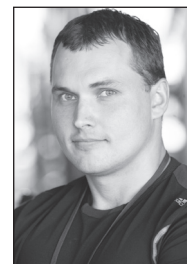


IV. Numerio pratimai

Pratimas kojų ir nugaros raumenims lavinti. Štangos kėlimas nuo grindų



Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris

Pratimo atlikimo technika

- Pastatykite štangos virbalą ant stovų apatinių kablių arba ant grindų. Pritūpkite ir suimkite štangos virbalą delnais iš viršaus. Suėmimas turėtų būti pečių plotyje. Laikykite tiesią nugarą, pakelkite smakrą ir nukreipkite žvilgsnį aukštyn.
- Statiškai įtempkite nugaros raumenis, iškvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir išsitieskite. Labai svarbu išlaikyti tiesią nugarą. Nedarydami pauzės vėl grįžkite į pradinę padėtį – pritūpkite.
- Į pritūpimo padėtį grįžkite dubenį paduodami atgal ir tuo pat metu liemenį lenkdami žemyn. Nugara visada turi būti tiesi.
- Kai tik štangos virbalu pasiekiate stovų apatinius kablius arba skridiniais grindis, grįžkite atgal – išsitieskite. Jėgos trikovės sportininkai rekomenduoja pratimą pradėti „nuo galvos“. Įsivaizduokite, kad jus tempia aukštyn už galvos. Remdamiesi tokiu pavyzdžiu galite atlikti pratimą taisyklingai. Viršutinėje pratimo atlikimo padėtyje neatloškite liemens atgal, nes galite traumuoti nugaros apatinę dalį.
- Iškvėpkite tik tada, kai jau įveiksite patį sunkiausią pratimo atlikimo tašką. Stenkitės kvėpuoti tolygiai, nesulaikykite kvėpavimo, nes tai kenkia širdies ir kraujagyslių sistemai.



Patarimai ir komentarai

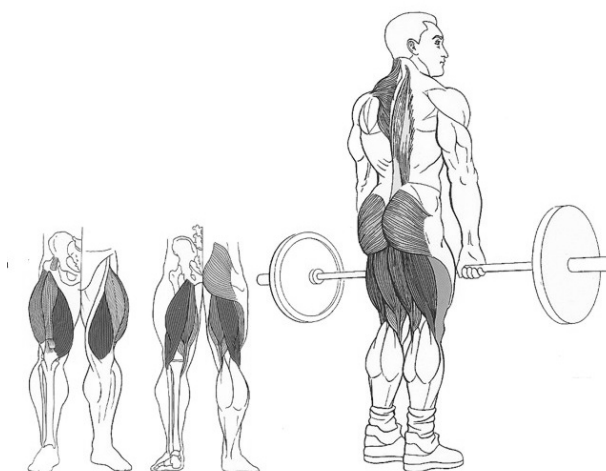
- Pradėkite pratimą nuo kelių sąnarių ir tik tada, kai atsistosite iš pritūpimo, išsitieskite per dubenį. Jei vienu metu atliksite pratimą abiem sąnariais (kelio ir dubens), tai stipriai apkrausite apatinę nugaros dalį. Norėdami pajusti skirtumą, galite paeksperimentuoti su mažu svoriu. Neignoruokite pateiktų rekomendacijų! Atlikdami netaisyklingai štangos kėlimą nuo grindų, galite traumuoti apatinę nugaros dalį.
- Statiškai įtempkite nugarą. Laikykite nugarą tiesią viso pratimo atlikimo metu. „Apvali“ nugara – tai pagrindinė priežastis, kodėl patiriama nugaros trauma. Viršutinėje pratimo atlikimo fazėje neatsiloškite atgal, nes tai taip pat padidina riziką patirti nugaros traumą.
- Visada sulaikykite kvėpavimą keldamiesi aukštyrą ir leisdamiesi žemyn į pritūpimą. Toks pratimo atlikimo būdas įgalins jus išlaikyti tiesią nugarą. Parinkite tokį pratimo atlikimo tempą, kad kvėpavimo sulaikymas būtų minimalus. Priešingu atveju padidinsite kraujo spaudimą. Kuo ilgiau sulaikote kvėpavimą, tuo reikia daugiau laiko kvėpavimui normalizuoti.
- Norėdami gerai ištrenuoti sėdmenų ir šlaunų dvigalvius raumenis pratimo viršutinėje fazėje ištieskite kojas per kelius.
- Kiek įmanoma atitraukite pečių raumenis atgal. Taip sumažinsite įtampą pečių ir kaklo srityje. Pratimą turite atlikti tik kojų raumenų jėga. Stenkitės į pratimo atlikimą neįtraukti liemens ir rankų raumenų.
- Pradėkite pratimą iš pritūpimo „nuo galvos“ – lyg jūsų galva temptų visą kūną aukštyrą. Jei pradedamas pratimas iš dubens, tai rodo, kad įrankio svoris per didelis. Taip atlikdami pratimą darysite kitą klaidą – kūno palinkimo kampas pirmyn bus per didelis, todėl padidės nugaros apatinės dalies apkrova, o tai didina traumų riziką.

Metodika: kada, kaip ir kiek?

Kada? Šį pratimą patariama atlikti nugaros arba šlaunų užpakalinės dalies raumenų lavinimo treniruotės pradžioje.

Kaip? Po štangos kėlimo nuo grindų pratimo galite kitais pratimais treniruoti nugaros viršutinės dalies raumenis arba dvigalvį šlaunies raumenį.

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



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Keliant štangą nuo grindų yra treniruojami šie raumenys: mažasis ir didysis sėdmenų, užpakalinė šlaunų dalis, keturgalvis, nugaros tiesiamieji. Didysis sėdmenų raumuo labiausiai treniruojamas pratimo atlikimo pradžioje. Kai sulenkimo kampas dubens sąnaryje tampa didesnis kaip 90 laipsnių, tada daugiau apkraunami užpakalinės šlaunies dalies raumenys. Vėliau pratimą atlieka nugaros tiesiamieji raumenys.

Užpakalinės šlaunų dalies raumenis sudaro: šlaunies dvigalvis, pusgyslinis ir pusplėvinis raumenys. Šlaunies dvigalvis turi dvi galvas ir jos išsidėsčiusios išorinėje užpakalinės šlaunies dalyje. Pusplėvinis ir pusgyslinis raumenys yra užpakalinės šlaunies dalies vidinėje dalyje.

Šlaunies keturgalvis raumuo yra priekinėje šlaunies dalyje. Šis raumenį sudaro: vidinis, šoninis, tarpinis ir tiesusis. Šie raumenys dalyvauja nuo pat pradinės pratimo atlikimo fazės.

Atliekant štangos kėlimo nuo grindų pratimą dalyvauja kelio ir dubens sąnariai. Pradinėje pratimo atlikimo fazėje dalyvauja kelio, o paskui ir dubens sąnariai. Liemuo keliamas aukštyrą ir kartu tiesiamas. Šiuos judesius atlieka didysis sėdmenų, užpakalinės šlaunų dalies ir nugaros tiesiamieji raumenys. Statiškai įtempti rombiniai ir trapeciniai raumenys padeda stabilizuoti pečių lanką. Tuo pat metu įtempiami ir platieji nugaros raumenys.

Atliekant štangos kėlimą nuo grindų treniruojama dešimt raumenų.

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 vertikalioje padėtyje neleidamas jam pasvirti į priekį lipant laiptais, į kalną, keliant daiktus. Dalyvauja visuose judesiuose, kuriuose yra atsispyrimo fazė – šuoliuojant, einant, bėgant ir kt.
Pusgyslinis raumuo (m. semitendinosus)	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 šiurkštumos. 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.	
Pusplėvinis raumuo (m. semimembranosus)	Guli po pusgysliniu raumenu. 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 sausgyslės galima apčiuopti vidinėje kelio sąnario pusėje.	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.
Dvigalvis šlaunies raumuo (m. biceps femoris)	Guli šoniniame šlaunies krašte. Jis sudarytas iš dviejų galvų. Ilgoji galva prasideda nuo sėdynkaulio sėdimojo gumburo, o trumpoji – nuo šlaunikaulio šiurkščiosios 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.	

Tiesusis šlaunies raumuo (m. rectus femoris)	Prasideda nuo priekinio apatinio klubakaulio dyglio.	Visos keturios keturgalvio šlaunies raumens galvos šlaunies apatiniame trečdalyje sueina į vieną storą, tvirtą sausgyslę, kuri apgaubia girnelę, ir baigiasi ant blauzdikaulio šiurkščiosios linijos vidinės lūpos. Visas raumuo tiesia blauzdą, o tiesusis šlaunies raumuo dar ir padeda lenkti šlaunį. Tai didžiausias ir stipriausias kūno raumuo. Atsispiriant jis atlieka nugąlintį darbą. Gerai išvystytas bėgikų, šuolininkų, futbolininkų. Labai apkraunamas lipant į kalną, laiptais aukštyn, slidinėjant. Pritupiant šis raumuo atlieka pasiduodantį darbą: palaikydamas šlaunį ir liemenį neleidžia, veikiant sunkio jėgai, sulinkti kojai per kelio sąnarį.
Vidinis platusis raumuo (m. vastus medialis)	Prasideda nuo šlaunikaulio šiurkščiosios linijos vidinės lūpos.	
Šoninis platusis raumuo (m. vastus lateralis)	Prasideda nuo šoninės šlaunikaulio šiurkščiosios linijos šoninės lūpos ir didžiojo gūbrio.	
Tarpinis platusis raumuo (m. vastus intermedius)	Prasideda nuo priekinio šlaunikaulio paviršiaus.	Tiesia stuburą, atlošia galvą, fiksuoja liemenį vertikaloje padėtyje stovint, sėdint, judant. Tai vienas iš svarbiausių stuburo statikai ir dinamikai raumenų.
Tiesiamasis nugaros raumuo (m. erector spinae)	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.	
Trapecinis raumuo (m. trapezius)	Prasideda nuo pakauškaulio, sprando raiščio ir visų krūtinės slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės dyglio, peties ir raktikaulio petinio galo. Pagal raumeninių 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 raumeninių skaidulų kryptis. Viršutinė dalis kelia pečių lanką 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. Fiksuojuant pečių lanką abu trapeciniai raumenys atlošia galvą ir kaklą, tiesia krūtininę stuburo dalį, sutraukia mentes, atstato krūtinę, o vienas raumuo, susitraukęs vienoje pusėje, lenkia į šoną. Kai raumuo silpnas, gali išsivystyti kuprotumas, dėl raumens asimetrijos – skoliozė. Raumuo gerai matomas pakėlus aukštyn rankas.

Sportas

Šis pratimas ypač naudingas sunkiaatlečiams. Šios sporto šakos varžybinis pratimas prasideda štangos virbalo kėlimu nuo grindų. Kultūristai štangos kėlimą nuo grindų atlieka norėdami padidinti šlaunų keturgalvio raumens ir sėdmenų masę, taip pat siekdami gerai išlavinti užpakalinės šlaunų ir apatinės nugaros dalies raumenis. Daugelis kultūristų tvirtina, kad štangos kėlimas nuo grindų labai gerai lavina nugaros raumenų masę, įskaitant trapezinius ir nugaros plačiuosius raumenis. Toks teigimas abejotinas, nes pastarieji raumenys yra įtempiami statiškai, o ne izometriškai.

Staigus dubens ir kelio sąnarių ištiesimas yra vienas pagrindinių šuolininkų ir trumpų nuotolių bėgikų judesių. Todėl šį pratimą atlieka ir lengvosios atletikos sportininkai. Šis judesys labai svarbus tokioms sporto šakoms kaip krepšinis ir tinklinis. Štangos kėlimas nuo grindų praktikuojamas ir reabilitacijoje, kaip vienas iš geriausių pratimų laikysenos korekcijai.

Čempiono Žydrūno Savicko rekomendacijos

- Pratimą būtinai atlikite tiesia nugarą. Stenkitės kuo daugiau panaudoti kojų raumenų jėgą. Nekelkite vien tik nugarą. Būtinai naudokite diržą, kai atliekate šį pratimą su didesniais svoriais.
- Aš šį pratimą atlieku vieną kartą per savaitę, paprastai ketvirtadieniais.
- Pasirengimą varžyboms pradėdau prieš 10 savaitių. Kiekvieną treniruotę keliu 10–20 kilogramų didesnę svorį paskutiniajame kartojime. Mano treniruotė:

- 1 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×6 (220) 4×6 (250)
- 2 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×6 (220) 4×5 (270)
- 3 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×6 (220) 1×5 (270) 3×4 (290)
- 4 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×6 (220) 1×5 (270) 3×4 (310)
- 5 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×6 (220) 1×3 (270) 1×3 (300) 2×3 (330)
- 6 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×5 (220) 1×3 (270) 1×3 (320) 1×3 (350)
- 7 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×5 (220) 1×3 (270) 1×3 (320) 1×3 (350) 1×3 (370)
- 8 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×5 (220) 1×3 (270) 1×3 (320) 1×3 (370) 1×2 (390)
- 9 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×4 (220) 1×3 (270) 1×2 (320) 1×2 (370) 1×2 (410)
- 10 savaitė: 1×8 (120) 1×6 (170) 1×4 (220) 1×3 (270) 1×2 (320) 1×1 (370) 1×1 (400) 1×1 (430)
- Prieš varžybas nedarau štangos kėlimo pratimo 14 dienų.

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.
- Muscle & Fitness*. Rusija, 2003, Nr. 9–10.



Žydrūnas Savickas

7 kartus (1994–2000) Lietuvos jėgos trikovės taurės laimėtojas
 10 kartų (1995–1997, 1999–2005) Lietuvos jėgos trikovės čempionas
 13 kartų (1998–2000, 2002, 2004–2012) Lietuvos galiūnų čempionas
 3 kartus (1999–2001) Europos jėgos trikovės vicečempionas
 2000 pasaulio jėgos trikovės vicečempionas
 6 kartus (2003–2008) *Arnold's Strongest Man* (ASM) turnyro laimėtojas
 2 kartus (2004, 2012) Pasaulio taurės laimėtojas
 2004 galiūnų superserijos laimėtojas
 5 kartus (2005, 2006, 2009, 2010, 2012) pasaulio galiūnų čempionas
 4 kartus (2005–2008) pasaulio komandinio čempionato laimėtojas
 3 kartus (2005, 2010, 2012) Europos galiūnų čempionas
 3 kartus (2008, 2011, 2012) pasaulio rasto kėlimo čempionas
 2 kartus (2008, 2012) pasaulio čempionų galiūnų lygos (*Strongman Champion League*, SCL) laimėtojas
 2009 Stipriausio žmogaus žemėje (*Fortissimus*) turnyro laimėtojas
 2009 Europos rasto kėlimo čempionas
 2012 *Arnold Classic Europe* laimėtojas

Kiti laimėjimai:

2005 populiariausias Lietuvos sportininkas („Sportas“)
 2006, 2008, 2009 geriausias Lietuvos sportininkas (LNOK)
 2006, 2008 Metų sportininkas („Vaikų balsas“)
 Stipriausias visų laikų pasaulio žmogus (FLEX)
 2009 geriausias pasaulio galiūnas (FORTISSIMUS)



Remigijus Bimba
www.rbimba.lt, info@rbimba.lt