

Remigijus BIMBA

Asmeninis treneris

www.rbimba.lt, info@rbimba.lt



# Treniruočių paslaptys. Pratimų kineziologija

## Pratimas šlaunų raumenims lavinti. Įtūpstai į priekį pakaitomis, rankose laikant svarmenis

### Pratimo atlikimo technika

- ▶ Paimkite du svarmenis ir atsistokite tiesiai. Laikykite ištiestas rankas prie šonų, galvą – tiesiai, žiūrėkite pirmyn.
- ▶ Viena koja ženkite žingsnį pirmyn ir įtūpkite. Jūsų kitos kojos blauzda turi būti lygiagrečiai su grindimis.
- ▶ Priekinė koja turi būti sulenkta tiek, kad blauzda su šlaunimi sudarytų 90 laipsnių kampą. Šios kojos kelis neturi

išsikišti toliau nei kojos pirštai. Liemuo turi likti tiesus.

- ▶ Žemutiniame judesio taške padarykite trumpą pauzę. Po to atsistokite įtempę priekinės kojos šlaunies keturgalvį raumenį, truputį padėdami sau kitos kojos pėda.
- ▶ Atsistoję pristatykite koją. Įtempkite pilvo ir sėdmenų raumenis ir tik tada atlikite pratimą kita koja.



1 pav. Pratimo pradžia



2 pav. Pratimo pabaiga

Fotografuota Žydrūno Savicko sporto klube „Big Z“ (Vilnius), pratimą demonstruoja Dominykas Rukšėnas Remigijaus Bimbos nuotraukos

### Patarimai ir komentarai

▶ Atlikdami šį pratimą negriūkite liemeniu į priekį arba nesiloškite atgal. Visada laikykite liemenį tiesiai ir žiūrėkite pirmyn. Kai kuriems sportuojantiems stinga lankstumo, todėl atlikdami šį pratimą jie jaučia stiprų šlaunies lenkiamųjų raumenų tempimą. Atliekant pratimą lėtai ir laipsniškai (pradedant nedidele apkrova arba visai be jos), lankstumas lavėja ir pratimą galima atlikti taisyklingai.

▶ Kai stojatės iš įtūpstos, remkitės dirbančios kojos kulnu, o ne visa pėda. Taip pat stenkitės neatsispirti atramine koja, nes tada sumažės krūvis šlaunies keturgalviui raumeniui.

▶ Ženkite platų žingsnį. Jei pratimą atliksite žengę trumpą žingsnį, jūsų kelis per daug išsikiš į priekį ir jo sąnarys gaus didelę apkrovą. Dėl to galite patirti traumą.

▶ Gerokai padidinsite fizinį krūvį, jei pratimą atliksite su štanga ant pečių. Tokiu būdu dar papildomai lavinsite ir pusiausvyrą. Labai svarbu liemenį laikyti tiesiai, kad nesumažėtų pratimo efektyvumas ir papildomai nebūtų apkraunami nugaros raumenys, ypač naudojant didelį krūvį.

▶ Dažniausia klaida – palinkimas į priekį – liudija nepakankamą klubo sąnario paslankumą ir nugaros tiesiamųjų raumenų apatinės dalies jėgą. Palinkimas pirmyn pavojingas ne tik stuburui, bet ir kelių sąnariams, nes, netaisyklingai atliekant pratimą, padidėja jiems tenkantis krūvis.

▶ Jei sunku išlaikyti liemenį tiesų, galite atlikti įtūpstus be svorio. Apatinėje padėtyje, laikydami liemenį tiesiai, leiskitės žemyn kiek galite ir 10–20 sek. atlikite tempimo veiksmą. Vėliau bandykite tai atlikti su nedideliu svoriu. Daugeliui sportuojančiųjų užtenka štangos virbalo svorio.

▶ Jei norite apkrauti šlaunies keturgalvį, atlikite

įtūpstus į priekį pakaitomis, rankose laikydami svarmenis. Tiesa, svarmenis turi būti sunkūs, todėl rekomenduotina ant riešų segėti specialius diržus, kad svarmenis būtų lengviau laikyti. Taip pat patartina atlikti šį pratimą prižiūrint partneriui ar treneriui.

▶ Jei norite pasunkinti šį pratimą, iš pradžių atlikite jį viena koja, po to – kita.

▶ Sportininkai, siekdami didesnio klubo ir kelio sąnarių paslankumo, kartais atlieka šį pratimą žengdami žingsnį ant paauskštinimo. Kūno rengybos sportininkai šį pratimo variantą atlieka šlaunies raumeniui „suskaityti“ į atskiras dalis – kaip sakoma, jam „atskirti“. Dažniausia tokie įtūpstai atliekami prieš varžybas.

▶ Kartais pasirenkamas įtūpstų variantas, kai lenkiamoji koja negražinama į pradinę padėtį arba, kitaip tariant, lenkiamosios kojos pėda lieka fiksuota. Tokie įtūpstai smarkiai padidina kelio sąnario tiesiamųjų raumenų apkrovą. Jei yra didelis pasipriešinimas, pratimas gali žaloti kelio sąnarius, nes jie smarkiai išsikiša į priekį. Pradedant daryti šį pratimą patartina nežengti didelio žingsnio į priekį.

▶ Galimas ir kitoks įtūpstų variantas – kai, laikant ant pečių štangą, žingsnis žengiamas ne pirmyn, o į šalį arba atsistojus plačiai svoris tiesiog perkeliamas nuo vienos kojos ant kitos. Taip labiau apkraunami ne šlaunies keturgalvio, o vidinės šlaunų dalies raumenys (grakštusis ir skiauterinis), taip pat šlaunies pritraukiamieji raumenys (ilgasis ir didysis).

▶ Sveikatingumo pratybose atliekant įtūpstus dažnai naudojama speciali treniruočių įranga – pusiausvyros lenta, „Bosu“ ir kt. Galimi keli įtūpstų atlikimo variantai, kai viena arba kita koja statoma ant nestabilios platformos. Šie pratimo atlikimo variantai naudingi treniruojant giliuosius kūno raumenis, lavinant pusiausvyrą.

### Metodika: kada, kaip ir kiek

#### KADA?

Atlikti įtūpstus į priekį rekomenduotina pakaitomis, rankose laikant svarmenis, šlaunies keturgalvio raumenų treniruotės gale (pvz., po pritaipimų su štanga ant pečių ar kojų spaudimo kampu treniruoklyje). Nedarykite šio pratimo, jei skauda kelio sąnarį.

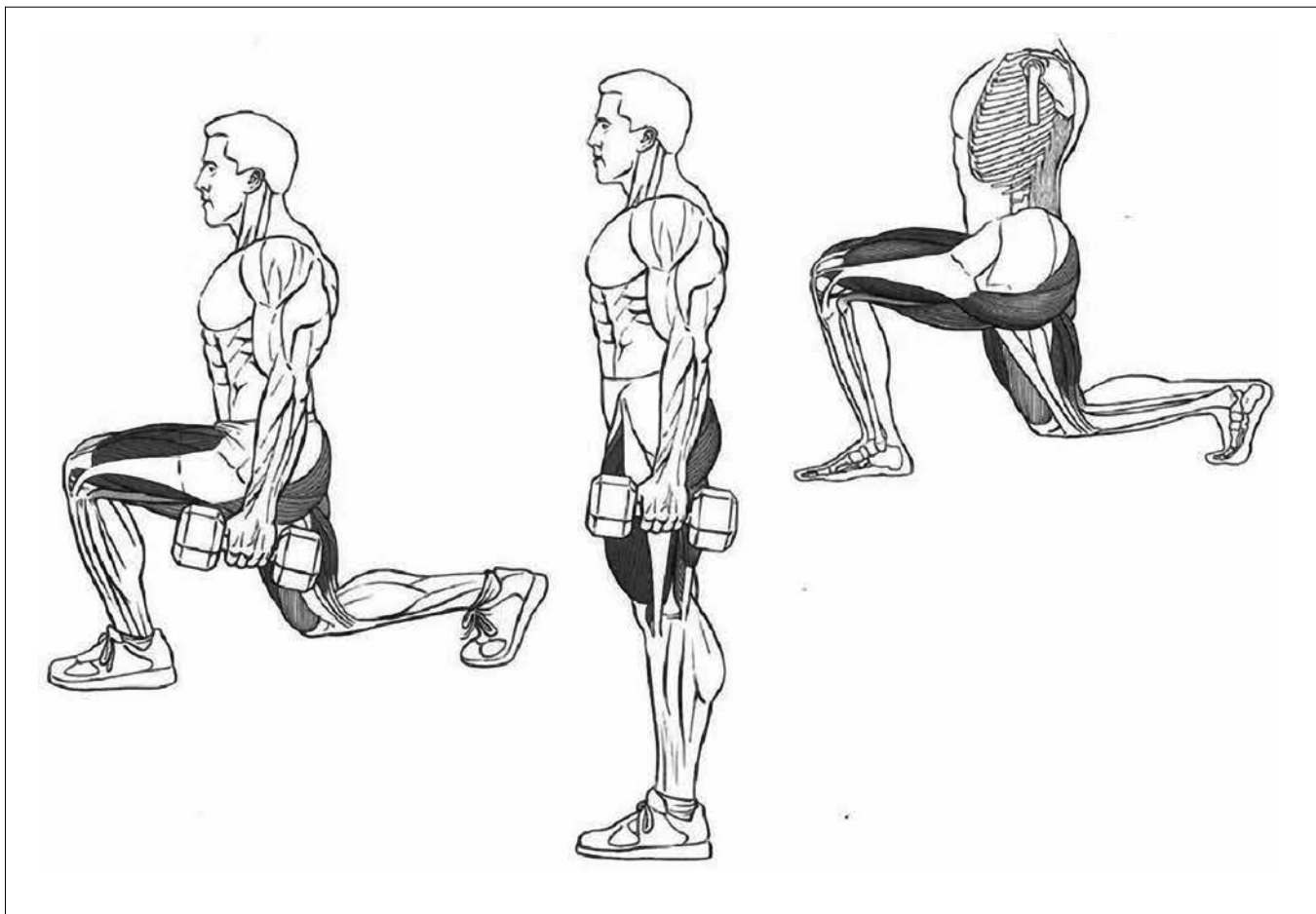
#### KAIP?

Po šio pratimo atlikite pavienius pratimus (pvz., kojų tiesimo sėdint arba kojų lenkimo gulint treniruoklyje).

#### KIEK?

Atlikite 3 serijas po 8–12 kartojamus įtūpstus, poilsis tarp serijų – 60–90 s.

← Pradžią 40 puslapyje



1 pieš. Atliekant pratimą pagrindiniai treniruojami raumenys ir sąnariai

**Atliekant įtūpstus į priekį pakaitomis dirba net 8 kojų raumenys:**

- ▶ Keturgalvis šlaunies raumuo (*m. quadriceps femoris*) užima visą priekinį šlaunies paviršių. Jį sudaro keturi raumenys, vadinamosios galvos: tiesusis šlaunies raumuo, vidinis platusis raumuo, šoninis platusis raumuo ir tarpinis platusis raumuo.
- ▶ Užpakalinę šlaunies raumenų grupę sudaro: pusgyslinis, pusplėvinis ir dvigalvis šlaunies raumenys.
- ▶ Didysis sėdmens raumuo – vienas stipriausių žmogaus kūno raumenų. Jis yra storas, platus, keturkampės formos ir užima beveik visą sėdmens sritį, iš užpakalio apgaubia klubo sąnarį.

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Šoninis platusis ( <i>m. vastus lateralis</i> )	Prasideda nuo šoninės šlaunikaulio šiuurkščiosios linijos šoninės lūpos ir didžiojo gūbrio.	Tiesia blauzdą.
Vidinis platusis ( <i>m. vastus medialis</i> )	Prasideda nuo šlaunikaulio šiuurkščiosios linijos vidinės lūpos.	Tiesia blauzdą.
Tiesusis šlaunies ( <i>m. rectus femoris</i> )	Prasideda nuo priekinio apatinio klubakaulio dyglio.	Tiesia blauzdą, padeda lenkti šlaunį.
Tarpinis platusis (neparodyta, nes yra po tiesiuoju šlaunies raumenu) ( <i>m. vastus intermedius</i> )	Prasideda nuo priekinio šlaunikaulio paviršiaus.	Tiesia blauzdą.

	Visos keturios keturgalvio šlaunies raumens galvos šlaunies apatiniame trečdalyje sueina į vieną storą, tvirtą sausgyslę, kuri apgaubia girnelę, ir baigiasi ant blauzdikaulio šiuurkštumos.	
Dvigalvis ( <i>m. biceps femoris</i> )	Guli šoniniame šlaunies krašte. Jis sudarytas iš dviejų galvų. Ilgoji galva prasideda nuo sėdynkaulio sėdimosios gumburo, o trumpoji – nuo šlaunikaulio šiuurkščiosios linijos šoninės lūpos. Abi galvos apatiniame šlaunies trečdalyje susijungia į vieną ir prisitvirtina bendra sausgysle prie šėivikaulio galvos.	Ilgoji galva tiesia šlaunį, o visas raumuo lenkia ir suka į išorę blauzdą.
Pusgyslinis ( <i>m. semitendinosus</i> )	Guli vidiniame šlaunies krašte. Raumuo prasideda nuo sėdynkaulio sėdimosios gumburo ir prisitvirtina prie blauzdikaulio vidinio paviršiaus ir šiuurkštumos.	Tiesia šlaunį, lenkia ir suka į vidų blauzdą.
Pusplėvinis ( <i>m. semimembranosus</i> )	Guli po pusgysliniu raumenu. Prasideda nuo sėdynkaulio sėdimosios dyglio. Prisitvirtina prie vidinio blauzdikaulio krumplio, įstrižinio pakinklio raiščio, blauzdos fascijos.	Tiesia šlaunį, lenkia ir suka į vidų blauzdą.
Didysis sėdmens ( <i>m. gluteus maximus</i> )	Prasideda nuo klubakaulio sparno sėdmens paviršiaus, kryžkaulio ir stuburgalio nugarinio paviršiaus, leidžiasi žemyn, į šoną ir prisitvirtina prie šlaunikaulio sėdmens šiuurkštumos ir šlaunies plačiosios fascijos. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis.	Tiesia ir suka į išorę šlaunį.

Įtūpstai į priekį pakaitomis lavina kojų raumenis, didina jų jėgą, gerina koordinaciją. Šis pratimas naudingas treniruojantis greitai bėgti, atlikti staigius judesius (kurie reikalingi, pvz., žaidžiant futbolą, regbį ir kt.). Kūno rengybos treniruotėse šis pratimas atliekamas kartu su kitais baziniais pratimais – pritūpimais ir svorio spaudimu kojomis treniruoklyje. Daug kartų kartojami pagreitina raumenų „atsiskyrimą“. Taip pat, jei treniruotėje naudojami dideli svoriai, atliekant šį pratimą galima paskatinti šlaunų keturgalvių raumenų augimą. Rekomenduojama pratimą atlikti tam tikru ritmu: atsistoti greitai, o leistis žemyn labai lėtai.

**Rekomenduojama literatūra**

- F. Delavier. Strength training anatomy. Human Kinetic. 2001.  
 D. Paknys. Stuburo stabilizavimo pratimai su terapiniais kamuoliais. Kaunas: Vitae litera, 2011.  
 Muscle & Fitness. Training Notebook. Canada: Weider Publications, LLC, 2003.  
 Muscle & Fitness. Rusija, 2006, Nr. 5.  
 P. Manocchina. The 5 ingredient exercise book. Australia: Moseley Road Incorporated, 2009.  
 R. Kairaitis. Jėgos treniruotė. Kultūrizmas. Sveikatingumas. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2012.

**PULSAS | SVEIKINAME**

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos viršininko įsakymu už aktyvų dalyvavimą Lietuvos kariuomenės krepšinio čempionato antrajame atrankiniame ture LKA viršininko padėka apdovanoti šie kariūnai:

**krn. Augustas ALIŠAUSKAS,**  
**krn. Paulius BARŠAUSKAS,**  
**krn. Aurimas GARBATAVIČIUS,**  
**krn. Vilius JARULAITIS,**  
**krn. Paulius JUOZAPAVIČIUS,**  
**krn. Justas KARDIŠAUSKAS,**  
**krn. Modestas LANDA,**  
**krn. Artūras MACICKAS,**  
**krn. Jonas MARCIULEVIČIUS,**

**krn. Taumantas MIKAŠIS,**  
**krn. Aurimas POCIUS,**  
**krn. Juozapas RAUDONIUS,**  
**krn. Eimantas RIMŠA,**  
**krn. Laurynas SALTONAS,**  
**krn. Aurimas SENULIS,**  
**krn. Skirmantas SKUKAUSKAS,**  
**krn. Andrius ŠILVA,**  
**krn. Edvinas ŽUKAUSKAS.**

