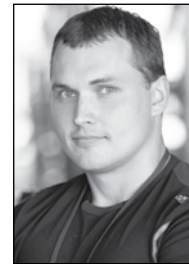


# V. Numerio pratimai

## Pratimas krūtinės raumenims lavinti: svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulomis



Remigijus BIMBA  
Asmeninis treneris



### Pratimo atlikimo technika

- Pradinė padėtis – gulint nugara ant suoliuko, kojos sulenktos stačiu kampu, pėdos ant grindų visa plokštuma.

- Saugiau, kai treneris ar pratybų partneris paduoda jums svarmenis. Jei sportuosite vienas, tai iš pradžių atsisėskite ant suoliuko krašto ir padėkite svarmenų galus ant kelių. Tada gulkitės ant suoliuko ir tuo pačiu metu kilstelėkite kelius aukštyn. Kelkite svarmenis tiesiomis rankomis – tai tinkamiausias būdas, jei norite prarasti kuo mažiau jėgų ir nepatirti traumos.

- Laikykite svarmenis lygiagrečiai su krūtine, t. y. lyg rankose būtų štangos virbalas. Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir lėtai leiskite svarmenis

žemyn. Alkūnių nespauskite prie liemens, o laikykite pasuktas plačiai į šalis.

- Spauskite svarmenis aukštyn. Viršutiniame spaudimo taške suglauskite svarmenis virš krūtinės, per jos vidurį, tačiau nesudaužkite svarmenų ir kontroliuokite krūtinės raumenų įsitempimą. Judesio gale rankos lieka truputį sulenktos per alkūnes.

### Patarimai ir komentarai

- Abiejų svarmenų svoris bus mažesnis, negu galėtumėte spausiti štangą nuo krūtinės gulomis, nes svarmenims laikyti reikia papildomų jėgų.

- Labai svarbu taisyklingai kvėpuoti. Įkvėpus ir sulaikius kvėpavimą ne tik stabilizuojama viršutinė kūno dalis, bet ir lengviau atlikti pratimą. Iškvėpiant



keičiasi jėgų pasiskirstymas krūtinės ląstoje, todėl iškvėpti negalima viršutiniame spaudimo taške. Iškvėpkite tik leisdami svarmenis žemyn.

- Spausdami svarmenis galva remkitės į suoliuką. Nesistenkite padėti sau atkeldami sėdmenis nuo suoliuko. Tokiu būdu keičiasi jūsų liemens padėtis svarmenų spaudimo trajektorijos atžvilgiu ir krūvis tenka ne vidurinei, o apatinei krūtinės daliai. Paprastai abi šios krūtinės dalys ir taip gerai būna išlavintos. Be to, atkeldami sėdmenis jūs išsilenkiate per apatinę nugaros dalį, todėl padidėja traumos tikimybė.

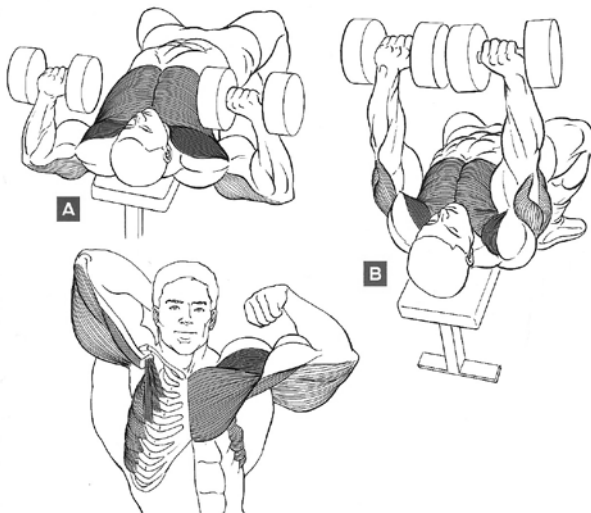
- Svarmenų spaudimo pratimą galima atlikti ir neutraliu suėmimu (delnai pasukti vienas į kitą). Toks spaudimo būdas labiau lavins viršutinę krūtinės dalį.

## **Metodika: kada, kaip ir kiek?**

**Kada?** Svarmenų spaudimo nuo krūtinės gulomis pratimą atlikite pratybų pradžioje.

**Kaip?** Po šio pratimo galite daryti kitus du: štangos (svarmenų) spaudimą kampu arba rankų su lubų lynais suglaudimus stovėdami.

**Kiek?** Atlikite 3–4 serijas po 8–12 kartojimų.



## **Pagrindiniai raumenys ir sąnariai, atliekantys pratimą**

Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulomis lavina priekines ir vidurines deltinio raumens dalis, taip pat snapinį žasto raumenį ir vidurinę didžiojo krūtinės raumens dalį. Trigalvis deltinis raumuo dengia petį iš priekio, šono ir galo, tačiau šis pratimas treniruoja tik deltų raumenų priekinę ir vidurinę dalis. Snapinis žasto raumuo yra kur kas mažesnis už deltinį ir guli po juo. Didysis krūtinės raumuo

užima visą krūtinės plotą, prasideda nuo raktikaulio petinio galo, mentės peties ir dyglio, eidamas į šoną ir žemyn susiaurėja ir prisitvirtina prie žastikaulio deltinės šiurkštumos.

Be išvardytų raumenų, šio pratimo metu dar treniruojami maži raumenys: mažasis krūtinės, priekinis dantytasis. Mažasis krūtinės raumuo yra po didžiuoju krūtinės raumeniu, viršutinėje krūtinės dalyje. Priekinis dantytasis raumuo išsidėstęs šonkaulių šoniniuose paviršiuose, iš nugaros pusės jį dengia mentė, iš priekio – didysis krūtinės raumuo.

Taip pat treniruojami ir trigalvio žasto raumenys, kurie išsidėstę galinėje žasto dalyje.

Per peties sąnarį vyksta horizontali mentės adukcija (pritraukimas), kai viršutinė rankos dalis (žastas) juda statmenai liemeniui virš krūtinės. Mentės pritraukimo judesys atliekamas, kai raumens atitraukia ją nuo stuburo arčiau šonkaulių. Tiesti rankas padeda alkūnės sąnarys, jis priverčia dilbius kilti aukštyn, kol ranka išsitiesia.

Atliekant svarmenų spaudimo nuo krūtinės gulomis pratimą treniruojami šeši raumenys (žr. lentelę).

## **Sportas**

Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulomis yra labai svarbus pratimas kultūristams, nes lavina krūtinės raumenis, ypač jos vidurinę dalį, taip pat priekinę deltų dalį, kuri vizualiai „sujungia“ krūtinės ir deltinius raumenis. Šiuo pratimu galite treniruoti trigalvį žasto ir priekinį dantytąjį raumenis.

Horizontaliai pritraukiant pečių lanką ir mentes atitraukiant atgal galima atlikti įvairius pratimus rankomis: traukimo, gaudymo, stūmimo. Šie judesiai būdingi boksininkams, kitų dvikovos šakų sportininkams, taip pat amerikietiškojo futbolo žaidėjams, gimnastams (ypač atliekantiems laisvuosius pratimus ant žiedų ir lygiagrečių).

## **Čempiono Tado Blažio rekomendacijos**

Svarmenų spaudimo nuo krūtinės gulomis pratimą atlieku tokiu pat būdu kaip ir spausdamas štangą, tik pratimas su svarmenimis veiksmingesnis, nes treniruoja ir kitus raumenis dėl padidėjusio nestabilumo.

Mano nuomone, reikėtų atkreipti dėmesį į pratimo *atlikimo techniką ir pasirinkti optimalų svorį*. Lėtai leisti ir greičiau kelti svarmenis. Pratimą siūlau daryti be pertaukėlių ir visa amplitude.

Krūtinę treniruoju kartą per savaitę tiek raumenų masės auginimo, tiek varžybų laikotarpiu.

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Priekinė deltinio raumens dalis ( <i>m. deltoideus</i> )	Šis raumuo yra vėduoklinis, jis apsupa peties sąnarį iš priekio, šono ir užpakalio. Prasideda plačiai – nuo raktikaulio petinio galo, mentės peties ir dyglio, eidamas į šoną ir žemyn susiaurėja ir prisitvirtina prie deltinės žastikaulio šiurkštumos. Po raumeniu ties didžiuoju žastikaulio gumburėliu yra tepalinis maišelis.	Kai fiksuotas pečių lankas, priekinė raumens dalis žastą lenkia ir suka į vidų, užpakalinė – tiesia ir suka į išorę, o visas raumuo žastą atitraukia. Kai fiksuotas žastas, raumuo sustiprina peties sąnarį ir fiksuoja pečių lanką prie žastikaulio. Raumuo plunksninis, turi daug jungiamojo audinio, todėl tvirtas ir gali išvystyti didelę jėgą.
Snapis žastas ( <i>m. coracobrachialis</i> )	Raumuo yra viršutinėje vidinėje žasto dalyje.	Lenkia žastą pirmyn ir į vidų, arčiau krūtinės ląstos, ir tuo pačiu metu sutvirtina žastikaulį per peties sąnarį.
Didysis krūtinės ( <i>m. pectoralis major</i> )	Storas, platus, trikampio formos raumuo, dengiantis priekinę krūtinės ląstos sritį. Pagal pradžios vietą skiriamos trys šio raumens dalys: <i>raktikaulinė</i> – prasideda nuo raktikaulio krūtinkaulinio galo; <i>krūtinkaulinė</i> – nuo krūtinkaulio kūno ir rankenos; <i>pilvinė</i> – nuo pilvo tiesiojo raumens makšties. Visos trys dalys prisitvirtina viena tvirta sausgysle prie žastikaulio didžiojo gumburėlio skiauterės.	Kai fiksuoti liemens kaulai ir raktikaulis, raumuo judina žastą, o per jį – ir pečių lanką. Pečių lanką traukia į priekį. Laisvą žastą lenkia (traukia į priekį), suka į vidų, pritraukia atitrauktą ranką ir nuleidžia pakeltą. Iš visų padėčių, kokiose tik gali būti ranka, didysis krūtinės raumuo visada grąžina ją į pradinę padėtį. Tuo atveju, kai žastas fiksuotas per peties sąnarį, raumens 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.
Mažasis krūtinės ( <i>m. pectoralis minor</i> )	Trikampio formos, guli po didžiuoju krūtinės raumeniu. Prasideda nuo II–V šonkaulių, kyla aukštyn ir į šoną, o prisitvirtina prie mentės snapinės ataugos.	Kai fiksuoti šonkauliai, raumuo traukia mentę pirmyn žemyn, dėl to apatinis mentės kampas atsitraukia nuo krūtinės ląstos ir pasislenka atgal ir aukštyn. Kai fiksuotas pečių lankas – kelia šonkaulius, padeda įkvėpti. Kybant, remiantis į lygiagretes, traukia liemenį prie fiksuoto pečių lanko.
Priekinis dantytasis ( <i>m. serratus anterior</i> )	Tai plonas raumeninis lakštas tarp šonkaulių ir mentės viršutinėje ir šoninėje krūtinės ląstos dalyje. Geriausiai matomas pakėlus ranką.	Traukia mentę į priekį ir kartu kelia vidinį mentės kraštą (stumiant, smūgiuojant ranka). Apatinė, stipresnioji, dalis padeda trapeciniam raumeniui kelti petį laikant svorį rankoje. Padeda šoniniam deltiniam raumeniui kelti ranką fiksuodamas mentę ir sutvirtindamas peties sąnarį, per kurį juda žastikaulis. Šoniniam deltiniam raumeniui pakėlus ranką stačiu kampu į liemenį, priekinis dantytasis raumuo kartu su trapeciniu raumeniu sukdamė mentę iškelia žastą beveik į vertikalią padėtį. Prisitrukimų metu intensyviai apkraunamas siaurai suėmus skersinį, liečiant skersinį krūtine arba suėmus išlenktą skersinį taip, kad delnai būtų pasukti vienas į kitą.
Trigalvis žastas ( <i>m. triceps brachii</i> )	Stiprus plunksninės sandaros raumuo, užimantis užpakalinę žasto pusę. Dvisąnaris – eina pro peties ir alkūnės sąnarius. Turi tris galvas: ilgąją, vidinę ir šoninę. Žasto judesiuose dalyvauja tik ilgoji jo galva, prasidedanti nuo posąnarinio mentės gumburėlio. Vidinė ir šoninės galvos prasideda nuo žastikaulio užpakalinio paviršiaus. Raumuo prisitvirtina bendra sausgysle prie alkūnkaulio alkūnės. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis.	Visas raumuo tiesia dilbį, o ilgoji galva dar padeda tiesti bei pritraukti žastą. Kybant raumuo sutvirtina peties ir alkūnės sąnarius.

Priešvaržybiniu laikotarpiu dažniau naudoju laisvus svorius.

Labai didelių svorių nekilnoju. Pavyzdžiui, jeigu spaudžiu štangą nuo krūtinės, tai dažniausiai pasirenku 120 kg svorį. Stengiuosi pratimus atlikti taisyklingai, iš lėto, neskubu nuleisti ir stengiuosi greičiau pakelti svarmenų, nedarau pertraukėlių. Pertrauka tarp priėjimų trunka iki 60 sek., prieš varžybas darau 20+7+7+7 kartų, poilsio trukmė – 7 sek.

Treniruodamas krūtinę dažniausiai atlieku keturis pratimus po tris priėjimus (plius vienas apšilimas).

Mano krūtinės treniruotė:

- Štangos spaudimas kampu.
- Štangos spaudimas gulomis.
- Svarmenų plėšimas 30 laipsnių kampu gulint ant suoliuko.
- Puloveris, arba spaudimas žemyn galva.

### Literatūra

*Muscle & Fitness*, Rusija, 2002, Vol. 11, 3.

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



#### Tadas BLAŽYS

- 2004 metų Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionas,
- 2005 ir 2006 metų mišrių porų kultūrizmo čempionas
- 2006 metų Vilniaus miesto vyrų kultūrizmo pirmenybių nugalėtojas
- 2011 metų Vilniaus kultūrizmo taurės nugalėtojas
- 2011 metų pasaulio policininkų ir gaisrininkų žaidynių absoliutusias kultūrizmo nugalėtojas

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