

# Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulint

Remigijus BIMBA



Arthur'as Mileris su savo treneriu Mindaugu Vilku

## PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Pradinė padėtis – atsigulkite ant suolo nugarą. Kojos sulenktos stačiu kampu, pėdas pastatykite visa plokštuma ant grindų ir stipriai įsiremkitė.
- Saugiau, jei jums svarmenis paduotų treneris ar treniruočius partneris. Jei sportuojate vienas, tai pradžioje atsisėskite ant suolo krašto ir padėkite svarmenų galus ant kelių. Po to gulkitės ant suolo ir tuo pačiu metu kilstelėkite kelius aukštyn. Toks svarmenų pakėlimas ant tiesių rankų yra optimaliausias, norint nesusitraumuoti ir prarasti mažiau jėgų.
- Laikykite svarmenis lygiagrečiai krūtinei, t.y. lyg rankose būtų štangos virbalas. Įkvėpkite, sulaukite kvėpavimo ir lėtai leiskite svarmenis žemyn. Alkūnių nespauskite prie liemens, o laikykite pasuktas plačiai į šalis.
- Spauskite svarmenis aukštyn ir iškvėpkite. Viršutiniame taške suveskite svarmenis į centrą virš krūtinės, tačiau nesudaužkite jų, o kontroliuokite krūtinės raumenų įsitępimą. Judesio gale rankos lieka truputį sulenktos per alkūnes.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

## PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Abiejų svarmenų svoris bus mažesnis, nei jūs galėtumėte atlikti pratimą *Štangos spaudimas gulint nuo krūtinės*, nes svarmenims laikyti reikia papildomų jėgų.
- Labai svarbu atliekant šį pratimą taisyklingai kvėpuoti. Įkvėpę ir sulaukę kvėpavimo, jūs ne tik stabilizuojate viršutinę kūno dalį, bet ir palengvinatė pratimo atlikimą. Iškvėpimo metu keičiasi jėgų pasiskirstymas krūtinės ląstoje, todėl iškvėpti nerekomenduojama viršutiniame pratimo atlikimo taške. Iškvėpimas vyksta tik leidžiant svarmenis žemyn.
- Spaudžiant svarmenis, galva remiasi į suolo. Nesistenkite padėti sau, atkeldami sėdmenis nuo suolo, nes pagrindinis krūvis tenka ne vidurinei, o apatinei krūtinės daliai. Paprastai šios krūtinės raumenų dalys ir taip gerai būna išlavintos. Be to, atkeldami sėdmenis, jūs išsilenkiate per apatinę nugaros dalį, o tai padidina traumos tikimybę.
- Svarmenų spaudimą galima atlikti ir neutraliai suėmus, t. y. delnais, pasuktai vienas į kitą. Toks pratimo atlikimo būdas lavins daugiau viršutinę krūtinės dalį.

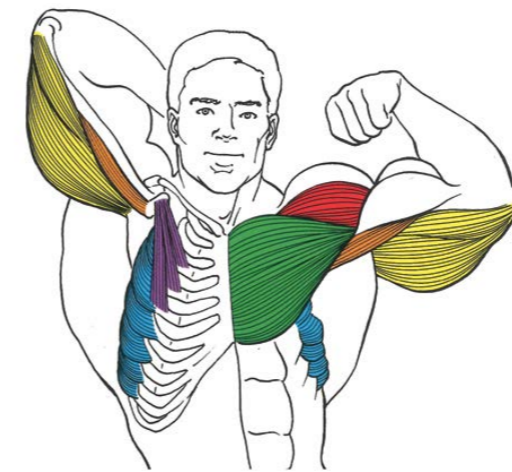
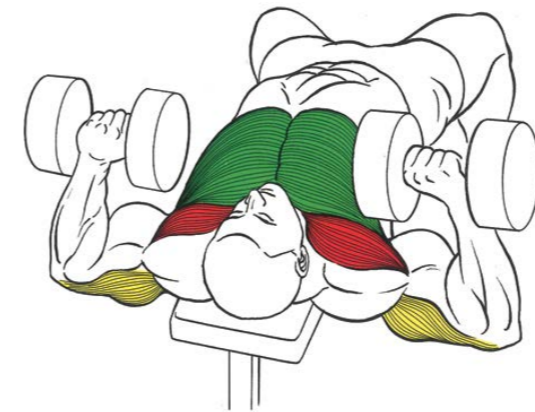
## PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulint* yra treniruojami šeši raumenys:

- priekinė deltinio raumens (*m. deltoideus*) dalis,
- didysis krūtinės raumuo (*m. pectoralis major*),
- snapinis žasto raumuo (*m. coracobrachialis*),
- mažasis krūtinės raumuo (*m. pectoralis minor*),
- priekinis dantytasis raumuo (*m. serratus anterior*),
- trigalvis žasto raumuo (*m. triceps brachii*).

„Mano savaitinis treniruočių mikrociklas tarp varžybų yra 5 ir 2, t. y. per savaitę penkias dienas treniuojasi ir dvi dienas ilsiuosi. Pirmą dieną treniuoju krūtinės ir dvigalvio žasto raumenis, antrą – nugaros ir trigalvio žasto raumenis, trečią – pečių, trapecinius ir blauzdos raumenis, ketvirtą – kojų raumenis, penktą – dvigalvio žasto ir trigalvio žasto raumenis. Šeštą ir septintą, paprastai tai būna sa-

METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?	
KADA:	Šį pratimą rekomenduotina atlikti krūtinės raumenų treniruotės pradžioje.
KAIP:	Atlikus pratimą <i>Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulint</i> , kiti pratimai galėtų būti tokie: <i>Štangos (svarmenų) spaudimas sėdint ant nuožulnaus suolo arba Rankų pritraukimas traukiant du lubų lynus.</i>
KIEK:	Pratimą atlikite 3–4 serijas po 8–12 pakartojimų.



Training notebook nuotrauka



Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulint. Pratimo pradžia



Svarmenų spaudimas nuo krūtinės gulint. Pratimo pabaiga

Pratimą rodo Arthur'as Mileris

vaitgalis, nedirbu ir nesportuoju – ilsiuosi. Atsiliekančios mano raumenų grupės yra trigalviai ir dvigalviai žasto raumenys, tai šias raumenų grupes treniuoju du kartus per savaitę.

Mano treniuotės mažai kuo skiriasi tarp varžybų ir prieš varžybas. Atlieku tuos pačius pratimus raumenims lavinti. Pasiruošimo varžyboms laikotarpiu papildomai atlieku 20 min. trukmės aerobinį krūvį. Artėjant varžyboms aerobinių pratimų trukmė nuo 20 min. pailgėja iki 50 min. Jei pastebiu, kad dar reikia gerinti sportinę formą ir nenoriu mažinti maisto kiekio, tai atlieku 1 val. trukmės aerobinę treniuotę. Taip pat skiriasi poilsio pertraukos tarp pratimų. Tarp varžybų tarp pratimų ilsiuosi 1–2 min., pasiruošimo varžyboms metu poilsis tarp pratimų 45–70 s.

Dažniausiai sportuojantys nejaucia krūtinės raumenų, nes at-

## ARTHUR'O MILERIO KRŪTINĖS RAUMENŲ TRENIRUOTĖ

1	Svarmenų spaudimas sėdint ant suolo	2 x 15, 2 x 12, 30 laipsnių kampu	2 x 10
2	Rankų pritraukimas tarp treniuoklių stovint su lubų lynais	2 x 15, 2 x 12	
3	Štangos spaudimas sėdint ant suolo	45 laipsnių kampu	2 x 12, 2 x 10
4	Rankų pritraukimas tarp treniuoklių gulint ant suolo su grindų lynais	4 x 15	
5	Atsispaudimai nuo grindų	4 x maks	

lieka pratimus krūtinės raumenims lavinti netaisyklingai. Pagrindinė klaida – netaisyklinga alkūnių padėtis pratimo metu. Labai svarbu krūtinės raumenų pratimus atlikti ne pečiu, o krūtinės raumenimis. Jei atliekate pratimus gulėdami ant suolo, iškelkite krūtine, atveskite pečius atgal, suveskite mentis. Norint užauginti krūtinės raumenis, būtina treniuojant šią raumenų grupę jausti ir *prirumpuoti* į ją kraują. Reikia išmokyti pajusti krūtinės raumenis. Tam atliksite pratimus, skirtus lavinti krūtine, naudojant lynus. Treniuotėje pusė pratimų turi būti baziniai (kai pratime dalyvauja daugiau nei vienas sąnarys), likę – lokaliniai. Kita dažna klaida, kodėl neauga krūtinės raumenys, tai per daug pratimų atliekama per treniuotę. Pradedančiajam užtenka vieno pratimo, pažengusiajam reiktų 2–3 pratimų krūtinės raumenims lavinti. Dažniausiai sportuojantys vadovaujasi blogu įpročiu, manydami, kad kuo sunkiau treniuosis, kuo daugiau pratimų atliksi, tuo daugiau raumenys augs. Dažniausiai ši metodika nesuveikia. Pastebiu, kad sportuojantys per ilgai treniuojasi. Maksimalus treniuotės laikas neturi viršyti 1,5 val. Patyrę atletai krūtinės raumenis treniuoti gali vieną kartą per savaitę, treniuotėje atlikti gali 4–5 pratimus. Jei krūtinės raumenys *atsilieka*, tada reiktų juos treniuoti du kartus per savaitę ir atlikti po 2–3 pratimus per treniuotę. Norėdami, kad krūtinės raumenys taptų reljefingi, naudokite izometrinius pratimus. Taip pat nepamirškite atlikti kiekvieną pratimą, kai susitraukia krūtinės raumenys, papildomai jų įtempti ir palaikyti vieną sekundę,“ – savo patirtimi pasidalijo absoliutus Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionas Arthur'as Mileris. ■