

# Vertikalaus lino su plačia rankena traukimas iki smakro sėdint



Remigijus BIMBA  
Asmeninis treneris



## Pratimo atlikimo technika

- Prie vertikalaus lino prikabinkite plačią rankeną.
- Susireguliuokite treniruoklio sėdynės volelius (atramą), kad sėdint jie prispaustų priekinį jūsų šlaunų paviršių. Pakiškite savo kelius po atramą. Pėdos turi remtis į grindis visa plokštuma.
- Tvirtai suimkite rankeną ir atsisėskite ant treniruoklio sėdynės tokiu atstumu, kad rankena kabėtų prieš jus, o ne virš galvos.
- Liemenį laikykite tiesų. Pradinė padėtis: rankos ištiestos per alkūnes. Jeigu iš sėdimos padėties negalite pasiekti rankenų, kilstelėkite treniruoklio sėdynę aukštin.
- Įtempkite nugaros raumenis, kad korpuso padėtis būtų stabili (vertikali).

- Giliai įkvėpkite ir sulaukykite kvėpavimą. Statiškai suglauskite mentes ir traukite rankeną žemyn. Rankeną turite traukti iki pečių lygio, ne žemiau.
- Apatiniame traukimo taške svarbiausia – iškvėpimas. Statiškai sulaukykite kvėpavimą 1–2 sek.
- Viršutiniame taške stenkitės trumpą laiką išlaikyti ištemptus kiek įmanoma nugaros raumenis ir kartokite pratimą.

## Patarimai ir komentarai

Užimdami pradinę padėtį būtinai visiškai ištieskite rankas per alkūnes ir pečių lanko raumenis truputį kilstelėkite aukštin. Tik tokiu būdu galėsite padidinti judesio amplitudę. Juk žemiau krūtinės rankenos netrauksite, todėl pratimą pradėkite iš viršutinės padėties.

Norėdami treniruoti viršutinę nugaros raumenų dalį, pratimo metu turite stabiliai laikyti korpusą. Jei tik truputį atsilenksite atgal, tuomet jūs treniruosite apatinę pečių ir plačiųjų nugaros raumenų dalis.

Atlikdami šį pratimą būtina sulaukykite kvėpavimo, nes pilna oro krūtinės ląsta sudaro puikias sąlygas išlaikyti stabilų korpusą.

Labai svarbu kuo arčiau suglausti mentes. Tik tokiu būdu daugiausia treniruojami platieji nugaros raumenys.

Labai sunku išmokti taisyklingai atlikti šį pratimą. Būtina išsiminti (išsivaizduoti) jo atlikimo techniką – *traukti alkūnes žemyn*, o ne lenkti rankas per alkūnes, ir tik taip daryti pratimą. Traukimo veiksmas paprastai vyksta *alkūnes pakeliant ir nuleidžiant*. Vėliau darykite pratimą be svorio. Pakelkite tiesias rankas aukštyn ir keletą kartų imituokite judesius ore. Pajauskite, kaip juda mentės. Įsidėmėkite savo pojūčius. Lygiai tokius pat judesius turite atlikti su treniruokliu.

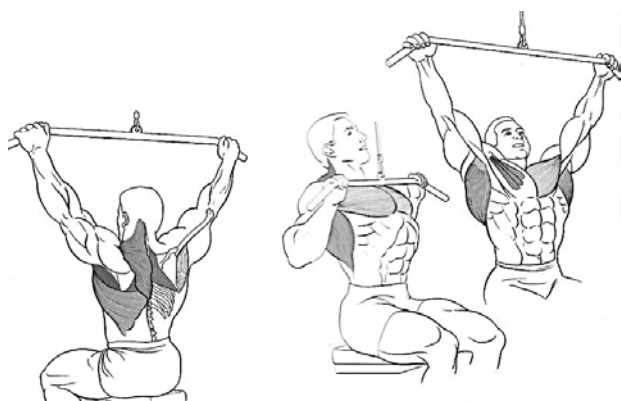
Nėra prasmės traukti rankenos kuo žemiau. Parankiausia traukti iki pečių lanko arba smakro.

## Metodika: kada, kaip ir kiek?

**Kada?** Vertikalios lyno su plačia rankena traukimo iki smakro iš sėdimos padėties pratimą darykite po prisitraukimų.

**Kaip?** Po šio pratimo siūlome svarmens arba štangos traukimo pasilenkus prie pilvo pratimą.

**Kiek?** Atlikite 3–4 serijas po 6–12 kartojimų. Tarp serijų ilsėkitės 1–1,5 minutės.



## Pagrindiniai raumenys ir sąnariai, atliekantys traukimo pratimus

Judesys per pečių sąnarį vyksta dėl viršutinės plačiųjų nugaros, didžiojo apvaliojo ir apatinės didžiojo krūtinės raumens dalies. Platusis nugaros raumuo apima korpusą nuo pečių stuburo link ir

tesiasi beveik iki sėdmenų. Nugaros plačiojo raumens skaidulos išsidėsčiusios horizontaliai, tačiau apatinėje dalyje jos guli beveik vertikaliai.

Didysis krūtinės raumuo susideda iš dviejų dalių: viršutinės ir apatinės. Vertikalios lyno su plačia rankena traukimas iki smakro sėdint treniuoja apatinę krūtinės dalį, kurios raumeninės skaidulos išsidėsčiusios horizontaliai.

Be pečių lanko, svarbų darbą atlieka ir kiti raumenys: mentę traukiantys rombiniai raumenys ir mažasis krūtinės raumuo. Tai už kitų raumenų pasislėpę dideli raumenys. Rombinis dengia trapezinis raumuo, o mažąjį krūtinės – didysis krūtinės raumuo.

Šio pratimo metu rankos traukiamos arčiau korpuso. Treniruojami viršutiniai plačiojo nugaros raumenys, didžiojo apvaliojo ir apatinė didžiojo krūtinės raumens dalis. Pritraukiant rankas atitraukiamos viena nuo kitos mentės, todėl į darbą įsitraukia rombiniai ir mažasis krūtinės raumenys. Taip pat dalyvauja dvigalvis žasto, dilbių lenkiamieji raumenys, kurių pagrindinė funkcija stabilizuoti alkūnės sąnarį.

*Atliekant vertikalios lyno su plačia rankena traukimo iki smakro sėdint pratimą treniuojami šeši raumenys.*

## Sportas

Šis pratimas yra labai naudingas kultūrizmo sporto šakos atstovams, nes padeda išsiugdyti plačią ir didelę nugarą, stiprius ir tvirtus jos raumenis. Jei darysite pratimą labai didele judesio amplitude ir daug kartų kartosite, tokiu atveju labiau treniuosite viršutinius nugaros raumenis ir tobulinsite jų atskyrimą bei reljefą.

Traukimo judesiai atliekami įvairiose sporto šakose, ypač tose, kur reikia traukti korpusą rankomis (alpinizmas, laipiojimas uolomis ir kt.). Traukimo pratimai naudingi ir krepšininkams, nes dažnai reikia gaudyti kamuolį ištiestomis ir pakeltomis virš galvos rankomis, paskui perduoti kitam žaidėjui ar mesti į krepšį. Savo pratybose bei varžybose traukimo judesius naudoja ir gimnastai atlikdami pratimus ant prietaisų: skersinio, žiedų, lygiagrečių. Tokius judesius taip pat imituoja plaukikai plaukdamai kai kuriais stiliais.

## Čempiono Dariaus Bukšnaičio rekomendacijos

- Labai sunku pajauti nugaros plačiųjų raumenų darbą, ypač pradedantiesiems. Aš rekomen-

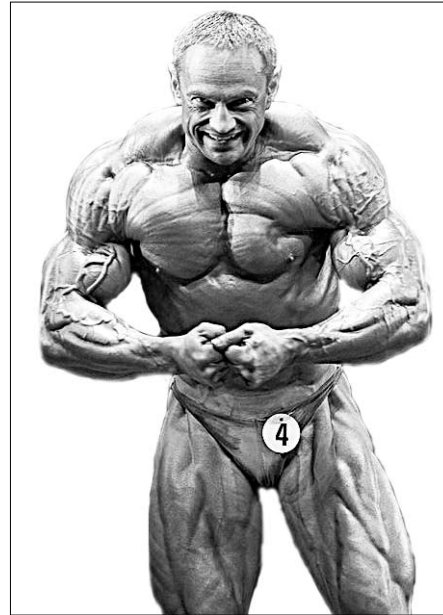
Lentelė

Pagrindiniai raumenys, atliekantys traukimo pratimus

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
<b>Platusis nugaros</b> ( <i>m. latissimus dorsi</i> )	Tai plačiausias nugaros raumuo, esantis užpakalinėje liemens pusėje. Dengia apatinę nugaros dalį ir krūtinės šoną. Prasideda nuo šešių apatinių (Th VII - XII) krūtinės bei visų juosmens slankstelių keterinių ataugų, kryžkaulio ir klubakaulio skiauterės, kyla įstrižai aukštyn ir į šalį, uždengia apatinę mentės kampą ir prisitvirtina prie žastikaulio mažojo gumburėlio skiauterės.	Žastą suka į vidų, tiesia, t. y. nuleistą žastą traukia atgal, nuleidžia pakeltą ranką, kartu su didžiuoju krūtinės raumeniu žastą pritraukia prie vidurinės plokštumos. Fiksavus ranką per peties sąnarį, pavyzdžiui, lipant (kopiant) virve, kartimi, slidininkui atsispiriant lazda, pritraukia liemenį prie fiksuotų rankų, o pečių lanką traukia atgal žemyn. Kybant ant skersinio, žiedų ar lygiagrečių pritraukia liemenį prie fiksuoto pečių lanko. Plačiausieji nugaros raumenys, staigiai abu kartu susitraukdami, suspaudžia krūtinės ląstą ir padeda staigiai iškvėpti, pavyzdžiui, čiaudint, kosint, todėl šis raumuo kartais dar vadinamas kosulio raumeniu.
<b>Mažasis krūtinės</b> ( <i>m. pectoralis minor</i> )	Trikampio formos raumuo, gulintis po didžiuoju krūtinės raumeniu. Prasideda nuo II–V šonkaulių, kyla aukštyn ir į šoną, prisitvirtina prie mentės snapinės ataugos.	Kai fiksuoti šonkauliai, šis raumuo traukia mentę pirmyn žemyn, todėl apatinis mentės kampas atsitraukia nuo krūtinės ląstos ir pasislenka atgal aukštyn. Kai fiksuotas pečių lankas, kelia šonkaulius, padeda įkvėpti. Kybant, remiantis į lygiagretes traukia liemenį prie fiksuoto pečių lanko.
<b>Didysis krūtinės</b> ( <i>m. pectoralis major</i> )	Storas, platus, trikampio formos raumuo, dengiantis priekinę krūtinės ląstos sritį. Pagal pradžios vietą skiriamos trys jo dalys: <i>raktikaulinė</i> – prasidedanti nuo raktikaulio krūtinkaulinio galo; <i>krūtinkaulinė</i> – nuo krūtinkaulio kūno ir rankenos; <i>pilvinė</i> – nuo tiesiojo pilvo raumens makšties. Visos trys raumens dalys prisitvirtina viena tvirta sausgysle prie žastikaulio didžiojo gumburėlio skiauterės.	Kai fiksuoti liemens kaulai ir raktikaulis, šis raumuo judina žastą, o per jį ir pečių lanką. Pečių lanką traukia pirmyn. Laisvą žastą lenkia (traukia į priekį), suka į vidų, pritraukia atitrauktą ir nuleidžia pakeltą ranką. Iš visų padėčių, kokiose tik gali būti ranka, šis raumuo visada gražina ją į pradinę padėtį. Tuo atveju, kai žastas fiksuotas per peties sąnarį, jo šonkaulinė dalis kelia šonkaulius ir padeda įkvėpti, raktikaulinė – tempia žemyn raktikaulį. Kybant sustiprina peties sąnarį, priešinasi svorio jėgos poveikiui. Kopiant virve, kartimi liemenį traukia aukštyn prie fiksuoto pečių lanko.
<b>Didysis apvalusis</b> ( <i>m. teres major</i> )	Guli žemiau mažojo apvaliojo raumens. Prasideda nuo apatinio mentės kampo, tęsiasi į šoną, iš vidinės pusės aplenkia peties sąnarį ir prisitvirtina prie žastikaulio mažojo gumburėlio skiauterės bendra sausgysle su plačiausiuoju nugaros raumeniu. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis.	Funkcija beveik kaip plačiausiojo nugaros raumens: žastą suka į vidų, traukia atgal (tiesia) ir prie vidurinės plokštumos (pritraukia).
<b>Trapecinis</b> ( <i>m. trapezius</i> )	Prasideda nuo pakauškaulio, sprando raiščio ir visų krūtinės slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės dyglio, peties bei raktikaulio petinio galo. Pagal skaidulų kryptį skiriamos trys šio raumens dalys: <i>viršutinė</i> (skaidulos eina žemyn), <i>vidurinė</i> (skaidulų kryptis horizontali) ir <i>apatinė</i> (skaidulos kyla aukštyn).	Funkcija sudėtinga, ją lemia raumeninių skaidulų kryptis. Viršutinė raumens dalis kelia pečių lanką aukštyn, apatinė – traukia žemyn, visas raumuo – atgal (priartina mentę prie stuburo), suka mentę apie sagitaliąją ašį: apatinis mentės kampas pasisuka į šoną, o šoninis – į viršų. Be to, šis raumuo neleidžia pečių lankui nusileisti žemyn dėl rankos svorio, fiksuoja pečių lanką atliekant rankos judesius. Kai fiksuotas pečių lankas, abu trapeciniai raumenys atlošia galvą ir kaklą, tiesia krūtininę stuburo dalį, suglaudžia mentes, atstato krūtinę, o vienas, susitraukęs vienoje pusėje, lenkia į šoną.
<b>Rombinis</b> ( <i>m. rhomboideus</i> )	Yra du rombiniai raumenys: didysis ir mažasis. Jie išsidėstę po trapeciniu raumeniu. Mažasis rombinis raumuo ( <i>m. rhomboideus minor</i> ) prasideda nuo dviejų apatinių kaklo (CVI – VII) slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės vidinio krašto ties mentės dyglio. Didysis rombinis raumuo ( <i>m. rhomboideus major</i> ) prasideda nuo keturių viršutinių (ThI – IV) krūtinės slankstelių keterinių ataugų ir prisitvirtina prie vidinio mentės krašto, žemiau mažojo rombinio raumens.	Mažasis rombinis traukia mentę ne tik atgal, stuburo link (pritraukia), bet ir aukštyn. Kai fiksuota mentė, vienpusiu susitraukimu lenkia į savo pusę kaklinę stuburo dalį. Didysis rombinis raumuo kelia mentę aukštyn ir pritraukia ją prie vidurinės plokštumos, o esant fiksuotai mentei tiesia krūtininę stuburo dalį.

duoju tokią atlikimo techniką. Suimkite rankeną šiek tiek plačiau nei per pečių plotį, traukite ją iki smakro šiek tiek atlošdami korpusą ir kuo arčiau suglaUSDdami mentes. Visiškai ištieskite rankas per alkūnes ir pasistūmėkite kūnu į priekį, kad kuo labiau išsitemptų jūsų nugaros raumenys.

- Rankenos suėmimo plotį siūlyčiau kaitalioji. Aš kaitalioju kas kiekvienas pratybas. Vienose pratybose suimu rankeną šiek tiek plačiau nei per pečių plotį, kitose – siauriau. Ir vienu, ir kitu atveju stengiuosi kiek galėdamas suglausti mentes.
- Raumenų auginimo ar raumenų reljefo treniravimo laikotarpiu darau vienodus pratimus. Kečiasi tik kartojimų skaičius, pertraukėlių trukmė ir krūvio intensyvumas. Pavyzdžiui, rengdamasis varžyboms vertikalaus lyno traukimo pratimą atlieku kartu su prisitraukimais prie skersinio be poilsio pertraukėlių.
- Raumenų auginimo laikotarpiu pagrindinis mano pratimas yra štangos traukimas prie krūtinės gulint ant aukšto suolo. Pasirenku pratimo variantą iš gulimos padėties – taip neapkraunamas stuburas ir dirba tik nugaros raumenys.
- Mano nugaros treniruotė:
  - prisitraukimai prie skersinio už galvos, platus rankenos suėmimas – 4 k. maks. greičiu.
  - štangos traukimas prie krūtinės gulint ant aukšto suolo – 4–8 k.
  - vertikalaus lyno traukimas prie krūtinės sėdint treniruoklyje – 4–8 k.



**Darius Bukšnaitis**  
2010 ir 2011 metų  
Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionas  
(95 kg svorio kategorija)

- horizontalus traukimas sėdint treniruoklyje, neutralus rankenos suėmimas (delnai pasukti vienas į kitą) – 4–8 k.

### Literatūra

*Muscle & Fitness*, Rusija, 2002, Nr. 2.

Kairaitis R., Janėauskienė R., Mačiukas A. *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*: studijų knyga. Kaunas: LKKA, 2004.

**Remigijus Bimba**  
[www.rbimba.lt](http://www.rbimba.lt), [info@rbimba.lt](mailto:info@rbimba.lt)  
Mob. +370 610 23 14