

# IV. Numerio pratimai

## Treniruotės paslaptys. Pratimų kineziologija



Remigijus BIMBA  
Asmeninis treneris

### PRATIMAS SĖDMENIMS, ŠLAUNIMS IR NUGAROS TIESIAMIESIEMS RAUMENIMS LAVINTI. PASILENKIMAI Į PRIEKĮ SU ŠTANGA ANT PEČIŲ („LABAS RYTAS“)

#### Pratimo atlikimo technika

- Padėkite štangos virbalą ant pritūpimų stovų, krūtinės aukštyje. Užmaukite ant štangos virbalu skridinius ir užspauskite spynas.
- Pritūpkite po štangos virbalu, uždėkite ją ant trapecinio raumens vidurio, atsistokite ir nuimkite štangos virbalą nuo stovų.
- Ženkite porą žingsnių atgal, kad stovai netrukdytų jums atlikti pasilenkimus pirmyn.
- Atsistokite tiesiai, pėdas pastatykite pečių plojtyje. Truputį sulenkite kojas per kelius. Suimkite štangos virbalą delnais plačiai. Nugara – išlenkta anatomiškai normaliai.
- Laikykite galvą vienoje linijoje su nugarą, įtraukite pilvą. Giliai įkvėpkite ir, sulaukę kvėpavimo,



lenkitės pirmyn. Tuo pačiu metu stumkite dubenį atgal, kad išlaikytumėte pusiausvyrą ir sumažintumėte stuburo apkrovimą.

- Sustokite, kai jūsų nugarą taps lygiagreti su grindimis. Lenkitės į priekį, kol pajusite stiprų tempimą šlaunų užpakalinėje dalyje.
- Apatinėje pratimo atlikimo fazėje padarykite trumpą pauzę. Iškvėpdami tieskitės naudodami nugaros tiesiamuosius, sėdmens ir užpakalinės šlaunų dalies raumenis.
- Grįžkite į pradinę padėtį ir kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

#### Patarimai ir komentarai

- Atlikdami pratimą tiek nugarą, tiek ir galvą laikykite tiesią. Lenkdamiesi į priekį neatloškite atgal galvos, nes galite traumuoti kaklinę stuburo dalį.
- Atlikdami pratimą visą laiką laikykite įtempę pilvo raumenis.
- Pradžioje rekomenduojama naudoti mažą svorį. Atlikite pasilenkimus į priekį maža amplitude. Vėliau su kiekvienu pakartojimu pasilenkimus į priekį atlikite kuo žemiau, tačiau neatlikite šio pratimo per skausmą, nes galite patirti traumą.
- Štangos virbalą laikant ant nugaros (trapecinio raumens) viršaus ties kaklu, bus labai nepatogu. Rekomenduojama štangos virbalą laikyti žemiau, ties trapecinio raumens viduriu.
- Apatinėje pratimo atlikimo padėtyje nedarykite jokių spyruokliuojančių judesių. Rekomenduojama stabtelėti ir po trumpos pauzės grįžti į pradinę padėtį.
- Kontroliuokite kūną atlikdami pratimą ir sutelkite visą dėmesį į pakinklio sausgysles bei didįjį sėdmens raumenį, ypač kai tiesiatės atgal į pradinę padėtį.



- Judesio pabaigoje (kai išsitiesiate) labai svarbu yra pradinė padėtis. Įsitikinkite, kad jūsų pečiai yra atlošti atgal.
- Būtina „suspausti“, t. y. įtempti sėdmens, kai keliate svorį į pradinę padėtį.
- Nerekomenduojama inertiškai pasilenkti į priekį ar nekontroliuoti šios judesio fazės.
- Pratimą galima atlikti ir tiesiomis kojomis. Taip dar labiau apkraunami šlaunies lenkiamieji raumenys.
- Šie pasilenkimai taip pat veiksmingas dvigalvio šlaunies raumens tempimo pratimas. Įprasti tempimo pratimai (pavyzdžiui, sėdint siekti pėdas, stovint – grindis) iš tikrųjų daugiau tempia nugaros, o ne dvigalvį šlaunies raumenį. Pavyzdžiui, siekiant grindis, kai atpalaiduotas liemuo lenkiamas pirmyn, nugaros keliamieji raumenys ekscentriškai susitraukia ir valdo judesį pirmyn, bet maždaug iki 45 laipsnių. Kai liemuo lenkiamas dar žemiau, raumenys jau nelaiko stuburo fiksuotoje padėtyje ir kūnas tarsi „pakimba ant raiščių“. Norint pasiekti grindis, reikia labai ištempti raiščius, tačiau tai smarkiai viršija normalią liemens judesio amplitudę.
- Pasilenkimai į priekį su štanga ant pečių stiprina nugarą ir didina dvigalvio šlaunies raumens lankstumą, be to, šis ir sėdmens raumuo stiprėja. Dėl to sportuotojai šį pratimą turi daryti prieš atlikdami sudėtingesnius – pritūpimus, „Mirties trauką“, įtūpstus, svorio spaudimą kojomis ir kt.
- Kuo tiesesnės kojos – tuo didesnė apkrova tenka šlaunų lenkiamiesiems raumenims. Kuo labiau sulenksite kojas – tuo didesnis krūvis teks nugaros apatinės dalies raumenims.
- Labai dažnai pradedantysis sportuotojas nesugeba išlaikyti nugaros natūraliai tiesios, kūprinasi. Tokiam sportuotojui rekomenduojama pratimo atlikimo technikos mokytis atsistojus profiliu į veidrodį. Nereikia naudoti didelio svorio (dažnai pradžia užtenka tik štangos virbalu be papildomo svorio, o moterims rekomenduojama naudoti apie 10 kg sveriantį štangos virbalą). Atlikdami šį pratimą truputį sulenkite kojas per kelius.

Atliekant štangos kėlimą nuo grindų treniruojami **penki raumenys**.

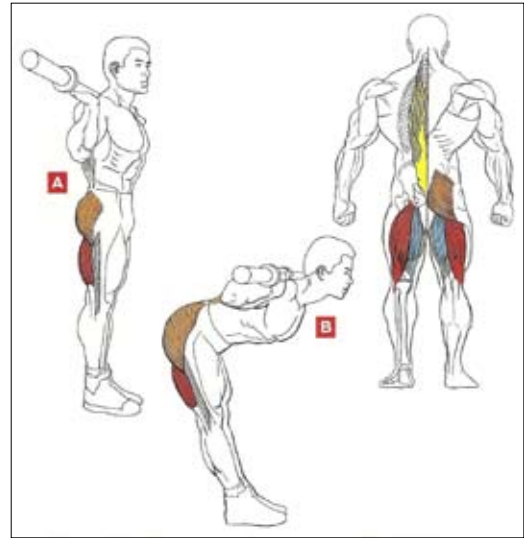
Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Didysis sėdmens raumuo (m. gluteus maximus)	Vienas stipriausių žmogaus kūno raumenų. Jis yra storas, platus, keturkampės formos ir užima beveik visą sėdmeninę sritį, iš užpakalio apgaubia klubo sąnarį. Prasideda nuo klubakaulio sparno sėdmeninio paviršiaus, kryžkaulio ir stuburgalio nugarinio paviršiaus, leidžiasi žemyn, į šoną ir prisitvirtina prie šlaunikaulio sėdmeninės šiurkštumos bei šlaunies plačiosios fascijos. Prisitvirtinimo vietoje yra tepalinis maišelis.	Šis raumuo tiesia ir suka į išorę šlaunį. Stovint ant vienos kojos, einant, bėgant neleidžia dubeniui pasvirti laisvosios kojos pusėn. Stovint ant abiejų kojų, t. y. fiksavus šlaunį, tiesia iš sulenktos padėties dubenį ir liemenį, palaiko liemenį vertikaloje padėtyje neleidžiamas jam pasvirti į priekį lipant laiptais, į kalną, keliant daiktus. Dalyvauja visuose judesiuose, kuriuose yra atsispyrimo fazė – šuoliuojant, einant, bėgant ir kt.

## Metodika: kada, kaip ir kiek?

**Kada?** Šį pratimą rekomenduojama atlikti nugaros arba šlaunų raumenų lavinimo treniruotės pabaigoje arba treniruotės pradžioje.

**Kaip?** Prieš pasilenkimus į priekį su štanga ant pečių treniruokite sėdmens ir šlaunų dvigalvį raumenis (pavyzdžiui, atlikite pritūpimus, kojų lenkimą gulint ant treniruoklio ir kt.) arba atlikite pasilenkimus romėniškoje kėdėje.

**Kiek?** Atlikite 2–3 serijas po 12 kartojimų. Tarp serijų ilsėkitės iki 1 minutės.



## Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Pagrindinis krūvis tenka šlaunies lenkiamiesiems, didžiajam sėdmens ir nugaros tiesiamiesiems raumenims. Tai didelės ir stiprios raumenų, atliekančių pagrindinį darbą, grupės. Izometriškai susitraukdami nugaros tiesiamieji raumenys ją palaiko anatomiškai normaliai išlenktą. Izometrinis susitraukimas, nors ir ne taip veiksmingai kaip dinaminis, stiprina nugaros raumenis. Stabilizuojančios raumenų grupės šiame pratime yra šios: trapecinis, tiesusis pilvo ir įstrižinis pilvo.

<p>Pusgyslinis raumuo (m. semitendinosus)</p>	<p>Guli vidiniame šlaunies krašte. Šio raumens sausgyslė labai ilga – ji sudaro beveik pusę jo ilgio. Raumuo prasideda nuo sėdynkaulio sėdimojo gumburo ir prisitvirtina prie blauzdikaulio vidinio paviršiaus ir šiuurkštumos. Šlaunį tiesia, blauzdą lenkia ir suka į vidų. Stovint, t. y. esant tolimajai atramai, šis raumuo neleidžia dubeniui dėl svorio jėgos palinkti į priekį, o judesio metu stipriai susitraukęs suka dubenį apie skersinę ašį atgal.</p>	
<p>Pusplėvinis raumuo (m. semimembranosus)</p>	<p>Guli po pusgysliniu raumeniu. Prasideda nuo sėdynkaulio sėdimojo dyglio. Pradinė raumens dalis turi plačią, plokštelės pavidalo sausgyslę, kuri sudaro beveik pusę raumens ilgio. Prisitvirtina prie vidinio blauzdikaulio krumplio, įstrižinio pakinklio raiščio, blauzdos fascijos. Šio raumens funkcija tokia pati kaip ir pusgyslinio raumens. Abiejų šių raumenų sausgysles galima apčiuopti vidinėje kelio sąnario pusėje.</p>	<p>Visi trys užpakalinės šlaunies grupės raumenys yra dvisąnariai. Jie negali atlikti didelės amplitudės judesių iškart per klubo ir kelio sąnarius, pro kuriuos praeina. Todėl jie riboja ištiestos kojos judesį pirmyn ir aukštyn.</p>
<p>Dvigalvis šlaunies raumuo (m. biceps femoris)</p>	<p>Guli šoniniame šlaunies krašte. Jis sudarytas iš dviejų galvų. Ilgoji galva prasideda nuo sėdynkaulio sėdimojo gumburo, o 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, o visas raumuo lenkia ir suka į išorę blauzdą. Jo sausgyslę galima apčiuopti šoninėje kelio sąnario pusėje.</p>	
<p>Tiesiamasis nugaros raumuo (m. erector spinae)</p>	<p>Raumuo 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.</p>	<p>Tiesia stuburą, atlošia galvą, fiksuoja liemenį vertikaloje padėtyje stovint, sėdint, judant. Tai vienas svarbiausių stuburo statikai ir dinamikai raumenų.</p>



## Sportas

Kultūrizmo sportininkai dažnai pamiršta įtraukti į treniruotės programą pasilenkimų į priekį su štanga ant pečių pratimą. Tikriausiai dėl to, kad kultūristai nelavina jėgos rodiklių. Pastaruoju metu šį pratimą atletai atlieka vis dažniau. Tam įtakos turėjo treniruotės metodikos pasikeitimas, nes kultūristai vis dažniau į savo metinius treniruotės planus įtraukia ir jėgos lavinimo ciklus.

Pratimas padeda sportininkams išmokti taisyklingos laikysenos atliekant kitus pratimus (pavyzdžiui, pritūpimus su štanga ant pečių, štangos atkėlimą nuo grindų, romenišką trauką, įtūpstus ir kt.). Šį pratimą fizinio pasirengimo etape atlieka įvairių sporto šakų atstovai (nardymo, beisbolo, gimnastikos, imtynių, bėgimo) ir ypač futbolininkai, sunkiaatlečiai bei jėgos trikovės sportininkai.

Pasilenkimai į priekį su štanga ant pečių yra kur kas naudingesnis pratimas nei pasilenkimai gulint kniūbsčiomis treniruoklyje (pasilenkimai romeniškoje kėdėje), nes pratimas atliekamas su laisvu svoriu. Kūnas turi galimybę prisitaikyti prie fizinio krūvio tolygiai paskirstydamas apkrovą dirbantiems raumenims.

## Lietuvos čempionės Sandros Syčiovos rekomendacijos

- Ši pratimą rekomenduoju atlikti prieš treniruotę. Tam būtina atlikti gerą pramankštą. Kūnas turi būti parengtas treniruotei, kad išvengtumėte traumų.
- Pasilenkimų į priekį su štanga ant pečių pratimą rekomenduočiau atlikti lėtai, taip pat reikia pasirinkti optimalų įrankio svorį.
- Atlikdami pratimą „Labas rytas“ pradiniame etape nenaudokite didelio svorio. Pradžioje pakaks ir tuščio štangos virbalo.
- Labai svarbu per visą pratimą išlaikyti tiesią nugarą. Rekomenduoju stovėti priešais veidrodį ir stebėti kūną pratimo metu.
- Pateiksiu savo treniruotę tarpvaržybiniu laikotarpiu. Visus pratimus atlieku su dideliu svoriu, kad maksimaliai apkračiau treniruojamus raumenis ir pasiekčiau raumeninės masės didėjimo.

### Nugaros raumenų lavinimo treniruotė

1. Prisitraukimai prie skersinio suėmus delnais nuo savęs 4 × 10
2. Vertikalaus lyno traukimas už galvos sėdint 4 × 12
3. Vertikalaus lyno traukimas iki krūtinės sėdint 4 × 10
4. Vieno svarmens traukimas prie pilvo pasilenkus 4 × 12
5. Horizontalaus lyno traukimas į pilvą sėdint 4 × 12
6. „Labas rytas“ 4 × 10

### Šlaunų keturgalvio raumens lavinimo treniruotė

1. Pritūpimai su štanga ant pečių (pritūpiama iki 90° kampo tarp šlaunies ir blauzdos) 4 × 12, 10, 8, 6
2. Svorio spaudimas kojomis sėdint treniruoklyje 4 × 12
3. Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje 4 × 12, 10, 8, 6
4. Pritūpimai laikant svarmenis rankose 4 × 12

### Sėdmens ir šlaunų dvigalvio raumenų lavinimo treniruotė

1. Kojų lenkimas gulint treniruoklyje 4 × 14
2. Įtūpstai su štanga ant pečių statant koją atgal 4 × 12
3. Įtūpstai su svarmenimis vietoje 4 × 10
4. Vienos kojos kėlimas aukštyl su grindų lynu, kita koja ir rankų delnais remtis į suoliuką 4 × 10
5. Įtūpstai su svarmenimis žingsniuojant per treniruoklių salę 4 × 12



**Sandra Syčiova**

2013 m. Lietuvos absoliučioji moterų bikinio čempionė

2012 m. pasaulio moterų bikinio čempionato 6 vietos laimėtoja

## Literatūra

Kairaitis, R. (2012). *Jėgos treniruotė. Kultūrizmas. Sveikatingumas*. Kaunas: LKKA.

Delavier, F. (2001). *Strength training anatomy*. Human Kinetic. *Muscle & Fitness. Training Notebook* (2003). Canada: Weider Publications, LLC.

*Muscle & Fitness* (2008). Rusija, Nr. 5.

Брунгардт, К. (2003). *Бодибилдинг. Тренировка ног и таза*. Москва: Астрель.

**Remigijus Bimba**

[www.rbimba.lt](http://www.rbimba.lt), [info@rbimba.lt](mailto:info@rbimba.lt)