

Susirietimai gulint ant mankštos kamuolio

Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris

Pratimo atlikimo technika

- Atsisėskite ant mankštos kamuolio. Tada dubenį atkiškite į priekį ir atsigulkite ant nugaros. Kamuolys turi būti ties apatine nugaros dalimi.
- Pėdas pastatykite ant grindų ir tvirtai įsiremkite į jas. Kojos sulenktos per kelius stačiu kampu.
- Išlenkite nugarą pagal kamuolio formą, kad ištemptumėte pilvo raumenis.
- Rankas sukryžiuokite ir plaštakas padėkite ant pečių.
- Tarp smakro ir krūtinės palikite tarpą (kad tilptų rankos kumštis).
- Iškvėpkite, sulaukykite kvėpavimą ir kelkite mentes nuo kamuolio iki 45 laipsnių kampo. Kai susiriečiate, papildomai įtempkite pilvo presą ir išlaikykite šią padėtį 1–2 sekundes.
- Įkvėpkite, kai grįžtate į pradinę padėtį, o grįžę iškvėpkite, tada pradėkite riestis. Darykite pratimą lėtai.
- Norėdami padidinti fizinį krūvį, rankas sulenkite per alkūnes ir kelkite jas už galvos, o delnais prilaikykite galvą. Sudėtingesnis variantas – ištieskite rankas už galvos.

Patarimai ir komentarai

- Kamuolys turi būti labai pripūstas. Jei jis minkštas, pratimas nėra veiksmingas, prilygsta paprastiems susirietimams gulint ant kilimėlio.
- Būtinai išlenkite nugarą prieš pradėdami riestis. Kai nugara išlenkta, pilvo raumenys ištempiami. Per ankstyvas ištempimas priverčia labiau susitraukti pilvo raumenis atliekant susirietimą.
- Kūno padėtis ant kamuolio – nestabili. Tai ir yra šio pratimo privalumas. Pilvo raumenys – pagrindinis korpuso „laikytojas“, jie palaiko pu-

siausvyrą – toks darbas jiems įprastas. Papildoma užduotis yra suaktyvinti visus pilvo raumenis ir priversti kuo daugiau ir stipriau juos susitraukti.

• Atliekant šį pratimą nerekomenduotina naudoti sunkmenų (svorių), kad ir kur laikytumėte svorį – ant krūtinės ar už galvos, tai per daug pavojinga. Jei prarasite pusiausvyrą, galite patirti traumą. Intensyvumą galima didinti kitu būdu: atlikę susirietimus gulėdami ant mankštos kamuolio, iš karto darykite kitą pratimą, pavyzdžiui, susirietimus gulėdami ant kilimėlio.

• Nelankstykite galvos, nes pertempsite kaklo raumenis ir netreniruosite pilvo raumenų.

• Prieš atlikdami pratimą su mankštos kamuoliu, atkreipkite dėmesį į jo dydį. Mankštos kamuolio dydžio parinkimo lentelė:

Ūgis, cm	Kamuolio dydis (skersmuo), cm
Iki 160	55
160–175	65
175–185	75
185–195	85
Daugiau kaip 195	95



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Tiesusis pilvo (<i>m. rectus abdominis</i>)	Tai ilgas plokščias, gulintis šalia vidurinės pilvo linijos raumuo. Jis įvilktas į skaidulinę makštį, kurią sudaro plačiųjų pilvo raumenų aponeurozės. Raumuo prasideda nuo V–VII šonkaulių kremzlių bei krūtinkaulio kardinės ataugos ir prisitvirtina prie gaktikaulio viršutinio krašto. Raumenį 3–5 sausgysliniai intarpai suskaido į dalis, kurios gali susitraukinėti atskirai.	Lenkia stuburą, t. y. lenkia liemenį pirmyn, kai šiam judesiui sukuriamas pasipriešinimas. Fiksuoja dubenį prie liemens. Palaiko pilvo ertmės vidaus spaudimą, tempia žemyn krūtinės ląstą, nuleidžia šonkaulius ir padeda iškvėpti.
Išorinis įstrižinis pilvo (<i>m. obliquus externus abdominis</i>)	Tai platus plokščias priekinės šoninės pilvo sienos raumuo. Prasideda danteliais nuo aštuonių apatinių šonkaulių (tarp priekinio dantytojo raumens dantelių), eina įstrižai iš viršaus ir šono pirmyn žemyn. Raumuo prisitvirtina prie klubakaulio skiauterės, gaktikaulio ir baltosios pilvo linijos. Ties tiesiojo pilvo raumens šoniniu kraštu pereina į plačią aponeurozę, kuri padengia tiesųjį pilvo raumenį ir susijungia su kitos pusės to paties raumens aponeuroze.	Lenkia ir suka liemenį į priešingą pusę. Lenkia liemenį, tempia šonkaulius žemyn, padeda iškvėpti. Fiksuoja dubenį prie liemens. Suka dubenį apie skersinę ašį pirmyn, lenkia stuburą.
Vidinis įstrižinis pilvo (<i>m. obliquus internus abdominis</i>)	Tai plonas plokščias raumuo, gulintis po išoriniu įstrižiniu pilvo raumenu. Jo skaidulų kryptis beveik statmena išorinio įstrižinio pilvo raumens skaidulų kryptčiai. Prasideda nuo juosmeninės nugaros fascijos, klubakaulio skiauterės ir kirkšnies raiščio. Jo skaidulos kyla vėduokliškaus aukštyn pirmyn. Viršutinė raumens dalis prisitvirtina prie trijų apatinių šonkaulių, horizontaliosios skaidulos pereina į aponeurozę, kuri ties vidurine pilvo linija susijungia su kitos pusės to paties raumens aponeuroze.	Lenkia ir suka liemenį į savo pusę. Kitos funkcijos kaip išorinio įstrižinio raumens.



Taisyklinga pratimo gulint ant mankštos kamuolio technika

Kada, kaip ir kiek?

Kada? Susirietimus gulint ant mankštos kamuolio rekomenduojama atlikti pratybų pradžioje. Nedarykite šio pratimo, kai esate labai pavargę.

Kaip? Po susirietimų darykite pratimą su stabilia atrama.

Kiek? Pradedantiesiems patariama atlikti du priėjimus po 8–10 kartojimų. Jei norite išugdyti pilvo preso jėgą, atlikite 3–4 priėjimus po 8–16 kartojimų. Išsvermę lavinsite, jei darysite 3–4 priėjimus po 20–30 kartojimų.

Sportas

Stiprūs pilvo raumenys turi būti visų šakų sportininkų, ypač tada, kai jiems greitai reikia lenkti liemenį. Pavyzdžiui, kai atliekami viršutiniai padavimai žaidžiant tenisą ir tinklinį, kai metamas krepšinio kamuolys, perduodamas futbolo kamuolys. Labai stiprūs ir ištvėringi pilvo raumenys turi būti gimnastų (tiek sportinės, tiek meninės gimnastikos atstovų). Pratimai yra naudingi ir plaukikams. Kultūrizmo, kūno rengybos sporte susirietimai gulint ant mankštos kamuolio laikomi vieni iš geriausių pratimų. Šis pratimas dažniausiai įtraukiamas į priešvaržybines treniruotės programą. Mėgėjams jis padės išsiugdyti tvirtą *raumenų korsetą*, kartu apsaugos apatinę nugaros dalį nuo skausmų.

Čempionės Alinos Čepurnienės rekomendacijos

Šis pratimas rekomenduojamas asmenims, kurių negaluoja nugarą.

Treniruojantiems liemenį sportuotojams visada patariu į treniruotės programą įtraukti po vieną pratimą nugaros apačiai, šoniniams pilvo raumenims stiprinti ir susirietimus gulint ant mankštos kamuolio.



Alina Čepurnienė – Europos ir pasaulio kultūrizmo čempionė, pasaulio žaidynių vicečempionė

Jei turite antsvorio, pilvo raumenis treniruokite pratybų pradžioje ir nepamirškite susirietimų gulint ant mankštos kamuolio.

Patariu atlikti pratimo 3–4 serijas po 15–20 kartojimų.

Labai svarbu išmokti taisyklingai daryti šį pratimą. Pagrindinės klaidos – pilnas susirietimas ir galvos traukimas rankomis.

Paprastai sportuotojai nemėgsta pratimų pilvo presui stiprinti, bet susirietimai gulint ant mankštos kamuolio yra daugelio mėgstamas pratimas.

Jei norite pamatyti pilvo raumenis, turite laikytis subalansuotos mitybos principų. Valgydami negalvokite, kad šiandien valgote paskutinį kartą...

Aš pilvo presą treniuoju tris kartus per savaitę. Per vienas pratybas treniuoju apatinius pilvo raumenis kilnodamas sulenktas kojas prie sienelės arba gulėdamas ant nuožulnaus suoliuko, kitas pratybas skiriu šoniniams pilvo raumenims, trečias – viršutiniam pilvo presui stiprinti, dažniausiai darau susirietimus stovėdamas su virve rankose prie treniruoklio ir susirietimus gulėdamas ant mankštos kamuolio. Atlieku 3 pratimo serijas po 20–25 kartojimus.

Literatūra

Brungardt K. (2001). *Gražus pilvas... per 3 minutes!* Vilnius: Arpresa.

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

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

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

Muscle & Fitness, 2005, Nr. 5. Rusija.

Muscle & Fitness, Complete book of ABS (2003). USA: Weider Publications, Inc.

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

Брунгардт К. (2003). *Идеальный пресс*. Минск: Попурри.

Коул С., Сиборн Т. (2007). *Атлетический брюшной пресс*. Минск: Попурри.

Норрис К., Бодибилдинг М. (2004). *Упражнения для брюшного пресса*. Москва: АСТ Астрель.