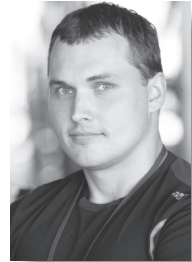


IV. Numerio pratimai

Pratimas nugaros raumenims lavinti. Prisitraukimai prie skersinio



Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris



Pratimo atlikimo technika

- Pasistatykite pakylą po skersiniu. Atsistokite ant pakyls. Delnais iš viršaus tvirtai suimkite skersinio virbalą. Suėmimo plotis truputį plačiau nei deltiniai raumenys.
- Įtempkite nugaros raumenis, kad būtų užtikrinta stabili (vertikali) korpuso pozicija, o pečių raumenis stenkitės tarsi laikyti kuo toliau nuo ausų.
- Atlikite gilų įkvėpimą ir sulaikykite kvėpavimą. Statiškai suveskite mentes ir atlikite prisitraukimą.
- Alkūnes laikykite šonuose, truputį pasuktas į priekį.
- Prisitraukite prie skersinio, kad smakras būtų truputį aukščiau skersinio virbalų.
- Viršutiniame pratimo atlikimo taške – iškvėpkite. Statiškai palaikykite poziciją 1–2 s.

- Kontroliuokite nusileidimą, t. y. iš lėto leiskitės žemyn – ištieskite rankas per alkūnės sąnari.
- Apatinėje pratimo atlikimo fazėje, kai maksimaliai ištempiami nugaros raumenys, nedarykite pauzės ir kartokite pratimą iš naujo.

Patarimai ir komentarai

- Prisitraukimai yra vienas geriausių pratimų viršutinei nugaros daliai ir dvigalvio žasto raumenims sustiprinti. Kitas labai svarbus dalykas – šį pratimą reikia atlikti, norint būti fiziškai stipriam. Prisitraukimai priskiriami pratimų grupei, kurie nugarą platina, daro torsą V raidės pavidalo, t. y. jų poveikis daugiau pastebimas žiūrint į sportininką iš priekio ar nugaros.
- Išanalizavus užsienio atletų treniruotes matyti, kad beveik visose nugaros treniruotėse yra prisitraukimo pratimų. Tai vienas pagrindinių pratimų nugaros pločiui didinti. Prisitraukimai atliekami skersinio virbalą suėmus plačiai arba vidutiniu pločiu. Tokie prisitraukimai lavina nugaros plačiųjų raumenų išorinės dalies viršų. Prisitraukinėjant suėmus siaurai, daugiau dirba nugaros raumenų išorinės dalies apačia. Tačiau toks suskirstymas sąlygiškas, nes neįmanoma izoliuotai apkrauti nugaros plačiųjų raumenų taip, kad dirbtų tik viršutinė ar tik apatinė jų dalis. Prisitraukinėjant lavinamas visas raumuo, tačiau vis dėlto dirbant plačiau ar siauriau suėmus akcentuojamos skirtingos raumenų dalys.

- Kai kas prisitraukinėja labai plačiai suėmę arba naudodamiesi specialiomis rankenomis, kurios tvirtinamos prie skersinio. Dažniausiai naudojama rankena, leidžianti prisitraukinėti labai plačiai išskėtus rankas. Taip prisitraukinėjant, daugelio nuomone, treniruojami pečių sąnariai, raumenų prisitvirtinimo struktūros ir kiti elementai, kurie sudaro prielaidas platėti nugarai ir pečiams. Nors atliekant šį pratimą raumenys apkraunami mažiau, tačiau tai yra dar vienas nugaros platinimo būdas.
- Kartais yra naudojama rankena, su kuria prisitraukinėjama delnus atsukus vienas į kitą. Tokia delnų padėtis įgalina lavinti didžiausią dvigalvio žasto raumens jėgą. Žinoma, kad dvigalvis žasto raumuo yra dar viena kūno dalis, kuri lavinama treniruojant nugarą. Tačiau dvigalvis žasto raumuo yra mažesnis ir silpnesnis nei nugaros raumenys. Taigi jis ir jaučiamas kartais labiau nei nugarą. Dirbant su tokia rankena (kadangi dvigalvis žasto raumuo gali pasiekti didesnę jėgą) didesnę krūvi galima skirti nugarai.
- Atliekant prisitraukimus svarbiau nei minėtos rankenos yra jausti nugaros raumenis pratimo atlikimo metu (tai tinka ir visiems kitiems nugaros pratimams). Visi, kurie treniruojasi, žino, kad pajauti rankų, kojų, krūtinės ir kitus raumenis yra lengva. Tačiau nugaros raumenys jaučiami tik labai susikontcentravus, tiesiog įsivaizduojant, kaip jie susitraukia ir atsipalaiduoja. Dažnai tenka mokytis (ir ne tik pradedančiam atletui) pajusti nugaros raumenis. Galima patarti, kad, be minėtos dėmesio koncentracijos, kuri yra svarbiausia, nugaros treniruotės pradžioje reikia daryti pratimą, kurį atlikdami jaučiate raumenis. Toliau galima atlikti kitus pratimus, skirtus nugarai. Dar galima patarti atlikti pratimus, lavinančius nugarą, naudojant nedidelius įrankių svorius. Kai išmokstama pajusti, kaip dirba nugaros raumenys, galima po truputį didinti įrankių svorius.
- Kiekviename klube tenka matyti žmonių, atliekančių prisitraukimus dvigalvių žastų raumenų jėga, su nuolatos įtempta nugarą ir sutraukta trapecija, makaluojant kojomis ir panašiai. Taip treniruojantis lavinama kas nori, bet tik ne nugarą.
- Apie prisitraukimų techniką prirašyta labai daug, ir kiekvienas atletas yra daugiau ar mažiau apie prisitraukimus prie skersinio skaitęs. Reikia tik paminėti, kad dauguma prisitraukimo technikos aprašymų vienas nuo kito šiek tiek skiriasi. Vadinasi, kiekvienas atletas daro šį pratimą savaip, t. y. turi savo atlikimo techniką, tik jam vienam tinkančią. Vieni pažymi, kad prisitraukinėjant svarbiausia kiek tik galima leisti alkūnes žemyn ir atgal. Kiti rekomenduoja laikyti nykštį toje pačioje skersinio pusėje kaip ir visus pirštus, plaštaką nusukti nuo savęs, išlenkti nugarą ir kelti krūtinę, sukryžiuoti kojas ir pasistengti „išnarinti“ pečių sąnarius apatinėje judesio fazėje. Jei daroma 10–12 taisyklingų kartojimų, reikia prie juosmens pridėti 7–10 kg pasunkinimą. Iš tikrųjų nesvarbu, kokia pratimo technika, svarbiausia jausti raumenį atliekant prisitraukimus. Eksperimentuojama tol, kol pajaučiamas raumenų darbas.
- Patyręs treneris iš karto gali pasakyti, kada žmogus atlieka prisitraukimus, nejausdamas raumens. Dažnai tai būna aukšti atletai, turintys ilgas rankas, didelį kūno svorį (daugiau nei 100 kg). Šiai grupei žmonių priskiriamos ir moterys, jos dažniausiai nepajėgia atlikti nė vieno prisitraukimo, nes šiame pratime reikia pakelti savo kūno svorį, o tam reikia stiprių nugaros ir rankų raumenų. Tokiems sportuotojams galima patarti mokytis pajusti nugaros raumenis. To galima pasiekti atliekant pratimą su treniruokliu, kuriame yra vertikalus lynas, naudojama plati rankena. Šis pratimas panašus į prisitraukimus, tik įrankio svoris gali būti tiksliai reguliuojamas. Taigi, pasirinkite įrankio svorį tokį (dažniausiai labai nedidelį), kad išmoktumėte jausti nugaros raumenis. Kaip ir kiekviename pratime, labiau svarbu kokybė, o ne kiekybė.
- Jei esate pradedantysis ir atliekate nedaug prisitraukimų, tai suimkite skersinio virbalą pečių plotyje. Suimant skersinio virbalą plačiau, pratimą atlikti yra sunkiau. Tokiu atveju treniruojama nugaros plačiojo raumens viršutinė dalis. Taip pat padidėja galimybė traumuoti riešus, alkūnes ir pečius.
- Jeigu padarote vos kelis prisitraukimus (arba nepadarote nei vieno), pradėkite nuo atvirkštinių prisitraukimų (nors tiksliau būtų juos vadinti nusileidimais). Užuoat kėlę savo kūno svorį (prisitraukę), geriau lėtai jį nuleiskite. Tokiu atveju geriau išlavinsite raumenis, nes nusileidimo fazė labai gerai apkrauna (hipertrofuoja) raumenis. Kaip juos atlikti? Atsistokite po skersiniu, smarkiai atsispyrę pašokite ir nesustodami prisitraukite tiek, kad smakras atsidurtų aukščiau skersinio virbalų. Tada palengva leiskitės žemyn (užtrūkdam

4–6 sekundes), kol visiškai ištiesite rankas, ir nušokite ant žemės (grindų). Kartokite pratimą 8–10 kartų, padarykite minutės pertrauką ir atlikite antrą tokią pačią seriją (jū gali būti 3–4, jei tik užtenka jėgų).

- Jei toks būdas per sunkus, galite prisitraukimus daryti su specialiu treniruokliu, kur naudodami papildomą svorį atliksite reikiamą prisitraukimų skaičių. Jei tokio treniruoklio neturite, tada paprašykite trenerio ar treniuočių partnerio, kad šis padėtų atlikti pratimą, t. y. jus užkeltų (suimti galima už liemens arba už blauzdų), o jums teliktų lėtai savo jėgomis nusileisti žemyn. Jei sportuojate namuose ir esate vienas, tai pasidėkite priekyje stabilią atramą, ant kurios galėtumėte padėti vieną arba abi pėdas. Kojomis spirkitės į atramą ir atlikite prisitraukimą, o žemyn nusileiskite tik pasitelkę viršutinę kūno raumenų dalį.
- Jei atliekate daugiau nei 12 prisitraukimų, tai prisikabinkite papildomą 5 kg svorį ir atlikite 8 prisitraukimus. Kai pasidarys lengva prisitraukti su papildomais 5 kg, vėl padidinkite svorį 2,5 kg.
- Viso pratimo metu niekada neatpalaiduokite viršutinės kūno dalies, o ypač – nugaros. Įtempkite nugaros raumenis.
- Korpusas prisitraukimo metu turėtų būti tiesus, nesikūprinkite.
- Nemeskite kūno svorio žemyn, nes galite traumuoti riešo, alkūnių, pečių sąnarius, žemyn nusileiskite iš lėto.
- Būtina viršutiniame prisitraukimo taške išlaikyti trumpą pauzę ir papildomai įtempti raumenis. Tik tokiu būdu apkraunamos visos nugaros plačiojo raumens skaidulos.
- Trumpai galima pakalbėti apie kitą prisitraukimų variantą – prisitraukimus iki smakro. Darant šį pratimą, galima pasikelti aukščiau (kol skersinis palies krūtinės viršų) ir kartu apkrauti raumenis, skirtingai negu prisitraukinėjant už galvos. Dažnai daroma keletas serijų prisitraukimų prie smakro, tada keletas prisitraukimų už galvos, šie prisitraukimai taip pat lavina nugaros plotį, išskyrus atvejus, kai prisitraukiama prie smakro siaurai suėmus. Taip lavinama nugaros žemutinės ir vidurinės dalies raumenų masė.
- Pradedantieji kartais atlieka prisitraukimus atsukę delnus į save. Taip prisitraukinėjant beveik visas krūvis tenka dvigalviams žasto raumenims, šiems raumenims lavinti yra efektyvesnių pratimų nei prisitraukimai. Taigi, jei neturima

pakankamai įgūdžių ar jėgų prisitraukinėti taisyklingai, rekomenduojama pakeisti prisitraukimus jau minėtu pratimu su treniruokliu, kuriame lynas vertikalus.

- Jei savo jėgomis atliekate dešimt ir daugiau prisitraukimų, tai galite auginti raumenis ir lavinti jų ištvermę.
- Galite pasinaudoti žemiau pateiktu planu viršutinei kūno daliai lavinti:

1–2 savaitė: 10 prisitraukimų, 2 serijos, poilsis tarp jų – 60 sekundžių.

3 savaitė: 8 prisitraukimai, 3 serijos, poilsis tarp jų – 50 sekundžių.

4 savaitė: 7 prisitraukimai, 4 serijos, poilsis tarp jų – 40 sekundžių.

5 savaitė: 6 prisitraukimai, 5 serijos, poilsis tarp jų – 30 sekundžių.

6 savaitė: 5 prisitraukimai, 6 serijos, poilsis tarp jų – 20 sekundžių.

Nerekomenduojama lenktyniauti su draugais ar pačiu savimi bandant atlikti kuo daugiau prisitraukimų ar atliekant juos su įvairiais suplojimais, nes galima patirti įvairių traumų.

Metodika: kada, kaip ir kiek?

Kada: Prisitraukimo prie skersinio plačiai suėmus pratimą atlikite nugaros treniuotės pradžioje.

Kaip: Po šio pratimo galite atlikti svarmens arba štangos traukimą pasilenkus prie pilvo, horizontalaus lino traukimą iki pilvo sėdint su siaura rankena, delnais pasuktais vienas į kitą, ir kitus pratimus.

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

A piešinys

Prisitraukimai prie skersinio už galvos.

Pagrindinis krūvis tenka apatinei nugaros plačiojo raumens daliai.



B piešinys

Prisitraukimai prie skersinio iki smakro.

Pagrindinis krūvis tenka viršutinei nugaros plačiojo raumens daliai.





Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Atliekant judesį per peties sąnarį dalyvauja viršutinė plačiojo nugaros raumens dalis, didysis apvalusis raumuo ir apatinė didžiojo krūtinės raumens dalis. Platusis nugaros raumuo apima korpusą nuo pečių link stuburo ir tęsiasi beveik iki sėdmenų. Šio raumens skaidulos išsidėsčiusios horizontaliai, tačiau apatinėje dalyje jos guli beveik vertikaliai. Didysis krūtinės raumuo susideda iš dviejų dalių: viršutinės ir apatinės. Pristraukimai prie skersinio plačiai suėmus treniruoja apatinę krūtinės dalį, kurios raumenų skaidulos išsidėsčiusios horizontaliai.

Šalia pečių lanko yra ir kiti svarbūs raumenys, dalyvaujantys šiame pratime. Tai rombiniai ir mažasis krūtinės raumuo, kurie traukia mentę. Tai dideli raumenys, bet paslėpti kitų raumenų. Rombinis dengia trapečinis, o mažąjį krūtinės – didysis krūtinės raumuo.

Šio pratimo metu rankos yra traukiamos arčiau korpuso. Treniruojami viršutiniai plačiojo nugaros ir didžiojo apvaliojo raumenys bei apatinė didžiojo krūtinės raumens dalis. Rankų pritraukimas yra susijęs su mentės atitraukimu, todėl į darbą įtraukiami rombiniai ir mažasis krūtinės raumenys. Taip pat dalyvauja dvigalvis žasto, dilbių lenkiamieji raumenys, kurių pagrindinė funkcija yra stabilizuoti alkūnės sąnarį.

Atliekant pristraukimo prie skersinio plačiai suėmus pratimą yra treniruojami **šeši raumenys**.

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Platusis nugaros (m. latissimus dorsi)	Platusis nugaros raumuo yra užpakalinėje liemens pusėje, dengia nugaros apatinę dalį ir krūtinės šoną. Jis prasideda nuo šešių apatinių (Th VII–XII) krūtinės ir 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, o 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 ir žemyn. Kybant ant skersinio, žiedų ar lygiagrečių, pritraukia liemenį prie fiksuoto pečių lanko. Platieji nugaros raumenys, staigiai abu kartu susitraukdami, suspaudžia krūtinės ląstą ir padeda staigiam iškvėpimui, pavyzdžiui, čiaudint, kosint, todėl šis raumuo kartais dar vadinamas kosulio raumeniu.
Mažasis krūtinės (m. pectoralis minor)	Raumuo yra trikampio formos, guli po didžiuoju krūtinės raumeniu. Jis prasideda nuo 2–5 šonkaulių, kyla aukštyn ir į šoną, o prisitvirtina prie mentės snapinės ataugos.	Esant fiksuotiems šonkauliams, šis raumuo traukia mentę pirmyn ir žemyn, dėl to mentės apatinis kampas atsitraukia nuo krūtinės ląstos ir pasislenka atgal ir aukštyn. Fiksavus pečių lanką, kelia šonkaulius, padeda įkvėpti. Kybant, remiantis į lygiagretes, traukia liemenį prie fiksuoto pečių lanko.
Didysis krūtinės (m. pectoralis major)	Didysis krūtinės raumuo – tai storas, platus, trikampio formos raumuo, dengiantis priekinę krūtinės ląstos sritį. Pagal pradžios vietą skiriamos trys šio raumens dalys. Raktikaulinė dalis prasideda nuo raktikaulio krūtinkaulinio galo, krūtinkaulinė – nuo krūtinkaulio kūno ir rankenos bei pilvinė dalis, prasidedanti nuo tiesiojo pilvo raumens makšties. Visos trys raumens dalys viena tvirta sausgysle prisitvirtina prie žastikaulio didžiojo gumburėlio skiauterės.	Esant fiksuotiems liemens kaulams ir raktikauliui, 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, didysis krūtinės raumuo visada grąžina 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 veikimui. Kopiant virve, kartimi, liemenį traukia aukštyn prie fiksuoto pečių lanko.

Didysis apvalusis (m. teres major)	Didysis apvalusis raumuo guli žemiau mažojo apvaliojo raumens. Jis prasideda nuo mentės apatinio kampo, tęsiasi į šoną, iš vidinės pusės aplenkia peties sąnarį ir prisitvirtina prie žastikaulio mažojo gumburėlio skiauterės bendra sausgysle su plačiuoju nugaros raumeniu. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis.	Raumens funkcija panaši kaip plačiojo nugaros raumens: žastą jis suka į vidų, traukia atgal (tiesia) ir prie vidurinės plokštumos (pritraukia).
Trapecinis (m. trapezius)	Prasideda nuo pakauškaulio, sprando raiščio ir visų krūtinės slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės dyglio, peties ir raktikaulio petinio galo. Pagal raumens skaidulų kryptį galima skirti tris šio raumens dalis: viršutinę (skaidulos eina žemyn), vidurinę (skaidulų kryptis horizontali) ir apatinę (skaidulos kyla aukštyn).	Raumens funkcija yra sudėtinga, ją lemia jo skaidulų kryptis. Viršutinė dalis pečių lanką kelia aukštyn, apatinė – traukia žemyn, o 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. Fiksavus pečių lanką, abu trapeciniai raumenys atlošia galvą ir kaklą, tiesia stuburo krūtininę dalį, sutraukia mentes, atstato krūtinę, o vienas, susitraukęs vienoje pusėje, – lenkia į šoną.
Rombinis (m. rhomboideus)	Rombiniai raumenys yra du: didysis ir mažasis. Jie išsidėstę po trapeciniu raumeniu. Mažasis rombinis raumuo (m. rhomboideus minor) prasideda nuo dviejų apatinių kaklo (C VI–VII) slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės vidinio krašto ties mentės dyglio. Didysis rombinis raumuo (m. rhomboideus major) prasideda nuo keturių viršutinių (Th I–IV) krūtinės slankstelių keterinių ataugų ir prisitvirtina prie mentės vidinio krašto, žemiau mažojo rombinio raumens.	Mažasis rombinis traukia mentę ne tik atgal link stuburo (pritraukia), bet ir aukštyn. Fiksavus mentę, vienpusis susitraukimas lenkia į savo pusę kaklinę stuburo dalį. Didysis rombinis kelia mentę aukštyn ir pritraukia ją prie vidurinės plokštumos, fiksavus mentę, tiesia krūtininę stuburo dalį.

Evoliucijos teorija

Pradžioje didysis apvalusis ir platusis nugaros raumenys buvo skirti mūsų tolimiesiems protėviams vaikščioti keturiomis. Jie daugiausia veikė priešakines kojas kaip atbuliniai stūmikai. Perėjus į gyvenimą medžiuose, jie tapo galingais raumenimis, pritaikytais vertikaliam judėjimui. Mūsų protėviai, „grįžę“ gyventi ant žemės, ėmė vaikščioti dviem kojomis, tačiau išlaikė gebėjimą laiptoti medžiais. Dėl šios priežasties tebeturime galingus nugaros raumenis, kurie leidžia mums prisitraukti ir lipti į medžius, sienas, kopėčiomis ir panašiai.



Pagrindinis žmonių ir beždžionių judėjimo sistemos skirtumas glūdi mūsų išsivysčiusiose apatinėse galūnėse, kurios prisitaikė vaikščioti dviem kojomis. Mūsų krūtinės ir viršutinės galūnės yra tokios pat struktūros ir proporcijų kaip ir beždžionių. Priešingai visų įsitikinimui, beždžionių rankos nėra ilgos, tai žmonių kojos ilgos.

Sportas

Šis pratimas labai svarbus kultūrizmo sporto šakos atstovams, nes juos atliekant nugara plėtėja ir didėja, jos raumenys stiprėja ir tvirtėja. Jei atliksite šį pratimą labai didele judesio amplitude ir daug kartų kartosite, tai labiau treniruosite viršutinius nugaros raumenis, pasieksite geresnį jų atskyrimą ir reljefą.

Traukimo judesiai atliekami įvairiose sporto šakose. Ypač ten, kur reikia traukti korpusą rankomis. Pvz., alpinizme, laipiojime uolomis. Trauka naudinga ir krepšininkams, nes dažnai reikia gaudyti kamuolį ištiestomis rankomis virš galvos, o

tada perduoti kitam žaidėjui ar mesti į krepšį. Savo treniruotėse ir varžybose šiuos traukimo judesius naudoja ir gimnastai. Traukas labai gerai imituoja pratimai ant šių prietaisų: skersinio, žiedų, lygiagrečių. Traukas taip pat atlieka ir plaukikai, nes kai kuriuose plaukimo stiliuose yra imituojantys traukimus judesiai.

Kultūristo Nerijaus Bružo rekomendacijos

- Prisitraukimus prie skersinio rekomenduoju atlikti taip. Pradinė padėtis – suimkite skersinio virbalą delnais nuo savęs, kaip įmanoma plačiau. Rankos ištiestos, traukitės nugaros raumenimis į viršų, kol smakras bus aukščiau skersinio. Tada lėtai leiskitės žemyn į pradinę padėtį, kol rankos vėl bus visiškai ištiestos.
- Tokiu būdu atliekant pratimą pagrindiniai treniruojami raumenys: viršutiniai nugaros platieji, didysis apvalusis, apatinis trapecinis, dvigalvis žasto, dilbio raumenys.
- Atliekant šį pratimą labai svarbus yra kvėpavimas. Būdami pradinėje padėtyje giliai įkvėpkite ir traukdamiesi į viršų – lėtai iškvėpkite, o grįždami į pradinę padėtį – giliai įkvėpkite.
- Mano nugaros treniruotė yra tokia:
 - prisitraukimai prie skersinio plačiai suėmus iki smakro, 4×8 ;
 - vertikalaus lyno traukimas plačiai suėmus už galvos sėdint, 4×8 ;



- štangos traukimas iki pilvo pasilenkus, 4×8 ;
- vieno štangos galo traukimas pasilenkus, siaurai suėmus, delnai pasukti vienas į kitą, 4×8 .

Nerijus Bružas

2010 m. „Saulės“ taurės laimėtojas
 2010 m. Anykščių taurės laimėtojas
 2013 m. tarptautinio sporto festivalio Savickas Classic vyrų kultūrizmo nugalėtojas
 2013 m. Lietuvos vyrų kultūrizmo taurės varžybų laimėtojas
 2013 m. Vilniaus vyrų kultūrizmo taurės laimėtojas



Literatūra

Delavier F. (2001). *Strength training anatomy*. Human Kinetic.
 Kairaitis R. (2012). *Jėgos treniruotė. Kultūrizmas. Sveikatingumas*. Kaunas: LKKA.
 Muscle & Fitness. *Training Notebook* (2003). Canada: Weider Publications, LLC.

Remigijus Bimba

www.rbimba.lt, info@rbimba.lt
 8 610 23144