

303. Фізична культура 60

05.03.2025. Урок 60. Виконання силової вправи жим штанги лежачі на лаві.

Техніка виконання жиму штанги від грудей лежачи на горизонтальній лавці: Ляжте на горизонтальну лавку так, щоб гриф штанги опинився над головою. Голова, плечі і сідниці притиснуті до лавки, спина трохи вигнута (округлена) в області попереку, ступні ширше плеч і впираються в підлогу. Візьміться за гриф широким хватом зверху (долонями від себе), відстань між долонями ширше плечей. Зніміть штангу з упорів і вижміть її вгору. У верхній точці руки випрямлені (але не заблоковані в ліктях), а гриф штанги знаходиться строго над серединою грудей. Це і є вихідне положення. Якщо вага штанги значна, знімайте її з упорів тільки за допомогою партнера. Роблячи глибокий вдих, опустіть штангу до нижньої частини грудей. Як тільки гриф торкнеться грудей, затримайте дихання і потужно вижміть штангу вгору (причому не строго вгору, а злегка по діагоналі, у напрямку до стійок, так, щоб у верхній точці гриф виявився точно над серединою грудей). Робіть видих тільки після того, як подолаєте найскладніший етап підйому штанги. У верхній точці (руки випрямлені) зробіть паузу і ще сильніше напружте груди. Опускайте штангу в повільному або помірному темпі; жміть штангу від грудей в помірному або швидкому темпі. Не робіть паузу в нижній точці: ледь штанга торкнулася грудей, тут же тисніть її вгору. Техніка виконання жиму штанги від грудей лежачи Поради при виконанні жиму штанги від грудей лежачи на горизонтальній лавці: Не зупиняйтеся в нижній точці. Як тільки гриф торкнувся грудної клітки, не розслабляйте м'язи і, використовуючи накопичену в них енергію, вижміть штангу вгору. Роблячи паузу, ви мимоволі послабляєте м'язове скорочення і, щоб вижати штангу, вам доведеться знову «зібрати всю волю в кулак», витрачаючи на це додаткову енергію. Причому з кожним новим повторенням це буде даватися вам все важче і важче. В результаті ви можете не дожати заплановане число повторень. Затримка дихання під час жиму штанги вгору вкрай важлива для утримання тіла в стійкому, безпечному, положенні і допомагає розвинути набагато більш потужне зусилля. Пам'ятайте, чим стійкіше положення тіла, тим ефективніше робота м'язів і тим менше навантаження на суглоби. Не затримуйте дихання на занадто довгий час. При виконанні вправи в помірному темпі затримка дихання повинна складати близько 2-3 секунд. Подолавши найскладнішу ділянку руху під час підйому штанги, з глибоким видихом завершіть повторення. Якщо відчуваєте, що у вас на це не вистачає сил, попросіть партнера допомогти дотиснути штангу. Ні в якому разі не завмиряйте на півдорозі! Штанга повинна весь час рухатися. Чим важча штанга, тим сильніше напружені м'язи і тим сильніше ви повинні видихати, коли долаєте найскладнішу ділянку підйому штанги. Вижимаючи штангу, щосили тисніть

ступнями в підлогу, як можна міцніше стискайте гриф, а також не відривайте стегна і плечі від лавки. Це зміцнить стійкість тіла і дозволить домогтися максимального скорочення м'язів грудей. У нижній точці не виштовхуйте штангу грудьми, вигинаючись всім тілом вгору. Це небезпечно!

Домашнє завдання:

Вправи на гнучкість.