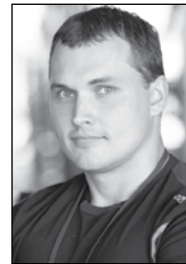


IV. Numerio pratimai

Pratimas dvigalvio žasto raumenims lavinti. Rankų lenkimas su štanga stovint



Remigijus BIMBA
Asmeninis treneris



Pratimo atlikimo technika

- Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje, per kelių sąnarius truputėlį sulenktos. Delnais iš apačios suimkite štangos virbalą, suėmimo plotis turi būti šiek tiek siauresnis nei pečių plotis. Rankas visiškai ištieskite, stovėkite tiesiai, nesusmukę.
- Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir tuo pačiu metu pradėkite kelti štangos virbalą. Lenkite dilbius į viršų. Labai svarbu nesustoti, o tęsti pratimą ir lenkti dilbius kuo aukščiau.
- Judesio metu pečius ir alkūnės fiksuokite.
- Pajauskite, kada maksimaliai susitraukia dvigalvis žasto raumuo, sekundę sustokite ir papildomai įtemkite šiuos raumenis. Iškvėpkite.
- Nuleiskite štangos virbalą žemyn prie šlaunų priekio.

Patarimai ir komentarai

- Tai vienas geriausių pratimų dvigalvio žasto raumenų jėgai ir apimtimis lavinti.
- Naudodami didesnę pasipriešinimą, kai kurie sportininkai atlikdami pratimą atsilošia ir atkiša dubenį pirmyn. Toks pratimo atlikimo būdas panašus į vadinamąjį apgaulės metodą, skirtą treniruotėms intensyvinti, kai, siekdami priversti raumenis hipertrofuoti, sportininkai naudoja didesnę nei įprasta įrankio svorį. Taip atlikti pratimą nepatartina pradedantiesiems ir kitiems sportuotojams, nes alkūnės atkišamos pirmyn ir svoris keliamas ne visiškai prieš gravitacijos jėgą. Kartais taip pratimas atliekamas siekiant lavinti vidurinę žasto lenkiamųjų raumenų dalį, tačiau tokiu tikslui pasiekti yra efektyvesnių pratimų.

- Labai svarbu atliekant šį pratimą laikyti alkūnės prispaustas prie šonų. Kai alkūnės prispaustos prie šonų ir užfiksuotos, keliant štangos virbalą dvigalvis žasto raumuo ištempia kur kas stipriau. Jei alkūnės iškišamos į priekį, tai pratimo veiksmingumas mažėja, nes apkrova dvigalvio žasto raumenims susilpnėja.
- Nuo štangos virbalų suėmimo pločio priklauso, kuri dvigalvio žasto raumens galva bus labiau apkraunama. Jei suimama pečių pločiu, apkraunamos abi dvigalvio žasto raumens dalys. Suėmus siauriau, labiau apkraunama išorinė dvigalvio raumens dalis (ilgoji galva). Suėmus plačiau, daugiau apkraunama vidinė dvigalvio žasto raumens dalis (trumpoji galva).
- Žastinis stipinkaulio raumuo dalyvauja ne tik lenkiant ranką, bet taip pat suka dilbį į vidų ir išorę. Norint treniruoti šį raumenį, galima atlikti pratimą suėmus įrankį neutraliai (delnai nukreipti vienas prieš kitą). Taip pat galima atlikti rankų lenkimą su svarmenimis.
- Jei atliksite pratimą suėmę štangos virbalą atvirkščiai (pronuotai), tokiu atveju bus apkraunami žastiniai, žastiniai stipinkaulio raumenys, riešų bei pirštų tiesiamieji raumenys ir šiek tiek mažiau – dvigalviai žasto raumenys. Tai puikus pratimas riešų sąnarinėms jungtims stiprinti. Riešų silpnumą ir šią sąnarinę jungtį gaubiančių raumenų disbalansą paprastai lemia plaštakos tiesiamųjų raumenų silpnumas, nes plaštakos tiesiamieji yra silpnesni už plaštakos lenkiamuosius raumenis.
- Taip pat galima atlikti rankų lenkimą tempiant grindų lyną. Atliekant šį pratimą dvigalviai žasto ir žastiniai stipininiai raumenys apkraunami izoliuotai, ir krūvis pasiskirto maždaug vienodai per visą judesio amplitudę.

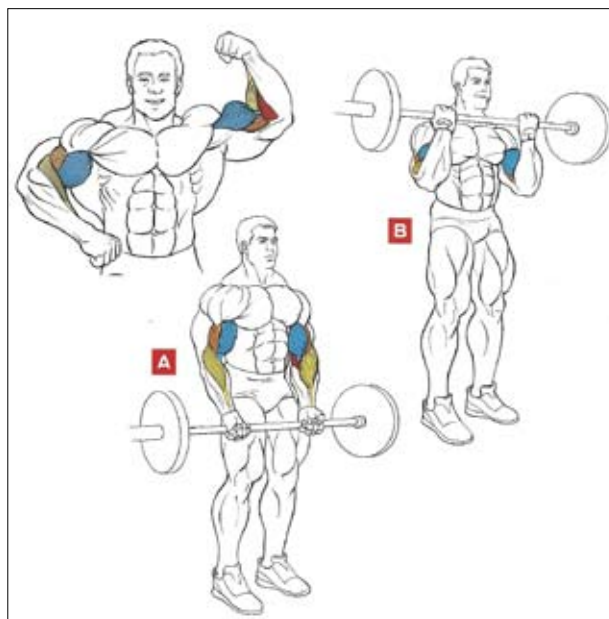
- Dar vienas būdas lenkti rankas yra temti du lubų lynus. Šiuo atveju labiausiai apkraunama ilgoji dvigalvio žasto galva, kuri prieš išvystydama jėgą dar ir ištempiama. Be to, šis pratimas lavina ir žastinį raumenį. Nerekomenduojama naudoti didelio svorio.

Metodika: kada, kaip ir kiek?

Kada: Rankų lenkimo su štanga stovint pratimą atlikite rankų treniruotės pradžioje, kol esate nepavargę.

Kaip: Po šio pratimo galite atlikti rankų lenkimą su svarmenimis stovint ir / ar rankų lenkimą atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą.

Kiek: Atlikite 2–3 serijas po 6–10 kartojimų.



Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Atliekant rankų lenkimą su svarmenimis stovint yra treniruojami **4 raumenys**.

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
Žastinis (m. brachialis)	Raumuo guli po dvigalviu žasto raumienu, tačiau įtempus lenkiamuosius raumenis jis gerai matomas virš alkūnės linkio, abipus dvigalvio žasto raumens sausgyslės. Žastinis raumuo prasideda nuo priekinio žastikaulio paviršiaus ir prisitvirtina prie alkūnkaulio vainikinės ataugos	Lenkia dilbį. Kybant sutvirtina alkūnės sąnarį, fiksuoja žastą prie dilbio.

Dvigalvis žasto (m. biceps brachii)	Raumuo matomas priekiniame žasto paviršiuje sulenkus ir pasukus į išorę dilbį. Tai dvisąnaris raumuo, atliekantis judesius per peties ir alkūnės sąnarius. Ilgoji raumens galva prasideda nuo mentės ant sąnarinio gumburėlio. Jos sausgyslė perveria peties sąnario ertmę ir leidžiasi žemyn tarp gumburine žastikaulio vaga. Trumpoji galva prasideda nuo mentės snapinės ataugos. Ties žasto viduriu abi raumens galvos susijungia į vieną bendrą pilvelį. Bendra abiejų galvų sausgyslė praeina priešais alkūnės sąnarį ir prisitvirtina prie stipinkaulio šiurkštumos. Šios sausgyslės aponeurozė lyg juosta nuo tolimojo sausgyslės galo nusitęsia į vidinę dilbio pusę ir įsipina į jo fasciją. Šis jungiamojo audinio pluoštas patraukia sausgyslę vidurinės linijos link ir lemia raumens jėgos kryptį.	Raumuo lenkia ir suka į išorę dilbį, dalyvauja žasto lenkime. Prisitraukiant prie skersinio pritraukia žastą prie fiksuoto dilbio. Kybant sustiprina peties ir alkūnės sąnarius.
Žastinis stipinkaulinis (m. brachioradialis)	Guli šoniniame dilbio paviršiuje. Jis prasideda nuo šoninio žastikaulio paviršiaus aukščiau šoninio antkrumplio ir prisitvirtina prie stipinkaulio ylinės ataugos.	Raumuo lenkia dilbį. Kita šio raumens funkcija priklauso nuo raumens pradinės padėties: atgręžtą dilbį nugręžia, o nugręžtą – atgręžia, t. y. grąžina jį į vidurinę padėtį.
Apvalusis nugrėžiamasis (m. pronator teres)	Yra viršutinėje dilbio dalyje. Tai gana trumpas raumuo. Jis prasideda dviem galvomis nuo vidinio žastikaulio antkrumplio ir alkūnkaulio šiurkštumos, leidžiasi įstrižai žemyn, į šoną ir prisitvirtina prie šoninio stipinkaulio paviršiaus aukščiau jo vidurio.	Šis raumuo lenkia dilbį ir suka jį į vidų. Kybant kartu su kitais raumenimis sustiprina alkūnės sąnarį.

Sportas

Rankų lenkimas su štangos virbalu stovint yra nepakeičiamas pratimas kultūristams. Šis judesys didina rankų raumenų masę, tiek išorinę, tiek vidinę dvigalvio žasto galvas.

Dvigalvio žasto raumenys – tai vieni pagrindinių raumenų grupių visoms sporto šakoms. Stiprūs dvigalvio žasto raumenys reikalingi gimnastams, rankų lenkimo ir dvikovos sporto šakų atstovams. Galingi šie raumenys būtini jėgos trikovės ir sunkiosios atletikos sportininkams. Ypač svarbūs dvigalvio žasto raumenys yra Rytų kovų menų atstovams ir boksininkams. Šie raumenys atsakingi ne tik už smūgių jėgą, bet ir blokuojant priešininko smūgius, kurie būna itin stiprūs.

Čempiono Roberto Burneikos rekomendacijos

- Labai svarbus dvigalvio žasto raumens apšilimas, t. y. parengimas sunkiai treniruotei. Aš apšilimui skiriu tris serijas su štangos virbalu. Pirmąją seriją atlieku tik su tuščiu štangos virbalu apie 10–15 kartojimų, antrąją – šiek tiek padidinu svorį ir atlieku 10–12 kartojimų, vėliau dar padidinu svorį ir atlieku paskutinę



trečiąją seriją. Tik taip dvigalvį žastą gerai parengsite treniruotei.

- Po apšilimo atlieku šio pratimo 4 „darbinės“ serijas. Pasirenku maksimalų svorį, kad būtų galima atlikti 10–12 kartojimų. Paskutinėje ketvirtoje serijoje iš visų jėgų sugebu atlikti ne daugiau kaip 10 kartojimų.
- Pratimo atlikimo tempas yra toks: lėtai kelti štangos virbalą į viršų ir lėtai nuleisti žemyn.
- Stengiuosi štangos virbalą kelti kuo aukščiau (iki akių lygio) ir pačiame viršutiniame taške kelias sekundes sulaikau judesį, kad sugebėčiau stipriai suspausti dvigalvį žastą. Sulaikant viršutiniame taške judesį į rankų raumenis priplūsta daugiau kraujo. Tada štangos virbalą lėtai nuleidžiu žemyn iki galo.
- Būtina pasirinkti svorį pagal savo pajėgumą. Labai svarbu nemėtyti štangos virbalų. Šiame pratime turite neįtraukti nugaros raumenų. Šį pratimą atlikti reikia tik dvigalvio žasto raumenimis. Atkreipkite dėmesį į liemens padėtį, nedarykite siūbavimų.
- Pratimą rekomenduoju atlikti 10–12 kartų, nes 8–6 kartojimų, mano nuomone, truputėlį per mažai norint lavinti dvigalvį žastą.
- Mano dvigalvio žasto treniruotė laikotarpiu tarp varžybų atrodo taip. Treniruoju rankų raumenis vieną kartą per savaitę. Per vieną treniruotę atlieku dvigalvio žasto ir krūtinės raumenims lavinti skirtus pratimus. Kartais dvigalvį žastą treniruoju kartu su nugaros raumenimis. Dvigalvio žasto raumenims lavinti atlieku 3, o kartais 4 pratimus, dažniausiai naudoju pagrindinius pratimus. Vienas iš pagrindinių pratimų – rankų lenkimas su štanga stovint. Atlieku 8–10 kartojimų, įrankio svoris – didelis. Pertraukos

ilgesnės, paprastai trunka apie 2–3 minutes, kad būtų galima pratimus atlikti su kuo didesniais svoriais. Kiekvieno pratimo atlieku po 4 serijas. Jei rankas treniruoju su nugaros raumenimis (vienoje treniruotėje), tai dvigalvio žasto raumenims skiriu 9 serijas. Jei vienoje treniruotėje treniruoju krūtinę ir dvigalvio žasto raumenis, tai – 12 serijų.

Priešvaržybiniu laikotarpiu per dvigalvio žasto treniruotę atlieku izoliuotus pratimus (pvz., rankų lenkimą su grindų lynu, rankų lenkimą su lankstytu štangos virbalu). Stengiuosi dvigalvio žasto raumenis treniruoti kiekvieną kartą skirtingai (pvz., pakeičiu pratimus arba sukeičiu pratimų atlikimo seką). Kartojimų skaičius svyruoja nuo 10 iki 12, o kartais atlieku net iki 15. Serijų skaičius – 16. Pertraukos tarp pratimų trumpos (apie 1 min.). Pratimai atliekami superserijomis. Treniruoju rankas su mažais svoriais dėl trumpų poilsio pertraukėlių.

Robertas Burneika

IFBB profesionalus kultūristas (2010 m.)
 2011 m. IFBB MR. OLYMPIA, 16 vieta
 2011 m. IFBB TIJUANA PRO, 7 vieta
 2011 m. IFBB NY PRO, 5 vieta
 2010 m. NPC nacionalinio kultūrizmo čempionato absoliutusias laimėtojas
 2009 m. NPC Atlanto valstijų kultūrizmo čempionas
 2006 m. NPC Rytinės dalies JAV kultūrizmo čempionas
 2006 m. NPC Rytų pakrantės kultūrizmo čempionas





LITERATŪRA

- Delavier, F. (2001). *Strength training anatomy*. Human Kinetic.
- Kairaitis, R., Jankauskienė, R., Mačiukas, A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.
- 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