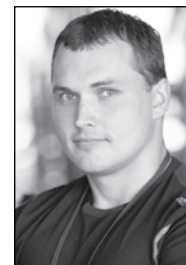


# Įtūpstai į priekį



*Remigijus BIMBA*  
Asmeninis treneris

## Pratimo atlikimo technika

- Paimkite du svarmenis ir atsistokite tiesiai. Rankos ištiestos prie šonų, galva tiesi, žvilgsnis į priekį.

- Viena koja ženkite vieną žingsnį pirmyn ir įtūpkite. Kitos kojos blauzda turi būti lygiagreti su grindimis.

- Priekinė koja sulenкта, tarp šlaunies ir blauzdos turi susidaryti 90 laipsnių kampas. Šios kojos kelis neturi išlįsti daugiau nei kojos pirštai. Liemenį laikykite tiesų.

- Žemutiniame judesio taške darykite trumpą pauzę. Tada stokitės priekine koja (šlaunies keturgalvio) ir truputį atsispidami kitos kojos pėda.

- Atsistokite ir pristatykite koja. Įtempkite pilvo bei sėdmenų raumenis ir tik tuomet kartokite šį pratimą kita koja.

## Patarimai ir komentarai

- Atlikdami pratimą negriūkite liemeniu į priekį arba neatsiloškite atgal. Visada laikykite liemenį tiesų ir žiūrėkite į priekį. Sportuotojai, kuriems stinga lankstumo, darydami šį pratimą jaučia stiprų šlaunies lenkiamųjų raumenų tempimą. Pratimas bus taisyklingas ir lavins lankstumą tik atliekamas iš lėto ir nuosekliai (pradedant nedidele apkrova arba visai be jos).

- Kai stojatės iš įtūpsto, remkitės dirbančios kojos kulnu, bet ne visa pėda. Taip pat stenkitės neatsispirti atramine koja – taip sumažės krūvis keturgalvio šlaunies raumeniui.

- Ženkite didelį žingsnį. Jei pratimą pradėsite trumpu žingsniu, tai jūsų kelis išsikiš per daug į priekį. Šitai stipriai apkrausite kelio sąnarį, todėl kils pavojus patirti traumą.



- Fizinį krūvį galite dar padidinti, jeigu jį atliksite su štanga ant pečių. Tokiu būdu papildomai lavinsite pusiausvyrą. Labai svarbu liemenį laikyti tiesų, kad nesumažėtų pratimo efektas ir papildomai nebūtų apkraunami nugaros dalies raumenys, ypač naudojant didelę apkrovą.

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

- Jei sunku išlaikyti liemenį tiesų, galite daryti įtūpstus be svarmenų. Iš žemutinės padėties, laikydami liemenį tiesų, leiskitės kiek galite žemyn ir 10–20 sek. atlikite tempimo veiksmą. Vėliau bandykite tą patį daryti su nedideliu svoriu. Daugeliui sportuotojų užtenka štangos virbalio svorio.

- Jei norite apkrauti keturgalvį šlaunies raumenį, darykite įtūpstus į priekį pakaitomis, laikydami rankose svarmenis. Tiesa, svarmenis turi būti sunkūs, o kad būtų lengviau išlaikyti svarmenis, rekomenduojama ant riešų užsijuosti specialius diržus. Taip pat patariama daryti šį pratimą su partnerio ar trenerio priežiūra.

- Jei norite pasunkinti pratimą, iš pradžių atlikite jį viena koja, paskui – kita.

- Sportininkai šį pratimą kartais atlieka žengdami žingsnį ant pakylės, kad padidintų klubo ir kelio sąnarių paslankumą. Kultūristai tokį variantą taiko siekdami atskirti („suskaityti“) į dalis šlaunies raumenį. Dažniausiai šie įtūpstai daromi prieš varžybas.

- Kartais pasirenkamas kitas įtūpstų variantas: lenkiamoji koja negražinama į pradinę padėtį, kitaip tariant, lenkiamosios kojos pėda fiksuota. Tokie įtūpstai smarkiai apkrauna kelio tiesiamuosius raumenis. Jei įveikiate didelį pasipriešinimą, galite traumuoti kelio sąnarius, nes jie stipriai išsikiša į priekį. Pradėdami pratimą neženkite į priekį didelio žingsnio.

- Galimas ir šis įtūpstų variantas: su štanga ant pečių žengiamas žingsnis ne į priekį, o į šalį arba atsistojus plačiai svoris tiesiog perkėlinėjamas nuo vienos kojos ant kitos. Taip labiau apkraunami ne keturgalvio šlaunies, o vidinės šlaunies dalies raumenys (grakštusis ir skiauterinis), taip pat šlaunies pritraukiamieji raumenys (ilgasis ir didysis).

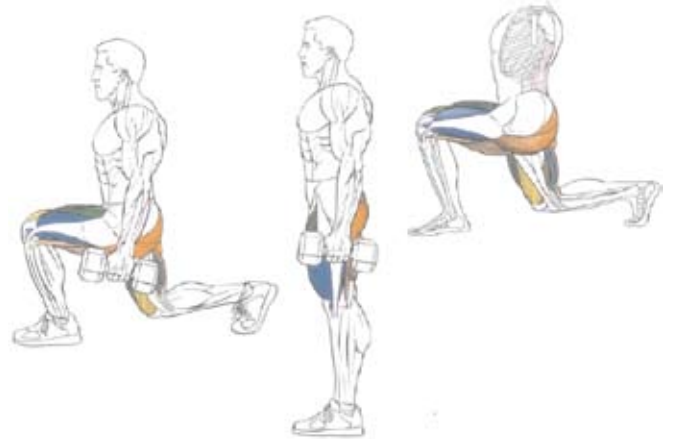
## Metodika: kada, kaip ir kiek?

**Kada?** Įtūpstus į priekį pakaitomis su svarmenimis rankose patartina daryti keturgalvio šlaunies

raumens treniruotės gale (pavyzdžiui, po pritūpimų su štanga ant pečių ar kojų spaudimo kampu treniruoklyje). Nederėtų pratimo daryti, jei skauda kelius.

**Kaip?** Po pratimo rekomenduojami atpalaiduojamieji pratimai (pavyzdžiui, kojų tiesimas sėdint arba kojų lenkimas gulint treniruoklyje).

**Kiek?** Atlikite tris priėjimus po 8–12 kartojimų, poilsio tarp priėjimų trukmė – 60–90 sek.



## Pagrindiniai raumenys ir sąnariai, dalyvaujantys atliekant įtūpstus

**Atliekant įtūpstus į priekį pakaitomis dalyvauja net aštuoni kojų raumenys:**

- Keturgalvis šlaunies raumuo (*m. quadriceps femoris*) užima visą priekinį šlaunies paviršių. Jį sudaro keturios galvos, vadinamos raumenimis: tiesusis šlaunies raumuo, vidinis platusis raumuo, šoninis platusis raumuo ir tarpinis platusis raumuo.

- Užpakalinę šlaunies raumenų grupę sudaro: pusgyslinis (*m. semitendinosus*), pusplėvinis (*m. semimembranosus*) ir dvigalvis šlaunies raumuo (*m. biceps femoris*).

- Didysis sėdmens raumuo (*m. gluteus maximus*) – vienas stipriausių žmogaus kūno raumenų. Jis yra storas, platus, keturkampės formos ir užima beveik visą sėdmeninę sritį, iš užpakalio apgaubia klubo sąnarį.

## Sportas

Įtūpstai į priekį pakaitomis didina kojų raumenų jėgą, taip pat gerina koordinaciją bei stiprina kojų raumenis. Šis pratimas naudojamas tose sporto šakose, kur daromi staigūs judesiai, reikia

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcijos
Šoninis platusis	Prasideda nuo šoninės šlaunikaulio šiurkščiosios linijos šoninės lūpos ir didžiojo gūbrio	Tiesia blauzdą
Vidinis platusis	Prasideda nuo šlaunikaulio šiurkščiosios linijos vidinės lūpos	Tiesia blauzdą
Tiesusis šlaunies	Prasideda nuo priekinio apatinio klubakaulio dyglio	Tiesia blauzdą, padeda lenkti šlaunį
Tarpinis platusis	Prasideda nuo priekinio šlaunikaulio paviršiaus	Tiesia blauzdą
	<i>Visos keturios keturgalvio šlaunies raumens galvos šlaunies apatiniame trečdalyje sueina į vieną storą ir tvirtą sausgyslę, kuri apgaubia girnelę, ir baigiasi ant blauzdikaulio šiurkštumos</i>	
Dvigalvis	Guli šoniniame šlaunies krašte. Sudarytas iš dviejų galvų: ilgoji prasideda nuo sėdynkaulio sėdimosios gumburo, trumpoji – nuo šlaunikaulio šiurkščiosios linijos šoninės lūpos. Abi galvos apatiniame šlaunies trečdalyje susijungia į vieną ir bendra sausgysle tvirtinasi prie šėvikaulio galvos	Ilgoji galva tiesia šlaunį, visas raumuo lenkia ir suka į išorę blauzdą
Pusgyslinis	Guli vidiniame šlaunies krašte. Prasideda nuo sėdynkaulio sėdimosios gumburo ir tvirtinasi prie blauzdikaulio vidinio paviršiaus ir šiurkštumos	Tiesia šlaunį, lenkia ir suka į vidų blauzdą
Pusplėvinis	Guli po pusgysliniu raumenu. Prasideda nuo sėdynkaulio sėdimosios dyglio. Tvirtinasi prie vidinio blauzdikaulio krumplio, įstrižinio pakinklio raiščio, blauzdos fascijos	Tiesia šlaunį, lenkia ir suka į vidų blauzdą
Didysis sėdmenų	Prasideda nuo klubakaulio sparno sėdmeninio paviršiaus, kryžkaulio ir stuburgalio nugarinio paviršiaus, leidžiasi žemyn, į šoną ir tvirtinasi prie šlaunikaulio sėdmeninės šiurkštumos bei šlaunies plačiosios fascijos. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis	Tiesia ir suka į išorę šlaunį

greitai bėgti, pavyzdžiui, žaidžiant futbolą, regbį. Kultūristų pratybose įtūpstai atliekami kartu su kitais pagrindiniais pratimais: pritūpimais ir svorio spaudimu kojomis treniruoklyje. Daug kartojimų per vieną priėjimą gerina atskyrimą tarp raumenų. Taip pat darant įtūpstus galima paskatinti keturgalvių šlaunies raumenų augimą, jei treniruojantis naudojami dideli svoriai. Patariama pratimą atlikti tokiu tempu: stotis greitai, o leisti žemyn labai iš lėto.

## Čempiono Dariaus Petroko rekomendacijos

- Šis pratimas rekomenduojamas visiems sportuojantiems asmenims, tačiau nereikia jo daryti, kai skauda kelius.
- Labai svarbu atlikti pratimą taisyklingai. Pratimo metu reikia laikyti tiesią nugarą, įtūpus priekinė koja turi sudaryti statų kampą tarp šlaunies ir blauzdos.
- Sportuojant namuose dažniausiai neturima treniruoklių kojų raumenims treniruoti, todėl įtūpstai į priekį pakaitomis yra geras jų pakaitas.
- Šis pratimas turi keletą variantų. Man labiausiai patinka daryti įtūpstus į priekį su svarmenimis,

su štanga ant pečių arba žingsniuojant po salę su svarmenimis rankose.

- Šį pratimą naudoju nuolatos: tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu. Visada jį atlieku pratybų pabaigoje.



**Darius Petrokas**, keturis kartus Lietuvos kultūrizmo čempionas

- Šlaunų raumenis treniruoju skirtingomis dienomis: dvigalvį – vieną dieną, keturgalvį – kitą. Šių raumenų treniruotės paprastai aš nekeičiu visus metus. Artėjant varžyboms atlieku daugiau kartojimų ir keičiu pratimų eiliškumą.

- Šitaip treniruoju šlaunies keturgalvį tarpvaržybiniu laikotarpiu:

- Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje 3x10–12;
- Pritūpimai su štanga ant pečių 3x10–12;
- Svorio spaudimas kojomis kampu treniruoklyje 3x10–12;
- „Hacken“ pritūpimai treniruoklyje 3x10–12;
- Pritūpimai „Smito“ treniruoklyje, štanga ant krūtinės 3x15;
- Įtūpstai į priekį 3x12–15.

## Literatūra

---

Delavier F.(2001). *Strength training Anatomy*. Human Kinetics  
*Hers Muscle & Fitness*. A woman's guide to weight training (2005). Canada: Weider Publications, LLC.

Manocchia P.(2009). *The 5 ingredient exercise book*. Hinkler books.

*Muscle & Fitness. Training notebook* (2003). Canada: Weider Publications, LLC.

*Muscle & Fitness*, 2006, Nr. 5. Rusija.

Kairaitis R., Jankauskienė R., Mačiukas A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.

Брунгардт К., Брунгардт М., Брунгардт Б.(2003). *Бодибилдинг. Тренировка ног и таза*. Москва: АСТ-Астрель.

*Remigijus Bimba*

*Asmeninis treneris*

*Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos teisėjų kolegijos pirmininkas*

*Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos gen. sekretorius*

*www.rbimba.lt, info@rbimba.lt*

*Mob. +370 610 23 144*