

# Vienos D rankenos traukimas stovint su grindų lynu



Edgaras Gaveika varžybose

## Remigijus BIMBA

- pabaigoje atitraukite mentę atgal.
- Alkūnė yra traukiama atgal ir aukščiau. Kuo aukščiau pritrauksite alkūnę prie liemens, tuo daugiau apkrausite platųjį nugaros raumenį. Pagrindinė klaida, kurią daro sportuojantys, tai rankeną traukia tik rankomis.
  - Rekomenduojama keisti rankenas. Galite naudoti vietoje D rankenos virves arba tiesią rankeną. Tokiu būdu pratimas atliekamas abiem rankomis. Alkūnes traukite atgal, neleiskite joms judėti į šalis.
  - Jei sunku išlaikyti rankeną, galite naudoti specialias virves arba kablius. Taip pat ši speciali treniruočių ekipuotė jums leis geriau pajusti ir ištrenuoti platųjį nugaros raumenį.

## PAGRINDINIAI DALYVAUJANTYS RAUMENYS

Atliekant pratimą *Vienos D rankenos traukimas stovint su grindų lynu* yra treniruojami šeši raumenys:

- platusis nugaros raumuo (*m. latissimus dorsi*),
- didysis apvalusis raumuo (*m. teres major*),
- rombinis raumuo (*m. rhomboideus*),
- trapecinis raumuo (*m. trapezius*),
- dvigalvis žasto raumuo (*m. biceps brachii*),
- galinė deltinio raumens (*m. deltoideus*) dalis.

„Nugara – viena iš stipriausių mano raumenų grupių. Manau, kad scenoje tai man labai padeda. Mano nugaros privalumas – jos plotis, padedantis suteikti siauros talijos vaizdą ir atrodyti maksimaliai plačiam. Treniruodamas nugarą, daug dėmesio skiriu būtent jos pločiui. Mano nuomone, čia svarbiausias ir nepakeičiamas pratimas yra *Prisitraukimai*. Šis pratimas visada būna mano treniruotės programoje. *Prisitraukimais* nuolat pradėdau nugaros raumenų treniruotę. Po šio kitas svarbiausias pratimas nugaros pločiui treniruoti – *Štangos traukimas pasilenkus*. Kartais, atlikdamas šį pratimą, keičiu štangos suėmimo plotį, taip pat mėgstu minėtą pratimą atlikti su svarmenimis. Kitoje treniruotės dalyje darau pratimus su treniruokliais. Traukiu treniruoklio rankeną link krūtinės ir link pilvo. Šį pratimą atlieku su įvairiomis rankenomis ir keičiu jų paėmimo plotį. Visada siekiu nugarą treniruoti kuo

### METODIKA: KADA, KAIP IR KIEK?

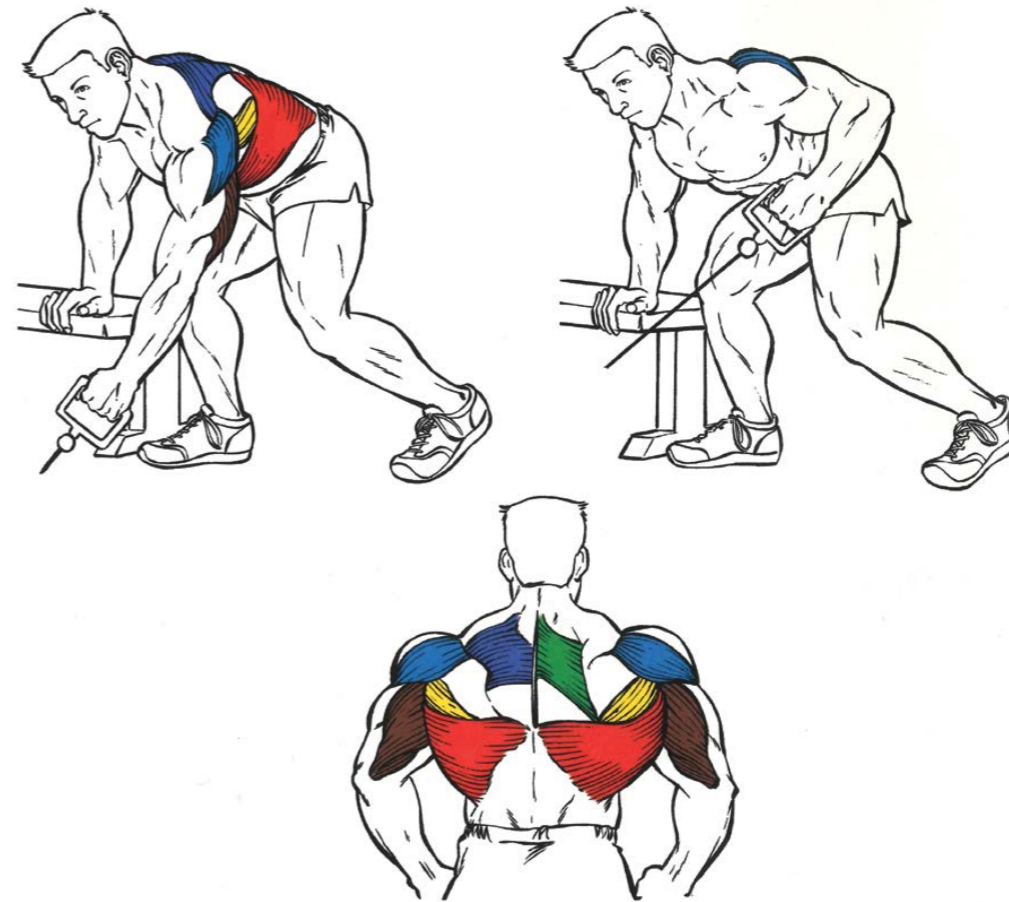
KADA:	pratimą <i>Vienos D rankenos traukimas stovint su grindų lynu</i> atlikite po <i>Prisitraukimų</i> arba <i>Treniruoklio rankenos traukimu link krūtinės</i> .
KAIP:	po šio pratimo galite atlikti <i>Štangos traukimą pasilenkus, suėmus atvirkščiai, Pasilenkimus romėniškoje kėdėje</i> .
KIEK:	pratimą atlikite 3–4 serijas po 6–12 pakartojimų. Tarp serijų ilsėkitės 1 minutę.

## PRATIMO ATLIKIMO TECHNIKA

- Užkabinkite ant grindų lyno D rankeną. Atsistokite veidu į treniruoklį.
- Pradinė padėtis – paimkite kaire ranka D rankeną ir ženkite vieną žingsnį atgal, kad galėtumėte ištiesti ranką per alkūnės sąnarį. Dešinę koją pastatykite į priekį, o kairę koją – atgal. Dešinės rankos delnu galite remtis į dešinės kojos priekinę šlaunų dalį. Tiesų liemenį palenkite pirmyn (30–40 laipsnių). D rankeną laikykite neutraliai arba truputį pasukite riešą į išorę.
- Giliai įkvėpkite, sulaukykite kvėpavimą ir traukite lyną į pilvo apačią. Alkūnę atitraukite atgal.
- Pratimo pabaigoje iškvėpkite, įtempkite (1 s) nugaros raumenis ir grįžkite į pradinę padėtį.
- Kartokite pratimą nurodytą pakartojimų skaičių.
- Atlikę pratimą kaire ranka, analogiškai pratimą kartokite su dešine ranka.

## PATARIMAI IR KOMENTARAI

- Tai puikus pratimas, kuris gerai treniuoja apatinę plačiojo nugaros raumens dalį.
- Pratimu metu liemu turi būti tiesus, nesuapvalinkite nugaros ir neišlenkite juosmeninės dalies.
- Pirmas judesys turi būti per pečių sąnarį, t. y. turite atitraukti petį atgal ir tik tada traukti rankeną į pilvo apačią. Judesio



Training notebook nuotrauka

Pratimą rodo Edgaras Gaveika



Vienos D rankenos traukimas stovint su grindų lynu. Pratimo pradžia



Vienos D rankenos traukimas stovint su grindų lynu. Pratimo pabaiga

įvairiau. Tokios nugaros raumenų lavinimo treniruotės priverčia raumenis sunkiau dirbti ir duoda puikų rezultatą. Nugaros raumenų treniruotę užbaigiu pratimu apatinei nugaros daliai – *Pasilenkimai romėniškoje kėdėje*. *Štangos atkėlimo nuo grindų* pratimą atlieku retai, nes, manau, šis pratimas nėra tiek svarbus kultūristams, kiek jėgos sporto atstovams. Savo treniruotėse daugiau dėmesio skiriu kitiems pratimams, kurie leidžia efektyviau platinti nugarą ir scenoje atrodyti platesniam ir estetiškesniam.

Dažniausiai treniruoklių salėje pastebimos klaidos treniruojant nugarą – per dideli darbiniai svoriai ir pratimų atlikimo technikos

trūkumas, pratimai daromi ne visa amplitude, „suapvalinta“ nugarą. Ypač tai būdinga atliekant štangos traukimo pratimus. Dėl per didelių įrankių svorių pratimai atliekami netaisyklingai, todėl nepavyksta pajusti ir gerai išlavinti nugaros raumenų. Taip pat labai padidėja traumų tikimybė.

Norint pajusti treniuojamus nugaros raumenis, reikia susikonzertuoti į taisyklingą pratimo atlikimo techniką, sumažinti darbinį svorį, pirmenybę teikti baziniams pratimams. Atliekant visų tipų *Prisitraukimus* ir traukimo pratimus, būtina traukiant nuleisti pečius ir suvesti mentes, laikyti įtemptus pilvo raumenis ir visą liemenį.

Naujokams rekomenduoju atlikti *Prisitraukimus*. Tai yra efektyviausias pratimas nugaros raumenims lavinti, ypač jos pločiui didinti. Nugaros treniruotę visada pradėkite nuo *Prisitraukimų*, laikui bėgant keiskite skersinio paėmimo plotį, išbandykite įvairius *Prisitraukimų* variantus.

Merginoms patariu nedaryti daug pratimų, platinančių nugarą, ir stebėti savo pokyčius veidrodyje. Nugaros raumenys yra labai didelė raumenų grupė ir jai išlavinti reikia daug laiko bei pastangų. Per dieną ar kelias treniuotes neįmanoma užsiauginti didelių raumenų ar išplatinti nugaros. Treniuokite ją ir stebėkite jos pokyčius. Su trenerio pagalba atlikite savo treniuočių ir kūno raumenų analizę, kad vaizdas veidrodyje Jus tenkintų,“ – savo patirtimi dalijasi kultūristas Edgaras Gaveika. ■