

Kojų kėlimas kybant ant skersinio

*Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris*

Pratimo atlikimo technika

- Pasidėkite suolelį prie skersinio ir ant jo užlipkite. Suimkite rankomis skersinį (galima naudoti specialius diržus ant riešų, kablius arba alkūnių laikiklius) ir tik tada pakibkite visu savo svoriu ant skersinio, ištiesinkite kojas ir rankas.

- Giliai įkvėpkite. Krūtinės ląsta pakyla, dėl to automatiškai išsitiesina stuburas. Sulaikykite kvėpavimą ir kelkite truputį sulenktas per kelius kojas aukštyn.

- Paprastai sulenktos kojos keliamos lygia-grečiai su grindimis, ne aukščiau. Toks pratimo atlikimo būdas mažina pratimo veiksmingumą 30 proc. Jei norite lavinti pilvo raumenis, turite kuo aukščiau kelti kelius.

- Labai svarbu judesio pabaigoje neištiesti iki galo kojų per kelius.

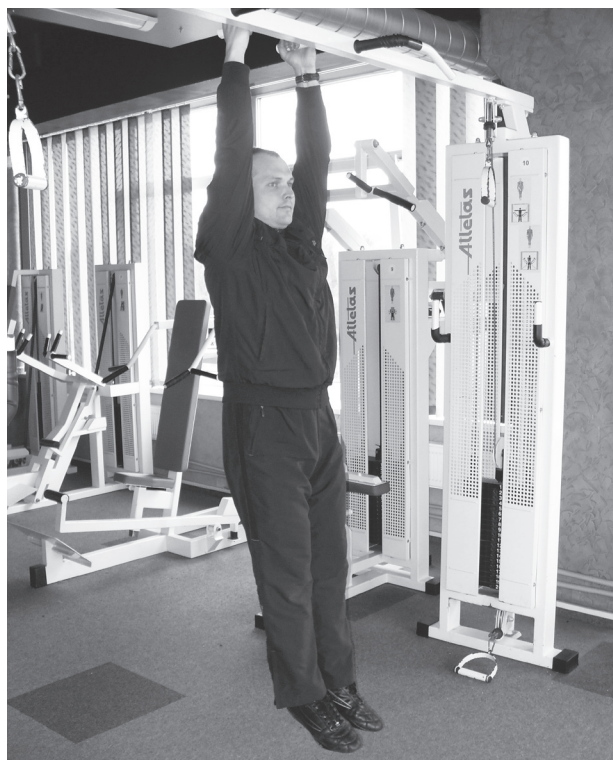
- Viršutiniame taške sulaikykite 1–3 sekundes judesį, t. y. įtempkite pilvo raumenis.

- Iškvėpkite ir lėtai nuleiskite kojas į pradinę padėtį. Svarbu staigiai nemesti kojų žemyn.

- Pradinėse pratybose galite sulenkti kojas per kelius, taip bus lengviau atlikti pratimą. Vėliau galite daryti pratimą tiesiomis kojomis, bet jų per kelius iki galo neištieskite. Labai svarbu lėtai nuleisti kojas žemyn ir nesiūbuoti. Atlikite šį pratimą tik pilvo raumenų jėga.

Patarimai ir komentarai

- Pagrindinis šio pratimo reikalavimas – kuo aukščiau kelti kojas, priešingu atveju pratimas duos mažai naudos. Iš pradžių keliate kojas šlaunų lenkiamųjų raumenų jėga. Pilvo raumenys būna susitraukę izometriškai. Kai kojos sudaro su vertikale statų kampą, pradeda dirbti tiesus pilvo raumuo. Tačiau šio raumens susitraukimo dydis priklauso nuo kojų padėties. Kuo jos aukščiau, tuo labiau susitraukia pilvo raumenys, todėl turite stengtis kelti kojas kiek galima aukščiau.



- Visada pratimą pradėkite nuo gilaus įkvėpimo. Tai stabilizuos liemenį, kas yra labai svarbu tuomet, kai kybote ant skersinio. Nesiūbuokite liemens, priešingu atveju pilvo apkrova bus netolygi ir pratimas taps neveiksmingas.

- Nesistenkite pradinėse pratybose atlikti pratimo tiesiomis kojomis. Tam reikia tam tikro parengiamojo laikotarpio, kad sustiprėtų stabilizuojantys liemens raumenys. Pradėkite pratimą sulenktomis kojomis ir stenkitės kelti kelius kiek galima aukščiau.

- Labai išlavinti šlaunų lenkiamieji raumenys gali sukelti tam tikrų anatominių pokyčių. Taigi pilvo ir šlaunų lenkiamieji raumenys per pratimą dirba vienu metu, tačiau šie raumenys negauna tokio didelio poveikio, kad per daug juos išlavintumėte ir vėliau kiltų nugaros skausmai. Siūlytina neignoruoti šio judesio, nes jis yra vienas pagrindinių, lavinančių pilvo raumenis.

- Nenaudokite jokių prikabinamų ant kojų sunkmenų (svorių). Padidinti apkrovą galite tik keldami tiesias kojas. Kuo tiesesnės jūsų kojos, tuo sunkiau atlikti šį pratimą.

- Labai svarbu iš lėto nuleisti kojas žemyn ir nepatraukti jų toliau už savęs. Kiekvieną kartojimą pradėkite tada, kai kojos sudaro vertikale su nugara.

- Jei norite izoliuoti pilvo raumenis, apribokite judesio amplitudę nenuleisdami kelių žemiau horizontaliosios plokštumos.

- Galite sukiotis į abi puses kartodami judesį, tada intensyviau apkrausite įstrižinius pilvo raumenis.

- Kitas šio pratimo variantas: kelkite kojas ne kybodami ant skersinio, bet treniruoklyje, dilbiais remdamiesi į atramas. Šio pratimo metu nesistenkite ištiesti kojų – jos turi būti sulenktos per kelius viso judesio metu.

- Yra žinoma, kad ištiestų kojų kėlimo gulint ant nugaros pratimais galima pažeisti stuburą, jei dubens juosta nėra gerai palaikoma pilvo raumenų, kitaip tariant, jei pilvo raumenys yra netreniruoti. Tačiau to neatsitiks, jei kelsite ištiestas kojas kybodami ant skersinio.

- Bendras pratimo veiksmingumas priklauso nuo šlaunų dvigalvių raumenų. Jeigu šie raumenys sutrumpėję, pradedant lankstumą, tai jie neleis pakelti kojų kiek įmanoma aukščiau. Itin svarbu daryti šlaunų dvigalvių tempimo pratimus, kad kuo didesnė būtų kojų kėlimo kybant ant skersinio nauda.

- Jeigu po jėgos treniruotės nedarote nugaros raumenis atpalaiduojančių tempimo pratimų, galite pažeisti nugarą. Kad to išvengtumėte ir kartu lavintumėte pilvo raumenis, galite šį pratimą daryti.

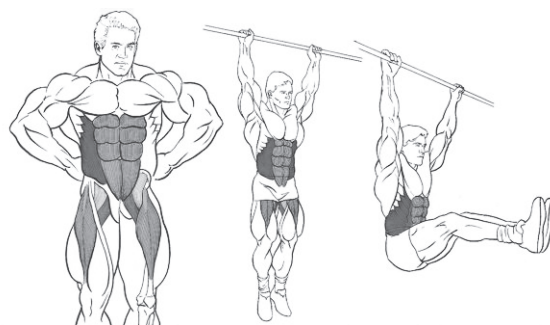
Tai tikrai puikus stuburo atpalaidavimo po fizinių krūvių pratimas.

Metodika: kada, kaip ir kiek?

Kada? Kojų kėlimo kybant ant skersinio pratimą atlikite pilvo raumenų treniruotės pradžioje.

Kaip? Šį pratimą darykite kartu su pratimais, skirtais viršutinei pilvo raumenų daliai treniruoti (tinka, pvz., susirietimai gulint ant kilimėlio arba susirietimai gulint ant kilimėlio ir darant posūkius į abi puses).

Kiek? Atlikite 2–3 priėjimus po 10–20 kartojimų.



Kojų kėlimo kybant ant skersinio metu dirbantys raumenys ir sąnariai

Kojų kėlimo kybant ant skersinio pratimas atliekamas ne tik tiesiuoju pilvo ir išoriniu įstrižiniu raumenimis. Į pratimą taip pat įsitraukia nedidelis, bet nepaprastai stiprus raumuo, esantis dubens gilumoje – klubinis juosmens. Šis raumuo sudarytas iš trijų raumenų: klubinio, didžiojo juosmens ir mažojo juosmens (kartais jo visai nebūna). Visi trys raumenys dirba kaip viena komanda, todėl turi bendrą pavadinimą. Šiems raumenims padeda trumpas skiauterinis, tiesusis šlaunies ir išoriniai įstrižiniai pilvo raumenys. Pratimo metu labai mažai į darbą įsitraukia vidiniai įstrižiniai pilvo ir plačiosios fascijos tempiamieji raumenys (piešinyje nepavaizduoti).

Iš pradžių tiesusis pilvo raumuo apkraunamas statiškai, nes stabilizuoja liemenį kybant. Šlaunų lenkiamieji raumenys, priešingai, dirba maksimaliai tik dinaminiu režimu keldami tiesias kojas iš vertikalios padėties. Kai kojos pasiekia 30–45 laipsnius vertikalės, šlaunų lenkiamieji raumenys praranda judesio amplitudę ir pereina dirbti į statinį režimą išlaikydami kampu kojas. Tolesnis judesys vyksta tik pilvo raumenų jėga. Kuo aukščiau keliate kojas, tuo geriau apkraunami pilvo raumenys. Norėdami padidinti amplitudę privalote kilstelėti dubenį aukštin.

Lentelė

Sulenktų kojų kėlimo kybant ant skersinio pratimo metu treniruojami raumenys

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Tiesusis pilvo (<i>m. rectus abdominis</i>)	Tiesusis pilvo raumuo yra ilgas plokščias raumuo, gulintis šalia vidurinės pilvo linijos. 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 tarpai suskaido į atskiras dalis, kurios gali susitraukti izoliuotai.	Lenkia stuburą, t. y. lenkia liemenį pirmyn, kai šiam judesiui sukuriama 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 raumuo pereina į plačią aponeurozę, kuri padengia tiesųjį pilvo raumenį ir susijungia su kitos pusės to paties raumens aponeuroze.	Raumuo 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.
Tiesusis šlaunies (<i>m. rectus femoris</i>)	Prasideda nuo priekinio apatinio klubakaulio dyglio. <i>Visos keturios keturgalvio šlaunies raumens galvos (tiesusis, šoninis platusis, vidinis platusis ir tarpinis platusis) šlaunies apatiniame trečdalyje sueina į vieną storą, tvirtą sausgyslę, kuri apgaubia girnelę, ir baigiasi ant blauzdikaulio šiurkštumos.</i>	Tiesia blauzdą, padeda lenkti šlaunį.
Klubinis juosmens (<i>m. iliopsoas</i>)	Raumuo yra priekinėje dubens pusėje, užpildo klubinę duobę. Didysis juosmens raumuo (<i>m. psoas major</i>) prasideda nuo XII krūtinės (ThXII) bei visų juosmens slankstelių kūnų ir skersinių ataugų. Klubinis raumuo (<i>m. iliacus</i>) prasideda nuo klubinės duobės. Abu raumenys susijungia dubens ertmėje į vieną ir leidžiasi žemyn, po kirkšnies raiščiu persilenkia per gaktikaulį ir, pakeitę savo kryptį, prisitvirtina prie šlaunikaulio mažojo gūbrio. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis, susisiekiantis su klubo sąnario ertme. Mažasis juosmens raumuo (<i>m. psoas minor</i>) yra prigludęs prie didžiojo juosmens raumens. Jis prasideda nuo XII krūtinės ir I juosmens slankstelių kūnų ir prisitvirtina prie dubens fascijos ir gaktikaulio skiauterės.	Raumuo lenkia, suka į išorę ir pritraukia atitrauktą šlaunį. Fiksavus šlaunį, susitraukęs vienoje pusėje, šiek tiek pasuka dubenį (apie vertikaliąją ašį) į priešingą pusę, dalyvauja lenkiant stuburą į šoną. Susitraukęs abipus, lenkia liemenį, suka dubenį apie skersinę ašį pirmyn. Didysis juosmens raumuo tempia juosmeninę stuburo dalį pirmyn ir didina juosmens lordozę. Susitraukus jam kartu su tiesiuoju pilvo raumeniu (pvz., kybant sulenktomis kojomis) lordozė mažėja. Mažasis juosmens raumuo lenkia liemenį, įtempia dubens fasciją.
Skiauterinis (<i>m. pectineus</i>)	Skiauterinis raumuo guli į vidų nuo klubinio juosmens raumens. Jis prasideda nuo viršutinės gaktikaulio šakos ir prisitvirtina prie šlaunikaulio skiauterinės šiurkštumos.	Šis raumuo lenkia ir pritraukia šlaunį. Fiksavus šlaunį (stovint) skiauteriniai raumenys fiksuoja dubenį prie šlaunies, judesio metu – lenkia jį pirmyn.

Sportas

Kultūrizmo sporte šis pratimas yra bene pagrindinis, kadangi jį atliekant beveik tolygiai treniruojami viršutiniai ir apatiniai pilvo raumenys. Sveikatingumo pratybose paprastai skiriama per mažai dėmesio šių raumenų lavinimui. Pilvo raumenys kartu su šlaunų lenkiamaisiais ir nugaros

tiesiamuoju raumenimis sudaro raumenų korsetą. Netolygus šių raumenų ugdymas gali sukelti stuburo traumą, be to, trukdo lavinti jėgos rodiklius atliekant pagrindinius pratimus.

Nėra jokios prasmės vardyti sporto šakų, kuriose labai svarbu tiesios kojos kėlimas aukštin. Tai karatė, futbolas, gimnastika, lengvoji atletika ir kt. Būtina pabrėžti tai, kad tiesios kojos kėlimas

aukštyn turi du etapus. Pirmiausia tiesiomis kojomis pasiekama didžiausia judesio amplitudė, toliau kojos keliamos kilstelint dubenį pirmyn aukštyn. Tokiu būdu judesys visiškai kopijuoja kojų kėlimą kybant ant skersinio, kai maksimaliai kojų iškeliamos dubens dėka.

Čempionės Margaritos Charaim rekomendacijos

- Kojų kėlimo kybant ant skersinio pratimas yra labai veiksmingas, ypač jei pakėlę kojas kelsite klubus aukštyn.
- Pratimą galite atlikti kiekvieną dieną. Kai raumenys pripras prie fizinio krūvio, tą patį pratimą galima daryti su svarmeniu tarp kojų.



- Aš rekomenduoju pratimą daryti naudojant alkūnių laikiklius. Šitaip treniruodamiesi turėsite daugiau jėgų ir geriau išlavinsite pilvo raumenis.



Margarita Charaim

*Baltijos šalių mačo kūno rengybos
rungties nugalėtoja (2010 m.),
Lietuvos kūno rengybos (2004, 2006, 2010 m.) ir
mišrių kultūrizmo porų (2004 m.) čempionė*

Literatūra

1. Brungardt K. (2001). *Gražus pilvas... per 3 minutes!* Vilnius: Arpresa.
2. Delavier F. (2001). *Strength training anatomy*. Human Kinetics.
3. Hers Muscle & Fitness. *A woman's guide to weight training* (2005). Canada: Weider Publications, LLC.
4. Kairaitis R., Jankauskienė R., Mačiukas A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.
5. Manocchia P. (2009). *The 5 ingredient exercise book*. Hinkler books.
6. *Muscle & Fitness*, Rusija, 2000, rugs.
7. *Muscle & Fitness*, Rusija, 2001, Nr. 4.
8. *Muscle & Fitness*, Complete book of abs (2003). USA: Weider Publications, Inc.
9. *Muscle & Fitness*. Training notebook (2003). Canada: Weider Publications, LLC.
10. Брунгардт К. (2003). *Идеальный пресс*. Минск: Попурри.
11. Коул С., Сиборн Т. (2007). *Атлетический брюшной пресс*. Минск: Попурри.
12. Норрис К., Бодибилдинг М. (2004). *Упражнения для брюшного пресса*. Москва: АСТ Астрель.

Remigijus Bimba

Asmeninis treneris

Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos teisėjų kolegijos pirmininkas

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos generalinis sekretorius

www.rbimba.lt, info@rbimba.lt

Mob. +370 610 23 14