) raumenys. Kaip juos atlikti? Atsistokite po skersiniu, smarkiai atsispyrę pašokite ir iš karto prisitraukite tiek, kad smakras atsidurtų virš skersinio virbalų. Tada palengva leiskitės žemyn (per 4–6 sekundes), kol visiškai ištiesite rankas, ir nušokite ant žemės (grindų). Kartokite pratimą 8–10 kartų, padarykite minutės pertrauką ir atlikite antrą tokių pat pratimų seriją (jū gali būti 3–4, jei tik užtenka jėgų).
- Jei toks būdas per sunkus, galite prisitraukimus daryti su specialiu treniruokliu, tada naudodami papildomą svorį atliksite reikiamą prisitraukimų skaičių. Jei tokio treniruoklio neturite, paprašykite trenerio ar treniruočių partnerio, kad šis padėtų atlikti pratimą, t. y. jus užkeltų (suimti galima už liemens arba blauzdų), o jums teliktų lėtai savo jėgomis nusileisti žemyn. Jei sportuojate namuose ir esate vienas, pasidėkite priekyje stabilų atramą, ant kurios galėtumėte padėti vieną arba abi pėdas. Kojomis spirkitės į atramą ir atlikite prisitraukimą, o žemyn nusileiskite tik pasitelkę viršutinę kūno raumenų dalį.
- Jei atliekate daugiau nei 12 prisitraukimų, prisikabinkite papildomą 5 kg svorį ir atlikite 8 prisitraukimus. Kai pasidarys lengva prisitraukti su papildomais 5 kg, vėl padidinkite svorį 2,5 kg.

- Atlikdami pratimą niekada neatpaaiduokite viršutinės kūno dalies, ypač – nugaros. Įtemptkite nugaros raumenis.
- Korpusas atliekant prisitraukimą turėtų būti tiesus, nesikūprinkite.
- Staigiai neleiskite kūno žemyn, nes galite traumuoti riešo, alkūnių, pečių sąnarius, žemyn nusileiskite iš lėto.
- Būtina viršutiniame prisitraukimo taške trumpai išsilaikyti ir papildomai įtempti raumenis. Tik tokiu būdu apkraunamos visos nugaros plačiojo raumens skaidulos.
- Trumpai galima pakalbėti apie kitą prisitraukimų variantą – prisitraukimus iki smakro. Darant šį pratimą galima pasikelti aukščiau (kol skersinis palies krūtinės viršų) ir kartu apkrauti raumenis, skirtingai negu prisitraukiant už galvos (pastarasis pratimo variantas sveikatingumo treniruotėse nerekomenduojamas, nes galima patirti traumą). Dažnai daroma keletas serijų prisitraukimų iki smakro, tada keletas prisitraukimų už galvos, šie prisitraukimai taip pat lavina nugaros plotį, išskyrus atvejus, kai prisitraukiama iki smakro siaurai suėmus. Taip lavinama nugaros žemutinės ir vidurinės dalies raumenų masė.
- Pradedantieji kartais atlieka prisitraukimus atsukę delnus į save. Taip prisitraukiant beveik visas krūvis tenka dvigalviams žasto raumenims, šiemis raumenims lavinti yra veiksmingesnių pratimų nei prisitraukimai. Taigi, jei neturima pakankamai įgūdžių ar jėgų prisitraukti taisyklingai, rekomenduojama pakeisti prisitraukimus jau minėtu pratimu su treniruokliu, kurio lynas yra vertikalus.
- Jei savo jėgomis atliekate dešimt ir daugiau prisitraukimų, galite auginti raumenis ir lavinti jų ištvėrę. Galite pasinaudoti toliau pateiktu planu viršutinei kūno daliai lavinti:
1–2 savaitė: 10 prisitraukimų, 2 serijos, poilsis tarp jų – 60 sekundžių.
3 savaitė: 8 prisitraukimai, 3 serijos, poilsis tarp jų – 50 sekundžių.
4 savaitė: 7 prisitraukimai, 4 serijos, poilsis tarp jų – 40 sekundžių.
5 savaitė: 6 prisitraukimai, 5 serijos, poilsis tarp jų – 30 sekundžių.
6 savaitė: 5 prisitraukimai, 6 serijos, poilsis tarp jų – 20 sekundžių.
- Nerekomenduojama lenktyniauti su draugais ar pačiu savimi bandant atlikti kuo daugiau prisitraukimų ar jų derinti su įvairiais suplojimais, nes galima patirti traumų.

KRONIKA



Gegužės 11 d. vyko Politikos mokslų katedros docento ir VU Tarptautinių santykių ir politikos mokslų instituto lektoriaus dr. Deivido Šleko mokslinės monografijos „Mašlaus Vyčio beiškant: Lietuviškos karinės minties raida ir būklė po nepriklausomybės atkūrimo (1990–2014)“ pristatymas.



Gegužės 14 d. Kariuomenės ir visuomenės vienybės dieną kariai ir kariūnai šventės dalyviams pristatė Akademiją. Apsisprendę stoti į šią aukštąją universitetinę mokyklą jaunuoliai buvo ne tik kviečiami susipažinti su stojimo sąlygomis, studijų ypatumais ir karjeros galimybėmis, bet ir čia pat palapinėje užsiregistruoti į atranką LKA.



Gegužės 17–20 d. Saulės mūšio kuopos kariūnas Algirdas Baniulis varžėsi Kaune vykusiame XX Algirdo Šociko tarptautiniame bokso turnyre (svorio kategorija iki 91 kg) ir, iškopęs į pusfinalį, užėmė trečiąją vietą. Turnyre varžėsi olimpiniai prizinininkai, pasaulio ir Europos čempionai, artėjančių Rio de Žaneiro olimpinį žaidynių dalyviai.



Gegužės 18 d. Akademijoje karininkų specialistų pagrindinio karinio parengimo (KSPKP) kursų klausytojams buvo įteikti pažymėjimai. Baigęsi šešias savaites trukę kursai, kurių tikslas – parengti karininkus specialistus, gebančius vykdyti individualias užduotis.



Gegužės 19 d. Akademijos ramovėje vyko baigiamasis II kurso kariūnų šokių fakultatyvo vakaras-konkursas. Nugalėtojais tapo kariūnas Emilis Antipovas ir Martyna Dulevičiūtė (nuotraukoje). Antrąją vietą užėmė Viktorija Preimonaitė ir krn. Rokas Loda, trečiąją – Joana Bielovaitė ir krn. Karolis Kriaučionis.



Gegužės 23–27 d. Bazinių karininkų kursų inžinerijos instruktoriai dalyvavo Valsybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos (VSAI) Ignalinos rinktinės Branduolinių energetikos objektų apsaugos dalinyje vykusiame pratybose „Sprogmenų paieška su tarnybiniais šunimis“.



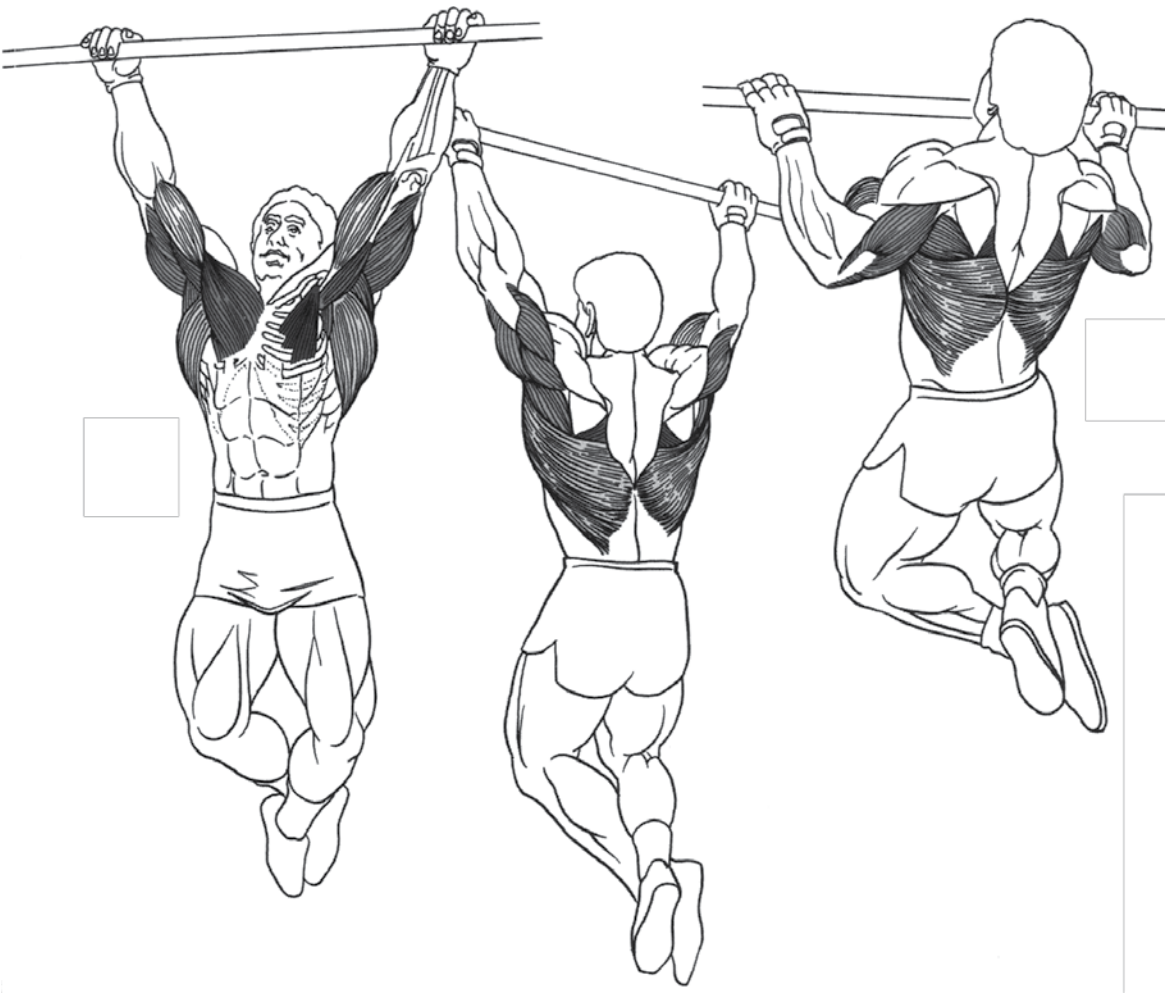
Gegužės 27 d. tarptautinių Vytauto Didžiojo karininkų kursų (VDKK) klausytojams buvo įteikti kursų baigimo pažymėjimai ir ženklai. 2016 m. sausio–gegužės mėn. kursuose dalyvavo Lietuvos, Latvijos, Estijos, Gruzijos ir Moldovos karininkai. Iš viso pažymėjimus gavo 52 klausytojai, tarp jų 35 lietuviai.

Nugaros raumenų ypatybių lavinimo treniruotė

Lavinamoji ypatybė	Jėga	Hipertrofija (masė)	Ištvėrmė
Serių skaičius	4–6	3–4	2–3
Kartojimų skaičius	1–6	6–12	12–20
Poilsio tarp serių trukmė	3 min.	1–2 min.	30–60 sek.

Rekomenduojama treniruotė lavinant nugaros raumenų masę:
Prisitraukimai prie skersinio iki smakro.
Štangos traukimas prie pilvo pasilenkus.
Pasilenkimai gulint kniūbsčia treniruoklyje.

Atliekant prisitraukimo prie skersinio plačiai suėmus pratimą treniruojama vienuolika raumenų.



Raumenų anatomija

A piešinys
Prisitraukimai
prie skersinio už
galvos.
Pagrindinis
krūvis tenka
apatinei
nugaros
plačiojo
raumens daliai.



B piešinys
Prisitraukimai
prie skersinio iki
smakro.
Pagrindinis
krūvis tenka
viršutinei
nugaros plačiojo
raumens daliai.



RAUMUO	IŠSIDĖSTYMAS	FUNKCIJA
Platusis nugaros (<i>m. latissimus dorsi</i>)	Platusis nugaros raumuo yra užpakalinėje liemens pusėje, dengia nugaros apatinę dalį ir krūtinės šoną. Jis prasideda nuo šešių apatinių (Th VII–XII) krūtinės ir visų juosmens slankstelių keterinių ataugų, kryžkaulio ir klubakaulio skiauterės, kyla įstrižai aukštyn ir į šalį, uždengia apatinį mentės kampą ir prisitvirtina prie žastikaulio mažojo gumburėlio skiauterės.	Žastą suka į vidų, tiesia, t. y. nuleistą žastą traukia atgal, nuleidžia pakeltą ranką, o kartu su didžiuoju krūtinės raumeniu žastą pritraukia prie vidurinės plokštumos. Fiksavus ranką per peties sąnarį, pavyzdžiui, lipant (kopiant) virve, kartimi, slidininkui atsispiriant lazda, pritraukia liemenį prie fiksuotų rankų, o pečių lanką traukia atgal ir žemyn. Kybant ant skersinio, žiedų ar lygiagrečių, pritraukia liemenį prie fiksuoto pečių lanko. Platieji nugaros raumenys, staigiai abu kartu susitraukdami, suspaudžia krūtinės ląstą ir padeda staigiai iškvėpti, pavyzdžiui, čiaudint, kosint, todėl šis raumuo kartais dar vadinamas kosulio raumeniu.
Rombinis (<i>m. rhomboideus</i>)	Rombiniai raumenys yra du: didysis ir mažasis. Jie išsidėstę po trapečinio raumeniu. Mažasis rombinis raumuo (<i>m. rhomboideus minor</i>) prasideda nuo dviejų apatinių kaklo (C VI–VII) slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės vidinio krašto ties mentės dygliu. Didysis rombinis raumuo (<i>m. rhomboideus major</i>) prasideda nuo keturių viršutinių (Th I–IV) krūtinės slankstelių keterinių ataugų ir prisitvirtina prie mentės vidinio krašto, žemiau mažojo rombinio raumens.	Mažasis rombinis traukia mentę ne tik atgal link stuburo (pritraukia), bet ir aukštyn. Fiksavus mentę, vienpusis susitraukimas lenkia į savo pusę kaklinę stuburo dalį. Didysis rombinis kelia mentę aukštyn ir pritraukia ją prie vidurinės plokštumos, fiksavus mentę, tiesia krūtininę stuburo dalį.
Didysis apvalusis (<i>m. teres major</i>)	Šis raumuo guli žemiau mažojo apvaliojo raumens. Jis prasideda nuo mentės apatinio kampo, tęsiasi į šoną, iš vidinės pusės aplenkia peties sąnarį ir prisitvirtina prie žastikaulio mažojo gumburėlio skiauterės bendra sausgysle su plačiuoju nugaros raumeniu. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis.	Raumens funkcija panaši kaip plačiojo nugaros raumens: žastą jis suka į vidų, traukia atgal (tiesia) ir prie vidurinės plokštumos (pritraukia).

Didysis krūtinės (<i>m. pectoralis major</i>)	Tai storas, platus, trikampio formos raumuo, dengiantis priekinę krūtinės ląstos sritį. Pagal pradžios vietą skiriamos trys šio raumens dalys. Raktikaulinė dalis prasideda nuo raktikaulio krūtinkaulio galo, krūtinkaulinė – nuo krūtinkaulio kūno ir rankenos, pilvinė – nuo tiesiojo pilvo raumens makšties. Visos trys raumens dalys viena tvirta sausgysle prisitvirtina prie žastikaulio didžiojo gumburėlio skiauterės.	Esant fiksuotiems liemens kaulams ir raktikauliui, šis raumuo judina žastą, o per jį – ir pečių lanką. Pečių lanką traukia pirmyn. Laisvą žastą lenkia (traukia į priekį), suka į vidų, pritraukia atitrauktą ir nuleidžia pakeltą ranką. Iš visų padėčių, kokiose tik gali būti ranka, didysis krūtinės raumuo visada grąžina ją į pradinę padėtį. Tuo atveju, kai žastas fiksuotas per peties sąnarį, jo šonkaulinė dalis kelia šonkaulius ir padeda įkvėpti, raktikaulinė – tempia žemyn raktikaulį. Kybant sustiprina peties sąnarį, priešinasi svorio jėgos veikimui. Kopiant virve, kartimi, liemenį traukia aukštyn prie fiksuoto pečių lanko.
Snarinis žastas (<i>m. coracobrachialis</i>)	Raumuo yra išsidėstęs giliai po deltinio krūtinės raumeniu ir viršutinėje vidinėje žasto dalyje.	Lenkia žastą pirmyn ir į vidų, arčiau krūtinės ląstos, ir tuo pačiu metu sutvirtina žastikaulį peties sąnaryje.
Mažasis krūtinės (<i>m. pectoralis minor</i>)	Raumuo yra trikampio formos, guli po didžiuoju krūtinės raumeniu. Jis prasideda nuo 2–5 šonkaulių, kyla aukštyn ir į šoną, o prisitvirtina prie mentės snapinės ataugos.	Esant fiksuotiems šonkauliams, šis raumuo traukia mentę pirmyn ir žemyn, dėl to mentės apatinis kampas atsitraukia nuo krūtinės ląstos ir pasislenka atgal ir aukštyn. Fiksavus pečių lanką, kelia šonkaulius, padeda įkvėpti. Kybant, remiantis į lygiagretes, traukia liemenį prie fiksuoto pečių lanko.
Pomentinis (<i>m. subscapularis</i>)	Plokščias, platus, plunksninės sandaros raumuo, gulintis pomentinėje duobėje, kurioje jis ir prasideda. Prisitvirtina prie žastikaulio mažojo gumburėlio. Prisitvirtinimo vietoje yra gleivinis maišelis, susijęs su peties sąnariu.	Šis raumuo suka žastą į vidų, įtempia peties sąnario kapsulę judesių metu. Kaip ir kiti raumenys, einantys nuo mentės prie žastikaulio, fiksuoja laisvąją viršutinę galūnę prie pečių lanko. Įprastomis sąlygomis pomentinis raumuo priešinasi ne tik rankos svorio jėgai, bet ir joje laikomų ar keliamų daiktų svoriui. Kybant sutvirtina peties sąnarį, o kybant ištiestomis į šalis rankomis dar ir priešinasi kūno svorio jėgai, palaikydamas ranką atitrauktoje padėtyje.

Trapecinis (<i>m. trapezius</i>)	Prasideda nuo pakauškaulio, sprando raiščio ir visų krūtinės slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės dyglio, peties ir raktikaulio petinio galo. Pagal raumens skaidulų kryptį galima skirti tris šio raumens dalis: viršutinę (skaidulos eina žemyn), vidurinę (skaidulų kryptis horizontali) ir apatinę (skaidulos kyla aukštyn).	Raumens funkcija yra sudėtinga, ją lemia jo skaidulų kryptis. Viršutinė dalis pečių lanką kelia aukštyn, apatinė – traukia žemyn, o visas raumuo – atgal (priartina mentę prie stuburo), suka mentę apie sagitaliąją ašį: apatinis mentės kampas pasisuka į šoną, o šoninis – į viršų. Be to, šis raumuo neleidžia pečių lankui nusileisti žemyn dėl rankos svorio, fiksuoja pečių lanką atliekant rankos judesius. Fiksavus pečių lanką, abu trapeciniai raumenys atlošia galvą ir kaklą, tiesia stuburo krūtininę dalį, sutraukia mentes, atstato krūtinę, o vienas, susitraukęs vienoje pusėje, – lenkia į šoną.
Dvigalvis žastas (<i>m. biceps brachii</i>)	Yra priekiniame žasto paviršiuje, sulenkus ir pasukus į išorę dilbį. Tai dvisąnaris raumuo, atliekantis judesius per peties ir alkūnės sąnarius. Raumens ilgoji galva prasideda nuo mentės antsąnarinio gumburėlio. Jos sausgyslė perveria peties sąnario ertmę ir leidžiasi žemyn žastikaulio tarpgumburine vaga. Trumpoji galva prasideda nuo mentės snapinės ataugos. Ties žasto viduriu abi raumens galvos susijungia į vieną bendrą pilvelį. Bendra abiejų galvų sausgyslė eina priešais alkūnės sąnarį ir prisitvirtina prie stipinkaulio šiuurktumos. Šios sausgyslės aponeurozė lyg juosta nuo sausgyslės tolimojo galo nusitęsia į vidinę dilbio pusę ir įsipina į jo fasciją. Šis jungiamojo audinio pluoštas traukia sausgyslę link vidurinės linijos ir lemia raumens jėgos kryptį.	Lenkia ir suka į išorę dilbį, dalyvauja lenkiant žastą. Prisitraukiant prie skersinio, pritraukia žastą prie fiksuoto dilbio. Kybant sustiprina peties ir alkūnės sąnarius.
Žastinis stipinkaulio (<i>m. brachioradialis</i>)	Guli šoniniame dilbio paviršiuje. Jis prasideda nuo šoninio žastikaulio paviršiaus aukščiau šoninio antkrumplio ir prisitvirtina prie stipinkaulio ylinės ataugos.	Lenkia dilbį. Kita šio raumens funkcija priklauso nuo raumens pradinės padėties: atgręžtą dilbį nugręžia, o nugręžtą – atgręžia, t. y. grąžina jį į vidurinę padėtį.
Žastinis (<i>m. brachialis</i>)	Yra po dvigalviu žasto raumeniu, tačiau, įtempus lenkiamuosius raumenis, jis gerai matomas virš alkūnės linkio, abipus dvigalvio žasto raumens sausgyslės. Žastinis raumuo prasideda nuo priekinio žastikaulio paviršiaus ir prisitvirtina prie alkūnkaulio vainikinės ataugos.	Lenkia dilbį. Kybant sutvirtina alkūnės sąnarį, fiksuoja žastą prie dilbio.

IŠ PIRMŲ LŪPŲ

Krn. Martynas BAJORAITIS



- ➔ Jūsų credo – Užbaik tai, ką pradėjai
- ➔ Kas Jums padarė pačią didžiausią įtaką? – Šeima, o ypač – mama
- ➔ Kada supratote, kad norite būti karininkas? – Kai pamačiau reklaminį vaizdo įrašą ir paklausiau draugo pasakojimų
- ➔ Jeigu galėtumėte keliauti „laiko mašina“, kokį mūsų / karinę operaciją norėtumėte pamatyti? – Mane labiausiai domina didžiausia visų laikų invazija į Šiaurės Prancūziją per Antrąjį pasaulinį karą
- ➔ Ką pasikviestumėte į negyvenamą salą? – Artimiausius bičiulius, kolegas, su kuriais nebūtų baisus joks pavojus

- ➔ Jeigu nebūtumėte tapęs kariūnu... – Būčiau dirbęs Valstybės sienos apsaugos tarnyboje arba muitinėje
- ➔ Kada paskutinį kartą verkėte iš juoko? – Kai susitikau su senu draugu ir kalbėjome apie praeityje patirtus nuotykius
- ➔ Pavojingiausias žmogus – Tas, kuris siekia naujos apgaulės būdu
- ➔ Vyro automobilyje visada turi būti – Įrankių dėžė
- ➔ Mėgstamas tarptautinis žodis – „Sportas“
- ➔ Lietuvos vieta, kurią patartumėte aplankyti – Birštonas, Druskininkai

- ➔ Klatingiausias jausmas – Kėsintis į kito turtą
- ➔ Šventė, kurios labiausiai laukiate – Joninės ir Naujieji metai
- ➔ Akademijoje Jus labiausiai džiugina – Geri atsiliepimai, įdėtų pastangų įvertinimas
- ➔ Pirmoji mintis pabudus ryte – Kada vėl galėsiu eiti pamiegoti?!
- ➔ Knyga, kurią perskaitytumėte dar kartą – E. M. Remarko „Vakarų fronte nieko naujo“
- ➔ Studentas ar kariūnas? – Kariūnas
- ➔ Geriausia parama – Tėvų meilė ir draugų pagalba

- ➔ „Pasaulyje yra tik dvi jėgos: kardas ir kovos dvasia, ir anksčiau ar vėliau kardas bus nugalėtas kovos dvasios.“ Ar tikrai? – Kardas yra tik įrankis, o kovos dvasia – daugiau nei įrankis
- ➔ Gražiausias poelgis – Atleisti
- ➔ Ko iš šių dalykų nesate daręs: pjovęs šieno, kasęs bulvių, kėlęs inkilo? – Esu viską daręs
- ➔ Negalite gyventi be – Artimųjų ir draugų
- ➔ Rytas už vakarą gudresnis... – Nes pailsėjęs gali produktyviau dirbti
- ➔ Pats skaniausias valgis vaikystėje buvo – Cepelinai

- ➔ Trys žodžiai, apibūdinantys kariūną – Drausmė, garbė, pasiaukojimas
- ➔ Geriausia gynyba – Puolimas (juokauju). Šypsena
- ➔ Mėgstamiausia vieta Akademijoje – II kuopos svetainė
- ➔ Metų laikas – Vasara
- ➔ Galingiausia jėga – Pasitikėjimas
- ➔ Įsivaizduokite, kad Jūs – Akademijos viršininkas. Jūsų pirmasis įsakymas – Visiems kariūnams – daugiau laiko sportuoti!

← Pradžia 43 puslapyje

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos gynybos ir saugumo institucijų valdymo bakalauro studijų I kurso krn. Gyčio Ugvarijos sporto laimėjimai:

- 2014 m. Lietuvos jėgos dvikovės varžybos – 2-oji vieta
- 2013 m. Jonavos jėgos dvikovės varžybos – 2-oji vieta
- 2014 m. Jonavos jėgos dvikovės varžybos –2-oji vieta
- 2015 m. 600 m bėgimas – 3-ioji vieta
- 2016 m. Baltijos šalių Muaythai vicečempionas



Kariūnas Gytis Ugvarija (centre)

Krn. Gyčio Ugvarijos rekomendacijos atliekantiems prisitraukimus prie skersinio:

- Prisitraukimai – vieni geriausių nugaros plačiųjų raumenų lavinimo pratimų.
- Prisitraukimus galima atlikti dviem būdais: suimti skersinio virbalą delnais į save arba delnais iš viršaus.
- Suimti skersinį rekomenduojama plačiau nei pečių plotis.
- Prieš atliekant prisitraukimą, pečius reikia nuleisti žemyn ir atlošti atgal.
- Prisitraukimo metu kojos ir nugarą turi išlikti tiesūs, vienoje linijoje. Į tai atsižvelgdami, kelkite krūtinės ląstą, traukite kuo arčiau skersinio, nekelkite smakro virš jo.
- Prisitraukdami iškvėpkite, leisdami iškvėpkite.
- Lavindami nugaros raumenis, prisitraukimus atlikite neskubėdami, viso pratimo metu kontroliuodami dirbančius raumenis.



P.S. Už galimybę fotosesiją atlikti treniruoklių salėje KARIŪNO redakcinė kolegija dėkoja Žydrūno Savicko sporto klubui „Big Z“, asmeniniam treneriui Remigijui Bimbai

KRONIKA Pradžia 7 p.



Birželio 8 d. Akademijos III kurso kariūnai ir šiuo metu Akademijoje pagal „Erasmus+“ programą studijuojantys kadetai iš Varšuvos Nacionalinio gynybos universiteto (Lenkija) dalyvavo Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Patrulių rinktinės Raitojo būrio teritorijoje vykusiame Lyderio ugdymo kurso jojimo įgūdžių parodomosiose programose.



Birželio 9 d. Akademijos ramovėje vyko oro pajėgų štabo karininkų kursų baigimo pažymėjimų įteikimo ceremonija. Kursus baigė 15 klausytojų (10 Lietuvos, 3 Latvijos ir 2 Estijos karininkai) yra pasirengę eiti vadovaujamas pareigas karinėse oro pajėgose arba kituose štabuose.



Birželio 10–12 d. Kariūnų bataliono žvalgų komanda Krašto apsaugos savanorių pajėgų (KASP) Karšuvos girioje, Tauragės r., surengtose tarptautinėse varžybose „Žvalgo takas“ užėmė pirmąją vietą. Dėl geriausio 2016 m. KASP žvalgybos padalinio vardo varžėsi keturiasdešimt žvalgų.

SVEIKINAME



Valstybės (Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo) dienos proga už ypatingus nuopelnus ir asmeninį indėlį plėtojant ir stiprinant krašto apsaugos sistemą Lietuvos Respublikos krašto apsaugos sistemos medaliu civiliams „Už nuopelnus“ apdovanota LKA bibliotekos Aptarnavimo poskyrio bibliotekininkė **Birutė NAMAJŪNIENĖ.**

Nuotraukoje LKA bibliotekos kolektyvas, liepos 5 d. atvykęs pasveikinti kolegės, su krašto apsaugos ministru Juozu Oleku po apdovanojimo ceremonijos

Giedrės Maksimovicz nuotrauka

„Išminties perliukai“ – ką ir apie ką kalba stojantieji į Karo akademiją

(Kalba netaisyta)

Kai patarnauji, daug ko netenki, bet kai ką ir išsiugdai.

Aš noriu į sausumos pajėgas, nes daugiau laiko praleisiu gamtoje.

Žaidžiu krepšinį, kaip ir kiekvienas.

Čia seniausia kalba pasaulyje, todėl reikia šalį ginti (apie Lietuvą).

Stengiuosi iš gyvenimo imti viską, ką galima. Kodėl turėčiau būti eilinis, jei galiu būti leitenantas.

Aš motyvacijos pasisėmiau iš serialo „Garbės kuopa“.

Tarnybos privalumas yra subalansuota mityba.

Po kariuomenės rūbai spintoje kabės tvarkingai.

Tinginytė pakerta kojas.

Mes galime būti pavyzdys tiems, kurie nenori tarnauti (apie jaunimą).

Lengva šnekėti, kai gyveni mieste ir tave išlaiko tėvai.

Aš pagal viską tinku į spec. pajėgas.

Mėgstu pajudėti (apie laisvalaikį).

Aš visas nusikaleš, bet dar noriu kažką daryti (apie laisvalaikį).

Kalba kilnojantis svarsčius: „Būti tarp geležies malonu.“

Aš esu lyderis, aš negaliu sėdėti.

Aš pats esu sau autoritetas.

Gyvenu Anglijoje, keliauti mėgstu po Zarasus.

Trys mėnesiai BKM praėjo kaip metai.

Man tiktų būti ir puskarininkiu, bet aš noriu daugiau (apie LKA).

Vieni pripratę prie vandens, kiti laisviau juda ant žemės. Aš jaučiu laisvę vandenyje (apie Karinės jūrų pajėgas).

Čia išmokstame pasikloti lovą (apie Lietuvos kariuomenę).