

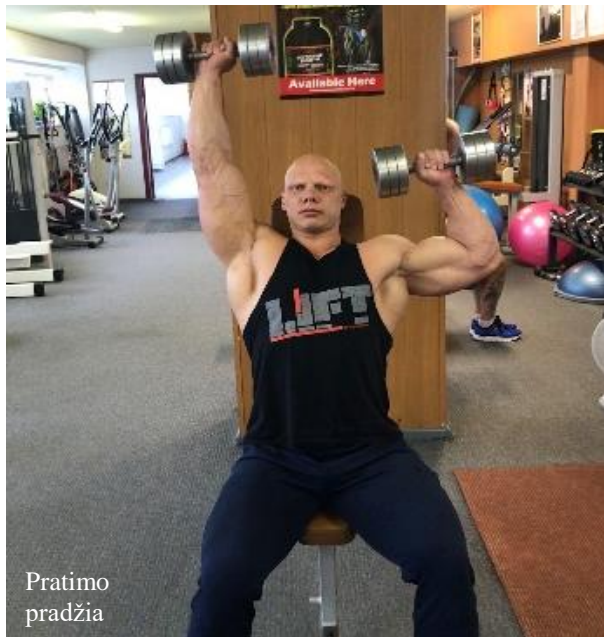
# Svarmenų spaudimas pakaitomis sėdint

Remigijus Bimba

Pratimą rodo Laimutis Dičiūnas

## Pratimo atlikimo technika

- ❖ Atsisėskite ant suoliuko, kurio atrama yra statmena grindims. Laikykite svarmenis sulenktose rankose per alkūnes pečių lygyje. Svarmenis suimkite delnais į viršų. Pėdomis stipriai įsiremkite į grindis.
- ❖ Sulaikykite kvėpavimą ir lėtai išspauskite dešinę ranka svarmenį aukštyn. Spauskite svarmenis vertikalia trajektorija aukštyn virš galvos. Iškvėpkite.
- ❖ Kaire ranka laikykite svarmenį ausų lygyje. Turite būti pasirengę šia ranka atlikti spaudimą aukštyn.



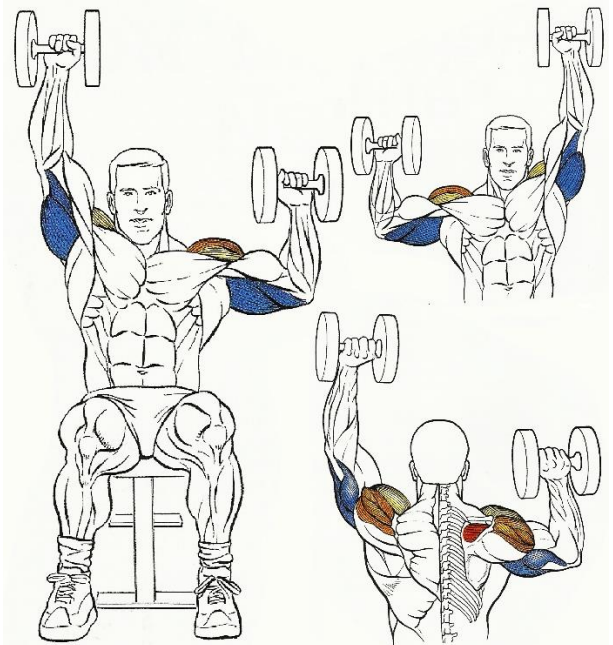
- ❖ Dešinę ranka lėtai leiskite svarmenį žemyn, tačiau ne žemiau ausų lygio. Turite iki galo atlikti visą judesį viena ranka ir tik po to pradėti judesį kita ranka.



- ❖ Pratimo atlikimo metu laikykite tiesų liemenį. Nelenkite liemens į keliamosios rankos pusę.

## Patarimai ir komentarai

- ❖ Pratimą galima atlikti stovint. Tokiu atveju turite truputį sulenkti kojas per kelius, pilvo ir nugaros raumenis įtempti statiškai, kad kūnas būtų stabilios padėties.
- ❖ Atliekant šį pratimą stovint dažnai įtraukiamos kitos raumenų grupės, nes naudojamas stūmimo veiksmas visu kūnu. Norint to išvengti, turite kontroliuoti pratimo atlikimo techniką.
- ❖ Jei nukreipsite alkūnes į šalis, tai pagrindinis krūvis teks vidurinių deltų raumenims. Jei alkūnes pasuksite į priekį, treniruosite daugiau priekinę pečių dalį.
- ❖ Norint atlikti pratimą techniškai taisyklingai, turite naudoti optimalų svorį. Priešingu atveju pagrindinis krūvis atiteks trigalvio žasto raumenims.
- ❖ Šio pratimo nerekomenduojama atlikti „dviračio“ stiliumi. Turite atlikti pratimą viena ranka, o po to – kita.
- ❖ Jei esate didelio meistriškumo sportininkas, galite atlikti visus pakartojimus viena ranka, o po to – kita.
- ❖ Šį pratimą rekomenduotina atlikti pečių treniruotės pradžioje. Tai pagrindinis pratimas lavinant pečių raumenis.
- ❖ Atlikus svarmenų spaudimą pakaitomis sėdint, kiti pratimai galėtų būti: štangos spaudimas ir svarmenų kėlimas į šalis.
- ❖ Jei norite didinti pečių raumenų masę, pratimą atlikite 3–4 serijas po 10–12 pakartojimų.



## Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys ir sąnariai

Atliekant pratimą „Svarmenų spaudimas pakaitomis sėdint“ yra treniruojami trys raumenys: **deltinis raumuo** (*m. deltoideus*), **antdyglinis raumuo** (*m. supraspinatus*), **trigalvis žasto raumuo** (*m. triceps brachii*).