

303. Фізична культура 59

05.03.2025. Урок 59. Силкові вправи на спортивних тренажерах.

Ілюстрація	Вправа	Опис
	<p>Випади[en] (англ. <i>Lunge</i>)</p>	<p>Спортсмен робить крок з перенесенням ваги на передню ногу, при чому стегна і гомілки обох ніг утворюють прямий кут. Після цього він відштовхується п'ятою від підлоги і повертається у вихідне положення. Можна виконувати без додаткового навантаження.[1]</p>
	<p>Жим ногами[en] (англ. <i>Leg press</i>)</p>	<p>В положенні сидячи з нахилом на тренажері спортсмен згинає та розгинати ноги в колінах, опускаючи та піднімаючи навантаження.[2]</p>
	<p>Присідання (англ. <i>Squat</i>)</p>	<p>Спортсмен сідає навприсядки, а потім встає, повертаючись у положення стоячи. Можна виконувати без додаткового навантаження.</p>
<p>Ілюстрація</p>	<p>Присід з опорою на стіну[en] (англ. <i>Wall sit</i>)</p>	<p>Спортсмен перебуває у присяді, спираючись на стіну широко розпрямленими плечима. Стопи міцно зафіксовані на підлозі на відстані бл. 50 см від стіни (оптимальна дистанція залежить від зросту спортсмена).</p>

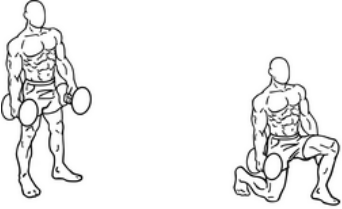

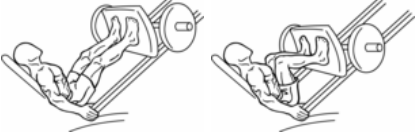
	<p>Розгинання ніг[en] (англ. <i>Leg extension</i>)</p>	<p>В положенні сидячи на тренажері спортсмен згинає та випрямляє ноги, опускаючи та піднімаючи навантаження.[3]</p>
	<p>Станова тяга (англ. <i>Dead lift</i>)</p>	<p>Спортсмен встає із положення напівприсяду зі штангою у випрямлених руках, при цьому спершу випрямляючи ноги, а тоді спину. Після цього послідовно згинаючи спину і ноги, повертається у вихідне положення.</p>

Жижки

[ред. | ред. код]

Вправи на задньостегнові

м'язи (півсухожилковий, півперетинчастий та двоголовий м'яз стегна).

Ілюстрація	Вправа	Опис
	<p>Випади[en] (англ. <i>Lunge</i>)</p>	<p>Див. вище</p>
	<p>Згинання ніг[en] (англ. <i>Leg curl</i>)</p>	<p>Спортсмен у положенні лежачи на животі на тренажері згинає та випрямляє ноги, піднімаючи та опускаючи навантаження.[4]</p>
	<p>Жим ногами[en] (англ. <i>Leg press</i>)</p>	<p>Див. вище</p>

	<p>Нахили вперед зі штангою[en] (англ. <i>Good-morning</i>)</p>	<p>Спортсмен зі штангою на плечах нахиляється вперед і випрямляється.[5]</p>
	<p>Присідання (англ. <i>Squat</i>)</p>	<p>Див. вище</p>
<p>Ілюстрація</p>	<p>Ривок (англ. <i>Snatch</i>)</p>	<p>Спортсмен піднімає штангу над головою одним злитим рухом прямо з помосту на повністю випрямлені руки, одночасно підсідаючи під неї. Потім, утримуючи штангу над головою на випрямлених руках, спортсмен піднімається, повністю випрямляючи ноги.</p>
	<p>Станова тяга (англ. <i>Deadlift</i>)</p>	<p>Див. вище</p>

Литки

[ред. | ред. код]

Вправи на литковий м'яз.

Ілюстрація	Вправа	Опис
------------	--------	------

	<p>Підйоми на носки стоячи[en] (англ. <i>Standing calf raise</i>)</p>	<p>Спортсмен у положенні стоячи зі штангою (або з рамою тренажера) на плечах піднімається на носки і опускається у вихідне положення, піднімаючи на опускаючи навантаження.[6]</p>
	<p>Підйоми на носки сидячи[en] (англ. <i>Seated calf raise</i>)</p>	<p>Спортсмен у положенні сидячи зі штангою (або з рамою тренажера) на колінах піднімає і опускає ноги на носки у вихідне положення, піднімаючи на опускаючи навантаження.</p>

Домашнє завдання:

Перемінний біг 10хв.