

# Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos

Dovilės Paulavičiūtės asmeninio archyvo ir Vyginio Sereikos vs-foto.lt nuotraukos

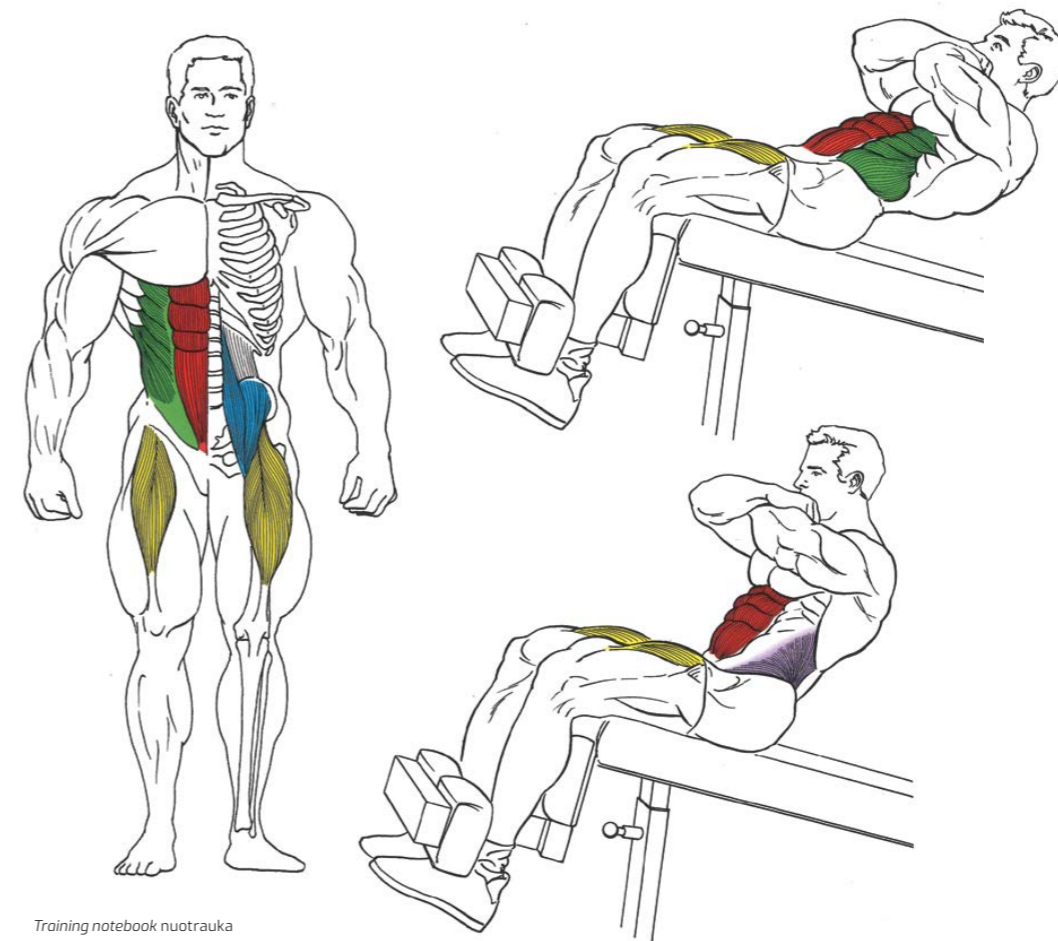


Dovilė Paulavičiūtė



Dovilė Paulavičiūtė ir Tomas Petrėnas

Remigijus BIMBA



Training notebook nuotrauka

Pratimą rodo Dovilė Paulavičiūtė



Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos. Pratimo pradžia



Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos. Pratimo pabaiga

## PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Susireguliuokite suoliuką 30–40 laipsnių kampu. Atsisėskite ant suoliuko krašto, užkiškite blauzdas už volelių.
- Atsiloškite ir sukryžiuokite rankas ant krūtinės.
- Giliai įkvėpkite, sulaukite kvėpavimą, įtempkite pilvo raumenis ir lėtai atkelkite viršutinę nugaros dalį nuo suoliuko.
- Pradėkite susiriesti pilvo raumenimis. Kai liemuo su šlaunimis sudaro statų kampą, iškvėpkite ir papildomai įtempkite pilvo raumenis 1 s.
- Grįždami į pradinę padėtį, įkvėpkite.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.

## PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Pratimo pradinėje padėtyje žiūrėkite į lubas, o pasikeldami – pirmyn, laikydami sukryžiuotas rankas ant krūtinės.
- Jei šį pratimą atliksite pirmą kartą, tai susireguliuokite suoliuką 10 laipsnių kampu. Kai sustiprės pilvo raumenys, didinkite suoliuko kampą.
- Susireguliuoti suoliuką daugiau nei 40–45 laipsnių kampu nėra tikslinga. Jei treniruosite pilvą esant per didiam suoliuko kampui, tai per daug kraujo pateks į galvą. Dėl to gali pakilti kraujo spaudimas, ir tai pavojinga sveikatai. Jei susilpnėjusios kraujagyslių sienelės, gali išstiegti insultas.
- Norėdami padidinti pilvo raumenų apkrovą, delnais laikykite galvą, bet nesunerkite pirštų. Tarp smakro ir krūtinės palikite

apie 10 cm tarpą. Netraukite rankomis galvos, pasikėlimus turite atlikti tik pilvo raumenimis. Jei norite sumažinti apkrovą, delnus laikykite už išorinės šlaunų dalies.

- Kadangi kojos yra fiksuotos, tai atliekant šiuos pasikėlimus yra treniruojamas tiesusis šlaunies raumuo. Norėdami, kad šis raumuo mažiau treniruotųsi, atlikite pasikėlimus aukštai nekeldami liemens.
- Šis pratimas daugiau treniruoja viršutinę pilvo raumenų dalį. Viršutinė pilvo raumenų dalis atlieka dinaminį darbą, o apatinė pilvo raumenų dalis – statinį.
- Atliekant pasikėlimus, Jūsų galva turi judėti link kelių, o ne aukštyn į lubas. Priešingu atveju pradėsite treniruoti apatinę nugaros dalį. Toks pratimo atlikimo būdas gali traumuoti Jūsų nugarą.
- Prieš atlikdami pasikėlimus, įkvėpkite ir sulaukite kvėpavimą, kol atliksite susirietaimą. Susirieta, papildomai įtempkite pilvo raumenis. Iškvėpkite ir grįžkite į pradinę padėtį.

### METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?

<b>KADA:</b>	pratimą <i>Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos</i> rekomenduojama atlikti pilvo raumenų treniruotės pabaigoje.
<b>KAIP:</b>	šis pratimas atliekamas po kojų kėlimo kabant ant skersinio, kojų leidimo į šalis gulint ant nugaros.
<b>KIEK:</b>	atlikite 2–3 priėjimus po 8–20 pakartojimų. Poilsis tarp priėjimų – 0,5–1 min.

## PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos* yra treniruojami penki raumenys:

- tiesusis pilvo raumuo (*m. rectus abdominis*),
- išorinis įstrižinis pilvo raumuo (*m. obliquus externus abdominis*),
- vidinis įstrižinis pilvo raumuo (*m. obliquus internus abdominis*),
- tiesusis šlaunies raumuo (*m. rectus femoris*),
- klubinis juosmens raumuo (*m. iliopsoas*).

### DOVILĖS PAULAVIČIŪTĖS PILVO RAUMENŲ TRENIRUOTĖ IR REKOMENDACIJOS

#### PILVO PRESO PRATIMAI:

- Atsilenkimai rankų pirštus tiesiant priešais save** (kojos ant gimnastinio kamuolio arba suolelio). Pakartojimai: 3 x 20. Pastabos: keliamės kiek įmanoma aukščiau, lėtai nusileidžiamė link žemės.
- Kojų tiesimas priešais save**. Pakartojimai: 3 x 20 kiekvienai kojai. Pastabos: apatinę nugaros dalį spaudžiamė prie žemės, pratimą atliekame pakelta galva, žiūrime tiesiai, rankos išstieptos, įtemptas pilvo presas.
- Lenta su sėdmėnu pasukimais į abi puses**. Pakartojimai: 3 x 30 į kiekvieną pusę. Pastabos: klubais stengiamės paliesti žemę po savimi, laikome įtemptą pilvo presą, žiūrime į žemę.

**4** 90 laipsnių kampu sulenktų kojų nuleidimas į abi puses gulint. Pakartojimai: 3 x 15 į kiekvieną pusę. Pastabos: žiūrime tiesiai į viršų, rankos išstieptos į šalis, keliais paliečiame žemę.

**5** *Pilvo vakuumas*. Pakartojimai: 5–10 kartų po 15–20 s arba tiek, kiek galite išbūti neįkvėpę oro. Pastabos: pratimą atlieku ryte tuščiu skrandžiu. Galima atlikti atsistojus, pasilenkus į priekį ar gulint.

#### KELI PATARIMAI:

- Pratimus reikia atlikti lėtai, neskubant, kontroliuojant kiekvieną judesį.
- Visus 4 pratimus reikia atlikti kaip *supersetą* be poilsio. Tarp serijų galite daryti 30 s. – 1 min. pertrauką.
- Kaip dažnai daryti pilvo preso treniruotę? Ją visuomet prijungiu prie nugaros, rankų ar pečių treniruočių. Pilvo preso treniruotę atlieku prieš kitos raumenų grupės treniruotę.
- Atliekant pratimus, pilvo presas visuomet turi būti įtemptas.
- Atlikdami pratimus gulint, apatinę nugaros dalį visuomet prispauskite prie žemės.
- Labai svarbus smegenų ir raumenų ryšys. Atlikdami pratimus, galvokite apie dirbančius raumenis ir jauskite juos.
- Dailus ir ryškus pilvo presas yra pasiekiamas tinkamai maitinantis, tad norint turėti ryškų pilvo presą, itin svarbi tinkama mityba.