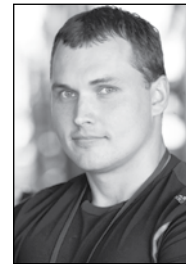


# IV. Numerio pratimai

## Pratimas pečių raumenims lavinti. Štangos traukimas iki smakro stovint



Remigijus BIMBA  
Asmeninis treneris

### Pratimo atlikimo technika

Atsistokite tiesiai ir delnais iš viršaus suimkite štangos virbalą. Suėmimo plotis turi būti siauresnis nei pečių plotis.

Įtempkite nugaros raumenis ir įtraukite pilvą.

Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir lėtai traukite štangos virbalą aukštyn. Labai svarbu štangos virbalą traukti kuo arčiau savo kūno.

Stenkitės traukti štangos virbalą kuo aukščiau, beveik iki smakro. Alkūnės su štangos virbalu turi sudaryti 20–30 laipsnių kampą.

Pasiekę viršutinį pratimo atlikimo tašką sustokite, iškvėpkite ir tik tada leiskite štangos virbalą žemyn.

Grįžę į pradinę padėtį vėl pasitikrinkite savo kūno padėtį (tiesi nugarą, įtrauktas pilvas) ir tuomet darykite eilinį kartojimą.

### Patarimai ir komentarai

Svarbiausia pratimo metu išlaikyti tiesią nugarą. Jeigu linkstate pirmyn ar kūprinatės, tai sumažėja vidurinės deltinio raumens galvos apkrova. Kad lavėtų ši raumens dalis, turite kiek įmanoma atitraukti pečius atgal, o tai galima padaryti tik laikant nugarą tiesią.

Kuo siauriau suimsite štangos virbalą, tuo bus trumpesnė pratimo atlikimo amplitudė. Jeigu suėmimas labai platus, mažiau treniruosite deltinis



raumenis, daugiau – trapeceinius. Patartina eksperimentiniu būdu susirasti optimalų štangos virbalu suėmimo plotį, garantuojantį didžiausią pratimo atlikimo amplitudę. Tuomet gerai ištreniuosite deltinius raumenis.

Būtinai sulaikykite kvėpavimą. Giliai įkvėpus krūtinės lašta išsiplėčia ir stuburas įgyja stabilią atramą, dėl to lengviau išlaikyti tiesią nugarą. Kvėpavimo sulaikymas pratimo metu kelia pavojų visam organizmui: gali padidėti kraujospūdis, galite prarasti sąmonę ir pan. Kad savo organizmo nežalotumėte, sulaikykite kvėpavimą tik dvi sekundes. Atminkite, kad sulaikant kvėpavimą daugiau kaip dvi sekundes kyla pavojus jūsų organizmui.

Labai svarbu pasirinkti tinkamiausią svorį. Svoris neturi trukdyti taisyklingai atlikti pratimą. Per didelis svoris privers kūprintis, dėl to galite traumuoti pečių lanką.

### Metodika: kada, kaip ir kiek?

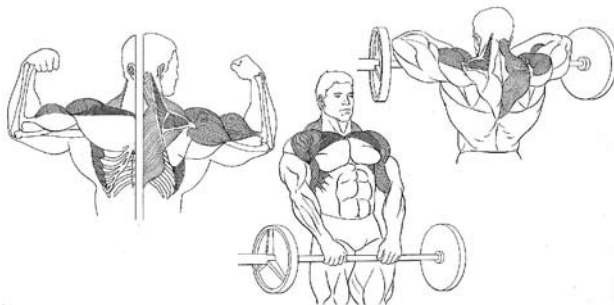
**Kada?** Šį pratimą patariama atlikti pečių raumenų lavinimo treniruotės pabaigoje.

**Kaip?** Po štangos traukimo iki smakro stovint galite lavinti trapecinį raumenį kitais pratimais, pvz.: kelkite pečius aukštyn stovėdami su svarenimis arba štangos virbalu rankose.

**Kiek?** Atlikite 3–4 serijas po 8–12 kartojimų.

### Pagrindiniai dirbantys raumenys ir sąnariai

Štangos traukimo iki smakro stovint pratimo metu didžiausia apkrova tenka deltiniams raumenims (vidurinei daliai) ir gan nedideliam, bet stipriam antdygliniam raumeniui. Atlikti pratimą šiems raumenims padeda priekinė deltinio raumens galva ir viršutinė didžiojo krūtinės raumens dalis (kai keliant štangos virbalą alkūnės pakyla aukščiau horizontaliosios pozicijos, palyginti su grindimis), trapeciniai, priekiniai dantytieji ir ilgoji dvigalvio žasto raumens galva. Taip pat dalyvauja keliamasis mentės raumuo. Taip yra dėl rankų kėlimo, nes kartu keliamos mentės. Deltiniai – dideli



pečių sąnarius dengiantys raumenys. Trapecija yra didelis porinis raumuo, po kuriuo guli mažas keliamasis mentės raumuo.

Pratimo tikslas – traukti rankas aukštyn, t. y. atitraukti rankas nuo korpuso. Šis judesys vyksta dirbant didelei raumenų grupei. Iš pradžių jūs traukiate štangos virbalą antdyglinio raumens jėga, vėliau išitraukia į darbą deltiniai raumenys. Šiems raumenims užtenka jėgos tik štangos virbalui pritraukti iki krūtinės. Traukiant štangos virbalą aukščiau judesys neįmanomas, jei nekeliamos mentės, todėl į darbą išitraukia keliamasis mentės ir trapecinis raumenys, be to, dalyvauja priekiniai dantytieji ir dvigalvis žasto raumenys. Sulenktos per alkūnes rankos sumažina dvigalvio žasto apkrovą, todėl atliekant pratimą dalyvauja tik šio raumens ilgoji galva.

### Sportas

Štangos traukimo iki smakro pratimas stovint treniruoja visus pečių lanko raumenis, todėl yra būtinas kultūristo treniruotėje. Pratimas ypač naudingas dėl to, kad lavina vidurinę deltinio raumens dalį. Anatomijos požiūriu krūvis šio raumens daliai yra kur kas didesnis, negu svarenių kėlimo į šalis sėdint arba stovint metu.

Kur kas paprasčiau būtų nurodyti tas sporto šakas, kurioms šį pratimą nebūtina taikyti. Štangos traukimo iki smakro pratimą stovint būtina daryti tiems sportininkams, kurie varžybose atlieka stumimo veiksmą. Šis pratimas yra gimnastikos ir tų sporto šakų, kurių varžybų rezultatas daug priklauso nuo sportininko pečių lanko raumenų darbo, nepažinoma priemonė.

### Čempiono Deimanto Sladkevičiaus rekomendacijos

Štangos traukimo iki krūtinės pratimą stovėdamas aš darau visą rengimosi varžyboms laikotarpį.

Per pečių raumenų lavinimo treniruotę šis pratimas turėtų būti atliekamas antras arba trečias. Dažnai naudoju mažėjančio svorio serijas (angl. *drops sets*) treniruotės intensyvavimo būdą.

Stenkitės šį pratimą daryti tiesiai stovėdami, nepalinkite į priekį ir nesikūprinkite. Štangos virbalą traukite kuo arčiau kūno.

Aš darydamas šį pratimą štangos virbalą traukiu iki pat krūtinės. Toks būdas padeda išryškinti priekinę pečių dalį.

Štangos traukimo iki smakro stovint pratimo metu treniruojami aštuoni raumenys:

Raumuo	Išsidėstymas	Funkcija
<b>Trapecinis raumuo</b> ( <i>m. trapezius</i> )	Prasideda nuo pakauškaulio, sprando raiščio ir visų krūtinės slankstelių keterinių ataugų, prisitvirtina prie mentės dyglio, peties bei raktikaulio petinio galo. Pagal raumeninių skaidulų kryptį galima skirti tris šio raumens dalis: viršutinę (skaidulos eina žemyn), vidurinę (skaidulų kryptis horizontali) ir apatinę (skaidulos kyla aukštyn).	Raumens funkcija yra sudėtinga, ją lemia raumeninių skaidulų kryptis. Viršutinė dalis kelia pečių lanką aukštyn, apatinė traukia žemyn, o visas raumuo – atgal (priartina mentę prie stuburo), suka mentę apie sagitaliąją ašį: apatinis mentės kampas pasisuka į šoną, šoninis – į viršų. Be to, šis raumuo neleidžia pečių lankui nusileisti žemyn dėl rankos svorio, fiksuoja pečių lanką rankos judesių metu. Fiksuojant pečių lanką abu trapeciniai raumenys atlošia galvą ir kaklą, tiesia krūtininę stuburo dalį, sutraukia mentes, atstato krūtinę, o vienas, susitraukęs vienoje pusėje, raumuo lenkia į šoną. Kai raumuo silpnas, gali rasti kuprotumo pažymių, dėl raumens asimetrijos – skoliozė. Raumuo gerai matomas pakėlus aukštyn rankas.
<b>Keliamasis mentės raumuo</b> ( <i>m. levator scapulae</i> )	Raumuo guli kaklo užpakalinėje šoninėje pusėje, po trapeciniu ir galvos sukamuoju raumenimis. Jis prasideda nuo keturių viršutinių kaklo (C1–IV) slankstelių skersinių ataugų ir prisitvirtina prie viršutinio mentės kampo.	Kelia mentę aukštyn, pritraukia ją prie vidurinės plokštumos. Kai pečių lankas fiksuotas, susitraukdamas vienoje pusėje lenkia į savo pusę kaklinę stuburo dalį, susitraukdamas abiejose pusėse tiesia kaklinę stuburo dalį.
<b>Antdyglinis raumuo</b> ( <i>m. supraspinatus</i> )	Guli antdyglinėje mentės duobėje, iš viršaus jį dengia trapecinis ir deltinis raumenys. Prasideda nuo mentės antdyglinės duobės, eina į šoną po mentės petimi ir prisitvirtina prie žastikaulio didžiojo gumburėlio.	Kai mentė fiksuota, atitraukia žastą. Fiksuojant žastą sutvirtina peties sąnarį, fiksuoja mentę prie žasto.
<b>Priekinis dantytasis raumuo</b> ( <i>m. serratus anterior</i> )	Raumuo yra plonas raumeninis lakštas tarp šonkaulių ir mentės viršutinėje bei šoninėje krūtinės ląstos dalyje. Geriausiai matomas pakėlus ranką.	Traukia mentę į priekį ir tuo pačiu metu kelia vidinį mentės kraštą (stumiant, smūgiuojant ranka). Apatinė, stipresnioji, dalis padeda trapeciniam raumeniui kelti petį laikant svorį rankoje. Padeda šoniniam deltiniam raumeniui kelti ranką fiksuodamas mentę ir sutvirtindamas peties sąnarį, kuriame juda žastikaulis. Šoniniam deltiniam raumeniui pakėlus ranką stačiu kampu į liemenį priekinis dantytasis raumuo, kartu su trapeciniu raumeniu, sukdamai mentę iškelia žastą beveik į vertikalią padėtį. Prisitraukimų metu intensyviai apkraunamas siaurai suėmus skersinį, liečiant skersinį krūtinė arba suėmus išlenktą skersinį taip, kad delnai būtų atsukti vienas į kitą.
<b>Priekinė ir vidurinė deltinio raumens dalis</b> ( <i>m. deltoideus</i> )	Raumuo yra vėduoklinis. Jis apsupa peties sąnarį iš priekio, šono ir užpakalio. Prasideda plačiai – nuo raktikaulio petinio galo, mentės peties ir dyglio, eidamas į šoną ir žemyn susiaurėja ir prisitvirtina prie žastikaulio deltinės šiurkštumos. Po raumeniu, ties žastikaulio didžiuoju gumburėliu yra tepalinis maišelis.	Kai fiksuotas pečių lankas, priekinė raumens dalis žastą lenkia ir suka į vidų, užpakalinė – tiesia ir suka į išorę, o visas raumuo atitraukia žastą. Fiksuojant žastą, pavyzdžiui, kybojimo ant skersinio ar lygiagrečių metu, raumuo sustiprina peties sąnarį ir fiksuoja pečių lanką prie žastikaulio. Raumuo yra plunksninis, turi daug jungiamojo audinio, todėl tvirtas, gali išvystyti didelę jėgą. Tai ypač svarbu šaudymo iš pistoleto rungtyje, kur sportininkas turi laikyti ginklą ištiestoje ir atitrauktoje į šalį rankoje.
<b>Dvigalvis žasto raumuo</b> ( <i>m. biceps brachii</i> )	Raumuo matomas priekiniame žasto paviršiuje sulenkus ir pasukus į išorę dilbį. Tai dvisąnaris raumuo, atliekantis judesius per peties ir alkūnės sąnarius. Ilgoji raumens galva prasideda nuo mentės antsąnarinio	Raumuo lenkia ir suka į išorę dilbį, padeda lenkti žastą. Prisitraukiant prie skersinio pritraukia žastą prie fiksuoto dilbio. Kybant stiprina peties ir alkūnės sąnarius.

	<p>gumburėlio. Jos sausgyslė perveria peties sąnario ertmę ir leidžiasi žemyn tarpgumburinė žastikaulio vaga. Trumpoji galva prasideda nuo mentės snapinės ataugos. Ties žasto viduriu abi raumens galvos susijungia į vieną bendrą pilvelį. Bendra abiejų galvų sausgyslė praeina priešais alkūnės sąnarį ir prisitvirtina prie stipinkaulio šiurkštumos. Šios sausgyslės aponeurozė lyg juosta nuo tolimojo sausgyslės galo nusitęsia į vidinę dilbio pusę ir įsipina į jo fasciją. Šis jungiamojo audinio pluoštas patraukia sausgyslę vidurinės linijos link ir lemia raumens jėgos kryptį.</p>	
<p><b>Didžiojo krūtinės raumens viršutinė dalis</b> (<i>m. pectoralis major</i>)</p>	<p>Tai storas, platus, trikampio formos raumuo, dengiantis priekinę krūtinės laštos sritį. Pagal pradžios vietą, skiriamos trys šio raumens dalys: raktikaulinė dalis prasideda nuo raktikaulio krūtinkaulinio galo, krūtinkaulinė – nuo krūtinkaulio kūno ir rankenos, pilvinė dalis – nuo tiesiojo pilvo raumens makšties. Visos trys raumens dalys viena tvirta sausgysle prisitvirtina prie žastikaulio didžiojo gumburėlio skiauterės.</p>	<p>Kai fiksuoti liemens kaulai ir raktikaulis, šis raumuo judina žastą, o per jį ir pečių lanką. Pečių lanką traukia pirmyn. Laisvą žastą lenkia (traukia į priekį), suka į vidų, pritraukia atitrauktą ir nuleidžia pakeltą ranką. Iš visų padėčių, kokiose tik gali būti ranka, didysis krūtinės raumuo visada gražina ją į pradinę padėtį. Tuo atveju, kai žastas fiksuotas per peties sąnarį, jo šonkaulinė dalis kelia šonkaulius ir padeda įkvėpti, raktikaulinė – tempia žemyn raktikaulį. Kybant stiprina peties sąnarį, priešinasi svorio jėgos veikimui. Kopiant virve, kartimi traukia liemenį aukštyne prie fiksuoto pečių lanko.</p>

*Mano pečių raumenų lavinimo treniruotė prieš varžybas:*

1. Svarmenų kėlimas į šalis – 4 serijos po 12 kartojimų.
2. Štangos traukimas iki krūtinės, rankos per pečių plotį – 3 serijos po 15 kartojimų.
3. Svarmenų spaudimas nuo pečių sėdint, maža amplitudė – 4 serijos po 15 kartojimų.
4. Rankų kėlimas į priekį su svarmenimis stovint – 4 serijos po 15 kartojimų.

*Raumenų masės auginimo laikotarpiu pečių raumenis treniruoju kartu su dviagalviu žasto raumeniu:*

1. Štangos spaudimas nuo krūtinės sėdint – 3 serijos po 10 kartojimų.
2. Svarmenų kėlimas į šalis sėdint – 3 serijos po 10 kartojimų.
3. Vienos rankos kėlimas į šalis stovint su grindų lynu – 3 serijos po 10 kartojimų.
4. Svarmenų kėlimas į šalis gulint ant suolo – 3 serijos po 8 kartojimus.

**Literatūra**

Kairaitis R., Jankauskienė R., Mačiukas A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.  
 Kairaitis R. (2012). *Jėgos treniruotė. Kultūrizmas. Sveikatingumas*. Kaunas: LKKA.



**Deimantas Sladkevičius**

2009 ir 2011 m. Lietuvos vyrų klasikinio kultūrizmo čempionas,  
 2009 m. Lietuvos taurės laimėtojas, 2009 ir 2011 m. Baltijos čempionas,  
 2011 m. tarptautinio turnyro Oslo Grand Prix absoliutusias nugalėtojas,  
 2012 m. Tarptautinio Sporto Turnyro Vilniuje laimėtojas

Delavier F. (2001). *Strength training anatomy*. Human Kinetics.  
 Muscle & Fitness, Rusija, 2003, Nr. 1 (žrn. rusų k.).  
 Muscle & Fitness. *Training Notebook* (2003). Canada: Weider Publications, LLC.

**Remigijus Bimba**  
[www.rbimba.lt](http://www.rbimba.lt); [info@rbimba.lt](mailto:info@rbimba.lt)