

# Zottmano kėlimas

Remigijus BIMBA

Asmeninis treneris [www.rbimba.lt](http://www.rbimba.lt)

Martyno Pakalnio asmeninio archyvo nuotraukos



Martynas Pakalnis NABBA absoliutus Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionas

## PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Atsistokite tiesiai, laikykite svarmenis prie šlaunų šonų, delnai pasukti į priekį. Kojas truputį sulenkite per kelius, įtempkite pilvo raumenis. Nugarą laikykite tiesią.
- Pratimo metu fiksuokite alkūnes prie liemens šonų. Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir pradėkite kelti (lenkti dilbius) abu svarmenis aukštyn.
- Pratimo pabaigoje delnus pasukite į priekį, fiksuokite šią poziciją 1 sek. ir iškvėpkite.
- Iš lėto grįžkite į pradinę padėtį.
- Pratimo pabaigoje rankų visiškai neištieskite per alkūnes sąnarius. Vėl delnus pasukite į priekį. Iš šios padėties pradėkite pratimą iš naujo.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

## PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Paskutinėje serijoje, kai nebeturėsite jėgų atlikti daugiau pakartojimų abiem rankomis, tai šį pratimą darykite pakaitomis kiekviena ranka atskirai.
- Jei pastebėsite, kad jūsų riešams yra per sunku išlaikyti svarmenis, pirmiausia sustiprinkime juos, atlikdami pratimus *Dilbių lenkimas su štanga stovint, suėmus štangos virbalą iš apačios* ir *Dilbių lenkimas su štanga stovint, suėmus štangos virbalą iš viršaus*.
- Kai gerai išmoksite šią pratimo atlikimo techniką, pratimą atlikite kiekviena ranka pakaitomis. Suimkite svarmenį iš apačios ir kelkite į viršų. Pakėlę svarmenį, delnus pasukite nuo savęs į priekį ir iš lėto grįžkite į pradinę padėtį. Atlikę nurodytą

pakartojimų skaičių su viena ranka, tą patį judesį atlikite su kita ranka. Per treniruotę atlikite vienodą serijų ir pakartojimų skaičių su kiekviena ranka.

- Pažengusiems sportininkams, norintiems gerai išlavinti dvigalvius žasto raumenis, rekomenduotina naudoti treniruočių intensyvinimo būdą *triguba serija*. Pradžioje atlikite pratimą su štanga stovint (štangą paimkite delnais iš apačios). Po šio pratimo iš karto nesiilsėdami atlikite *Zottmano kėlimą* ir nesiilsėję iš karto darykite trečią pratimą su štanga stovint (štangą paimkite delnais iš viršaus).
- Pakeitę štangos paėmimą tikriausiai nepajausdami atitrauksite alkūnes nuo liemens šonų. Tai sumažins pratimo naudą lavinant dvigalvius žasto raumenis. Stenkitės pratimo metu laikyti alkūnes prispaustas prie šonų.

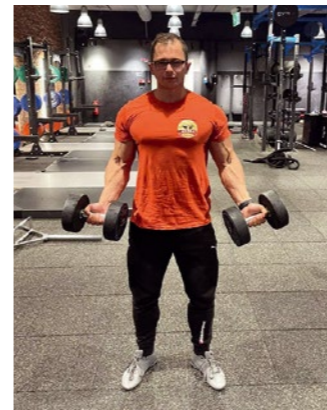
## PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Zottmano kėlimas* yra treniruojami trys raumenys:

- dvigalvis žasto raumuo (*m. biceps brachii*),

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK	
KADA:	Pratimą <i>Zottmano kėlimas</i> rekomenduojama atlikti dvigalvių žasto raumenų treniruotės pabaigoje (pvz., rankų lenkimas su štanga stovint)
KAIP:	Prieš šį pratimą rekomenduojama atlikti pratimus dvigalvių žasto raumenų apimčiai lavinti
KIEK:	Atlikite 2-3 serijas po 8-12 pakartojimų. Poilsis tarp priėjimų – iki 1 min

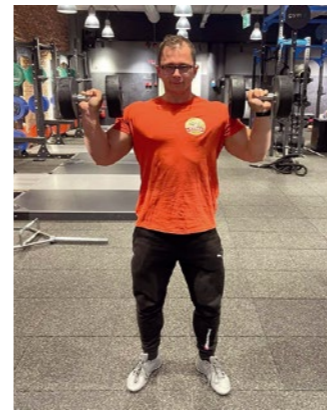
Pratimą rodo Martynas Pakalnis



A Zottmano kėlimas. Pratimo pradžia



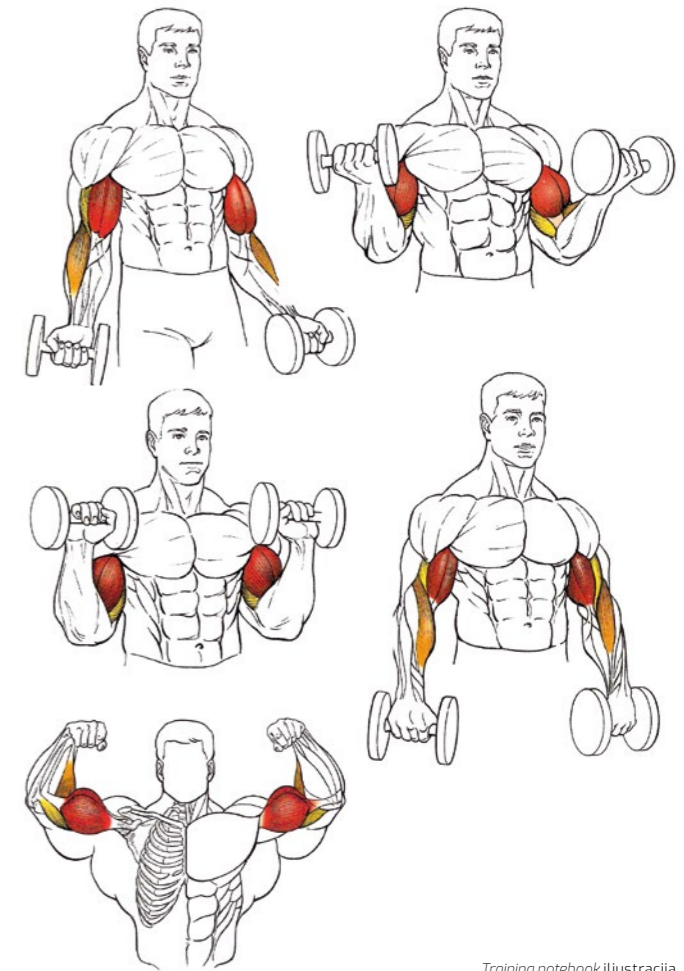
B Zottmano kėlimas. Pratimo pabaiga



C Zottmano kėlimas. Pratimo pradžia



D Zottmano kėlimas. Pratimo pabaiga



Training notebook iliustracija

## MARTYNO PAKALNIO RANKŲ RAUMENŲ TRENIUOTĖ IR REKOMENDACIJOS

„Dvigalvius žasto raumenis treniruoju vienos treniruotės metu kartu su pečių raumenimis (trigalvius žasto raumenis treniruoju per kitą treniruotę). Dvigalvių žasto raumenų treniruotės pratimai kartais skiriasi. Turiu kelias mėgstamas šių raumenų treniruočių programas

### A DVIGALVIO ŽASTO RAUMENS TRENIUOTĖ

1 Rankų lenkimas su svarmenimis stovint. Šis pratimas skirtas apšilimui. Visada atlieku 2 serijas po 12 pakartojimų (labai lengvas *pumpavimas*) su nedideliu svorio svarmenimis (12-15 kg)

2 Rankų lenkimas su lenkta štanga stovint 4 x 10

3 Rankų lenkimas sėdint *Skoto* suole 4 x 12

Kartais paskutinėse serijose darau daugiau pakartojimų, jei įrankio svoris tuo metu man būna per mažas

### B DVIGALVIO ŽASTO RAUMENS TRENIUOTĖ

1 Rankų lenkimas su svarmenimis stovint (su kiekvienu priėjimu didinuoju svorį) 1 x 14, 1 x 12, 3 x 10

2 Rankų lenkimas su grindų lynu, rankose laikant virves (*plaktukas*) 4 x 12

6 Rankų atitraukimas atgal sėdint veidu į treniruoklį 4 x 12-15\*\*\*

- žastinis raumuo (*m. brachialis*),
- žastinis stipinkaulio raumuo (*m. brachioradialis*).

„Savo treniruočių programas keičiu kas du mėnesius. Tada keičiasi pratimai, serijos, pakartojimai ir kt. Jei norite užauginti rankų raumenis, jų masės auginimo periodu nerekomenduoju atlikti daug pratimų, serijų ir pakartojimų dvigalviams žasto raumenims lavinti. Dvigalvis žasto raumuo yra mažas raumuo, todėl nepersitreniruokite. Kai įrankio svoris tampa per lengvas, paskutinėje serijoje galima papildomai atlikti daugiau pakartojimų. Tuomet maksimaliai *pr-pumpuosite* dvigalvius žasto raumenis. To nepatariu daryti per kiekvieną treniruotę. Geriau pasirinkite tokį įrankio svorį, kad paskutinėje serijoje paskutinis pakartojimas būtų pakeliamas. Labai svarbu, kad prieš kiekvieną treniruotę visada būtumėte pailsėję. Treniruotis visu pajėgumu galėsite išsimiegoję, pailsėję ir atsigavę po fizinių krūvių. Tik tada pagerinsite savo treniruočių rezultatus. Atsiminkite, kad raumuo auga tada, kai ilsitės. Kūnui po treniruotės turite duoti poilsio. Treniruočių metu nedarykite ilgų pertraukų tiek tarp pratimų, tiek tarp serijų. Labai svarbu, kad raumuo išlaikytų tą *pr-pumpavimo* būseną ir neatšaltų. Kai atliksite dvigalvio žasto raumenų pratimus, rekomenduoju neskubėti nuleisti svorio žemyn, nedaryti pratimų iš inercijos, kad neįtrauktumėte tam darbei nereikalingų raumenų grupių“, – pasakoja 2023 m. NABBA absoliutus Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionas Martynas Pakalnis. ■