

# Atsispaudimai nuo lygiagrečių

Remigijus Bimba

Pratimą rodo Stanislav Voidag

## Pratimo atlikimo technika

- ❖ Atsistokite ant lygiagrečių pakyls, jei jos nėra, pasidėkite pakylą. Tvirtai suimkite rankomis už lygiagrečių ir ištieskite rankas. Jokiu būdu neužšokite ant lygiagrečių, nes tai sumažina jėgas ir apsunkina pratimo pradinės padėties fiksaciją.



Pratimo pradžia

- ❖ Laikykite kūną tiesų. Labai svarbu, kad liemuo nepasivirtų į priekį. Lenkite rankas per alkūnes ir po truputį leiskitės žemyn iki staus kampo tarp dilbio ir žasto.
- ❖ Kai leidžiatės žemyn įkvėpkite. Galvą laikykite tiesią, žiūrėkite į priekį, nesikūprinkite.

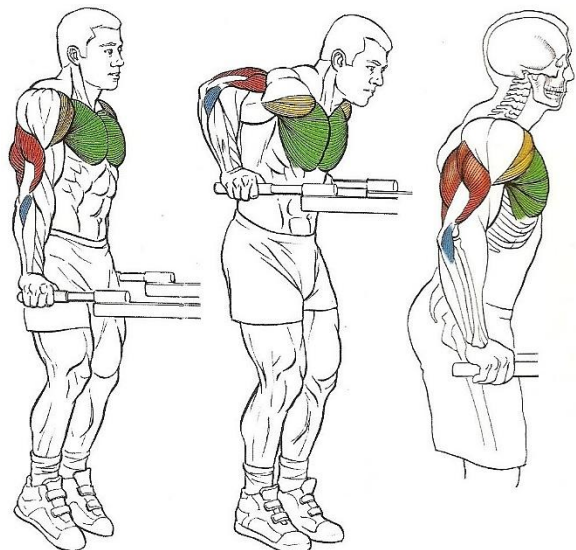


Pratimo pabaiga

- ❖ Apatiniame pratimo atlikimo taške padarykite trumpą pauzę ir atsispauskite rankomis aukštyn – iškvėpkite.
- ❖ Viršutiniame pratimo atlikimo taške taip pat padarykite trumpą pauzę ir tik po to atlikite kitą pakartojimą.

## Patarimai ir komentarai

- ❖ Norint padidinti trigralvio žasto raumenų apkrovimą, turite alkūnes pratimo atlikimo metu laikyti kuo arčiau kūno. Taip pat būtina išlaikyti vertikalią kūno padėtį. Kojas laikykite tiesias ir nelenkite jų per kelius. Palinkimas į priekį sumažina trigralvio žasto raumenų treniravimą, bet padidina krūtinės raumenų lavinimą.
- ❖ Jei Jūsų lygiagretės yra V formos, tai pasirinkite tokį suėmimo plotį, kad pratimo atlikimo metu galėtumėte alkūnes laikyti kuo arčiau kūno.
- ❖ Labai svarbu šio pratimo neatlikti, jei jaučiate skausmą alkūnės ar pečių srityje.
- ❖ Jei Jums atlikti šį pratimą labai lengva, naudokite papildomą svorį. Užsisekite diržą ir užsikabinkite kablį, užmaukite ant jo 5–10 kg svorį. Jei atsispaudimus nuo lygiagrečių sunku atlikti, tai naudokite specialius treniruoklius.
- ❖ Neatloškite galvos atgal, nes tai gali pertemti kaklo raumenis.
- ❖ Jei sugebate atlikti visus nurodytus pakartojimus treniruotės programoje, tai paskutiniame priėjime galite atlikti kuo daugiau pakartojimų. Kai jau pritrūks jėgų, galite kelis priėjimus atlikti atsispirdami nuo pakyls.
- ❖ Šį pratimą atlikite trigralvio žasto raumenų treniruotės pradžioje.
- ❖ Po šio pratimo galite atlikti rankų tiesimą su svarenimis arba štangos virbalu sėdint arba gulint.
- ❖ Pratimą atlikite 3–4 serijas po 6–12 pakartojimų. Ilsėkitės tarp serijų apie 1–1,5 min.



## Pagrindiniai dalyvaujantys raumenys

Atliekant atsispaudimų nuo lygiagrečių pratimą treniruojami keturi raumenys: **trigralvis žasto raumuo** (*m. triceps brachii*), **didysis krūtinės raumuo** (*m. pectoralis major*), **deltinis raumuo** (*m. deltoideus*), **alkūninis raumuo** (*m. anconaeus*).