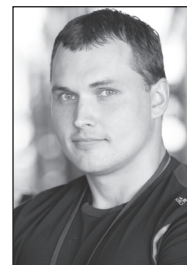


Romėniškasis traukimas laikant rankose štangos virbalą



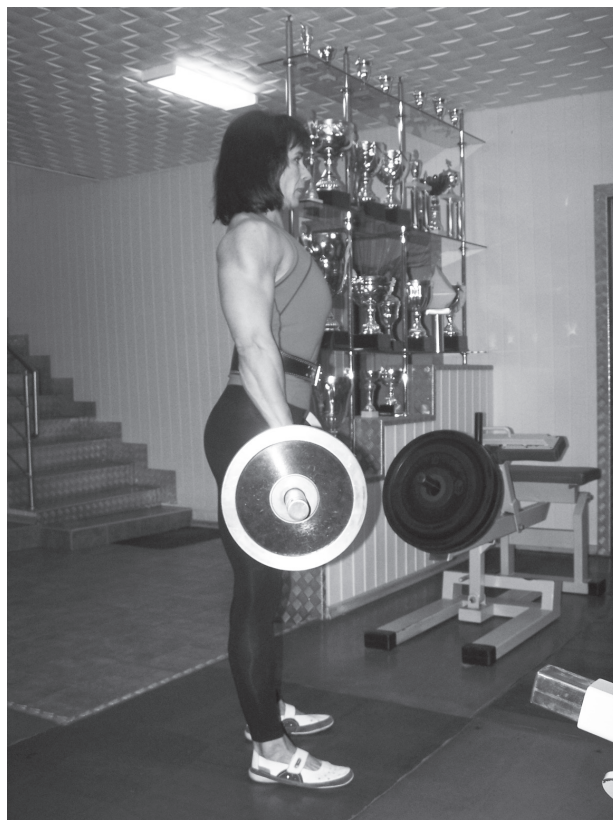
Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris

Pratimo atlikimo technika

- Padėkite štangos virbalą ant stovų ties šlaunų viduriu ir užmaukite reikiamo svorio skridinius.
- Suimkite delnais iš viršaus štangos virbalą. Suėmimo plotis – šiek tiek plačiau nei pečių plotis. Nuimkite štangos virbalą nuo stovų ir ženkite vieną žingsnį atgal.
- Truputį sulenkite kojas. Įkvėpkite ir sulaikykite kvėpavimą. Tada lenkitės į priekį ir leiskite štangos virbalą iki blauzdų vidurio. Dubuo stumiamas atgal, lyg norėtumėte atsisėsti ant nematomos kėdės.
- Apatiniame nusilenkimo taške ištiesinkite nugarą.
- Iškvėpkite, kai baigiate kartojimą. Tada vėl giliai įkvėpkite ir sulaikykite kvėpavimą prieš pradėdami kitą kartojimą.

Patarimai ir komentarai

- Romėniškojo traukimo pratimą rekomenduotina atlikti ant specialios pakyls.
- Lenkdamiesi žemyn laikykite štangos virbalą kuo arčiau šlaunų ir blauzdų. Ta pati taisyklė galioja ir keliantis aukštyn. Kuo labiau bus nutolęs nuo jūsų kūno štangos virbalas, tuo didesnė tikimybė patirti stuburo traumą.
- Sveikatingumo pratybose juosėti diržą nebūtina, tačiau sporto pratybose jis būtinas.
- Sporto pratybose treniruojantis su labai dideliais svoriais galima naudoti specialius diržus ant riešų, su jais lengviau išlaikyti svorį. Kitas variantas: kad būtų lengviau išlaikyti įrankio svorį, viena ranka suimkite štangos virbalą iš viršaus, kita – iš apačios.

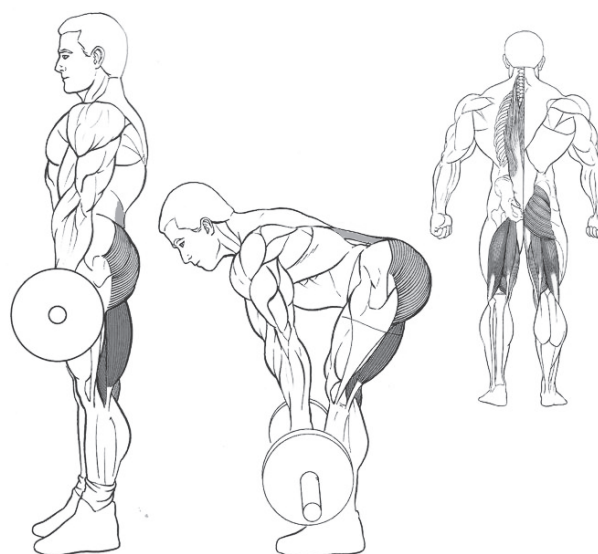


Rinaldo Česnaičio nuotr.

- Darykite pratimą iš lėto. Labai svarbu neatkelti štangos nuo grindų staigu judesiu – toks būdas gali traumuoti kelius arba stuburą.
- Štangos atkėlimo nuo grindų veiksmą pradėkite sutraukdami sėdmenų raumenis. Sutelkite visą dėmesį į sėdmenis, tada įtraukite į darbą šlaunų dvigalvius. Taip padidinsite šlaunų dvigalvių ir sėdmenų raumenų darbą.
- Viso pratimo metu laikykite kojas sulenktas per kelius tuo pačiu kampu. Ištiesinkite kojas tik pratimo pabaigoje, kai atsistojate.
- Pratimą galima atlikti ir su svarmenimis. Šis variantas ypač siūlytinas tiems sportininkams, kuriems sunku išlaikyti tiesią nugarą viso pratimo metu.
- Jeigu tokį pat pratimą atliktumėme tiesiomis kojomis, tai daugiau treniruotumėte šlaunų dvigalvių raumenis. Toks atlikimo būdas stipriai apkrauna apatinę nugaros dalį. Traukimą tiesiomis kojomis gali atlikti tik sportininkai, turintys didelį treniravimosi stažą (pvz., kultūristai).

Kaip? Po pratimo sulenkite kojas gulėdami treniruoklyje arba sulenkite vieną koją stovėdami treniruoklyje.

Kiek? Atlikite 2–3 priėjimus po 6–10 kartojimų.



Metodika: kada, kaip ir kiek?

Kada? Romėniškojo traukimo laikant rankose štangą pratimą darykite po šių pratimų: pritūpimų ir kojų spaudimo kampu treniruoklyje.

Romėniškojo traukimo metu dirbantys raumenys ir sąnariai

Atliekant romėniškąjį traukimą treniruojami penki raumenys:

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Dvigalvis	Guli šoniniame šlaunies krašte. Sudarytas iš dviejų galvų. Ilgoji galva prasideda nuo sėdynkaulio sėdimą gumburo, 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, visas raumuo lenkia ir suka į išorę blauzdą.
Pusgyslinis	Guli vidiniame šlaunies krašte. Raumuo prasideda nuo sėdynkaulio sėdimą gumburo ir prisitvirtina prie blauzdikaulio vidinio paviršiaus bei šiuurkštumos.	Tiesia šlaunį, lenkia ir suka į vidų blauzdą.
Pusplėvinis	Guli po pusgysliniu raumenu. Prasideda nuo sėdynkaulio sėdimą dyglio. Prisitvirtina 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 prisitvirtina prie šlaunikaulio sėdmeninės šiuurkštumos bei šlaunies plačiosios fascijos. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis.	Tiesia ir suka į išorę šlaunį.
Nugaros tiesiamasis	Nugaros tiesiamasis raumuo (<i>m. erector spinae</i>) guli abipus stuburo, šalia keterinių stuburo slankstelių ataugų. Gerai matomas pasilenkus, ypač juosmens srityje. Prasideda nuo kryžkaulio, klubakaulio skiauterės, juosmens slankstelių keterinių ataugų, krūtininės juosmens fascijos ir kyla aukštyn. Prisitvirtina prie šonkaulių, stuburo slankstelių skersinių ir keterinių ataugų bei pakauškaulio ir smilkinkaulio. Nugaros tiesiamasis raumuo nėra vientisas. Jį sudaro trys raumenys: 1. Klubinis šonkaulių raumuo (<i>m. iliocostalis</i>), susidedantis iš trijų dalių: kaklinės, krūtininės ir juosmeninės. 2. Keterinis raumuo (<i>m. spinalis</i>) – plonas, išsidėstęs vidurinėje linijoje, išilgai stuburo slankstelių keterinių ataugų. Turi tris dalis: galvinę, kaklinę ir krūtininę. 3. Ilgiausias raumuo (<i>m. longissimus</i>), esantis tarp klubinio šonkaulių ir keterinio raumenų. Tęsiasi nuo kryžkaulio iki kaukolės. Susideda iš trijų dalių: galvinės, kaklinės ir krūtininės.	Tiesia stuburą, atlošia galvą, fiksuoja liemenį vertikaloje padėtyje stovint, sėdint, judant. Ypač reikšmingas stuburo statikai ir dinamikai.

Sportas

Romėniškojo traukimo laikant rankose štangą pratimas dažniausiai atliekamas norint treniruoti šlaunų dvigalvius. Prieš pratimą būtina daryti kojų lenkimus gulint ant treniruoklio. Pratimo metu treniruojama viršutinė šlaunų dvigalvio raumens dalis ir ypač sausgyslė tarp šlaunų dvigalvio bei sėdmėnų. Romėniškojo traukimo metu naudojamas kur kas didesnis svoris. Šis pratimas rekomenduotinas treniruotės programoje kaip ugdantis kojų raumenų jėgą ir raumenų masę.

Vicečempionės Elenos Stasiukynienės rekomendacijos

Šį pratimą darau kojų raumenų treniruotės pabaigoje, norėdama patempti šlaunų dvigalvius raumenis ir formuoti sėdmeninius raumenis. Romėniškojo traukimo pratimas yra būtinas, nes po kojų treniruotės padeda išlaikyti taisyklingą šlaunų dvigalvių raumenų formą ir neleidžia jiems sutrumpėti. Taip pat šį pratimą naudoju nugaros apatinės dalies raumenims lavinti. Esu turėjusi didelę stuburo apatinės dalies traumą, todėl šio pratimo atlikimo techniką modifikavau taip, kad kuo mažesnis krūvis tektų pažeistam stuburo slanksteliui, o nugaros raumuo gautų optimalų krūvį (žr. nuotrauką apačioje).



**Romėniškasis traukimas
ne visa amplitude**

Kojų treniruotė laikotarpiu tarp varžybų:

Apšilimas – 100 paprastų pritūpimų.

1. Kojų lenkimas gulint treniruoklyje 4×12 .
 2. Pritūpimai su štanga ant pečių „Smith“ treniruoklyje $20-15-10-8-6-6$.
 3. Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje $4-10-12$.
 4. Svorio spaudimas kojomis kampu treniruoklyje 4×10 .
 5. Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje 4×15 .
 6. Romėniškasis traukimas su štanga 4×10 .
- Treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai.

Kojų treniruotė priešvaržybiniu laikotarpiu:

Apšilimas – 100 pritūpimų su 40 kg svorio štanga.

1. Kojų lenkimas gulint treniruoklyje: a) po vieną koją 1×20 ; b) abiem kojomis 1×10 , 1 min. pertraukėlė tarp priėjimų, 3–4 kartojimai
2. Svorio spaudimas kojomis kampu treniruoklyje $4-5 \times 20$.
3. Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje: a) po vieną koją 1×20 ; b) abiem kojomis 1×10 , taip pat kaip 1 pratime.
4. Pritūpimų „Hacken“ treniruoklyje $4-5 \times 15-20$ superserija.
5. Itūpstai į priekį su svarmenimis rankose $4 \times 15-20$.
6. Kojų lenkimo sėdint 4×15 superserija.
7. Romėniškasis traukimas laikant rankose štangą 4×10 .

Treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai.



Elena Stasiukynienė

Keturis kartus Lietuvos moterų kultūrizmo taurės laimėtoja

2009 m. pasaulio moterų kultūrizmo čempionato bronzos medalio laimėtoja

2010 m. pasaulio moterų veteranų kultūrizmo čempionato sidabro medalio laimėtoja

Literatūra

1. Kairaitis R., Jankauskienė R., Mačiukas A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.
2. *Muscle & Fitness*, Rusija, 2007, Nr. 1.
3. *Muscle & Fitness. Training Notebook* (2003). Canada: Weider Publications, LLC.