

Viršutinė trauka už galvos ir spaudimas už galvos „Smith“ treniruoklyje – naudinga ar nereikalinga rizika?

Jėgos treniruotėse yra keletas pratimų, kurie jau daugelį metų kelia daug diskusijų. Prie jų ypač priskiriami viršutinės traukos pratimas traukiant štangą už galvos (lats trauka už kaklo) bei spaudimas už galvos su štangą ar treniruoklyje („Smith“). Vieni sportininkai ir treneriai šiuos pratimus itin vertina, kiti – dėl galimų traumų rizikų jų griežtai nerekomenduoja. Šiame straipsnyje nagrinėjame esminį klausimą: ar trauka už kaklo ir spaudimas už galvos yra naudingi pratimai, ar vis dėlto potencialūs traumų šaltiniai?

Trauka už kaklo ir spaudimas už galvos priklauso klasikiniams pratimams, kurie dešimtmečius buvo neatsiejama daugelio treniruočių programų dalis. Ypač kultūrizmo aukso laikais jie buvo labai populiarūs – ne paskutinėje vietoje todėl, kad tokios legendos kaip **Kevin Levrone, Arnold Schwarzenegger ar Dorian Yates** reguliariai atlikdavo šiuos pratimus su įspūdingais svoriais. Levrone nuotraukos, kuriose jis spaudžia štangą už galvos su milžiniška apkrova, iki šiol laikomos legendinėmis. Tad nenuostabu, kad daugelis atletų nori įtraukti šiuos pratimus į savo rutiną.

Tačiau jei anksčiau jie buvo laikomi nepakeičiamais, šiandien vis dažniau girdima kritika. Šiuolaikiniai sporto mokslo tyrimai kelia klausimą, ar šie judesiai iš tiesų yra naudingi, ar ilgalaikė traumų rizika nusveria galimą naudą. Šiame straipsnyje ieškome atsakymo: ar tai veiksmingi klasikiniai pratimai, ar pavojingi praeities relikvai?

Anatominiai ir biomechaniniai pagrindai

Dalyvaujančios raumenų grupės

Tiek trauka už kaklo, tiek spaudimas už galvos pirmiausia treniuoja pečių ir nugaros raumenis, ypač:

- Plačiausiąjį nugaros raumenį (*musculus latissimus dorsi*)
- Trapecinį raumenį (*musculus trapezius*)
- Galinę delta (*musculus deltoideus pars spinalis*)
- Bicepso raumenis
- Priekinę ir šoninę delta
- Tricepso raumenis

Probleminė sritis – peties sąnarys

Abu pratimai petį pastato į išorinės rotacijos ir atitraukimo (abdukcijos) padėtį – tai ypač apkrauna peties sąnarį:

- Gali būti spaudžiama **antdyglinė saugyslė** (impingement sindromas)
- Didelė apkrova **sąnario kapsulei ir raiščiams**
- Galimos galinės peties dalies ir kaklo raumenų perkrovos

Rizikos ir galimos traumos

Trauka už kaklo – rizikos

- Padidėjusi impingement sindromo rizika
- Kaklinė stuburo dalis dažnai nenatūraliai stumiama į priekį
- Mažesnė plačiojo nugaros raumens aktyvacija nei traukiant prie krūtinės

Spaudimas už galvos – rizikos

- Maksimali išorinė rotacija ir abdukcija – nepalanki peties sąnariui
- Didelė rotatorių manžetės traumų rizika
- Kaklinės stuburo dalies apkrova dėl galvos pastūmimo į priekį

Ar yra prasmingų alternatyvų?

Alternatyvos traukai už kaklo

- Trauka prie krūtinės
- Prisitraukimai (neutralus arba platus paėmimas)

Alternatyvos spaudimui už galvos

- Spaudimas virš galvos priešais kūną su štanga ar hanteliais
- „Arnold“ spaudimas
- Atsispaudimai stovint ant rankų arba pečių spaudimas treniruoklyje

Išvada: ar reikėtų vengti traukos už kaklo ir spaudimo už galvos?

Į šį klausimą nėra vienareikšmio atsakymo. Kai kurie sportininkai daugelį metų šiuos pratimus atlieka be jokių nusiskundimų, kiti – gana greitai susiduria su pečių problemomis.

Vis dėlto, žvelgiant **anatomiškai ir biomechaniškai**, yra daug argumentų prieš šiuos pratimus:

- Nepalanki peties sąnario padėtis ir didelė rotacinė apkrova
- Padidėjusi impingement sindromo ir rotatorių manžetės traumų rizika
- Apkraunama kaklinė stuburo dalis

Daugumai sportuojančiųjų – ypač **pradedantiesiems ir turintiems pečių problemų** – saugesnės ir efektyvesnės alternatyvos, tokios kaip trauka prie krūtinės ar spaudimas virš galvos priešais kūną, yra gerokai tinkamesnis pasirinkimas.