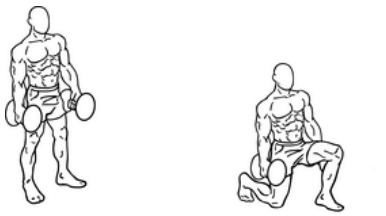
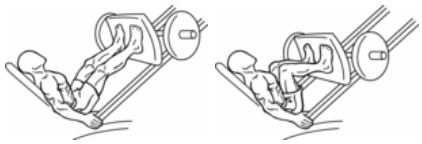
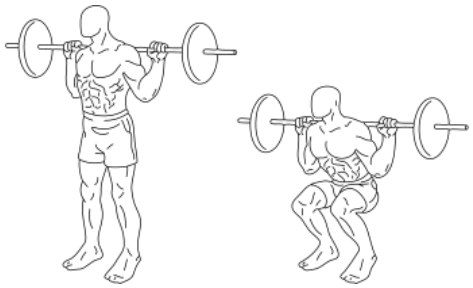
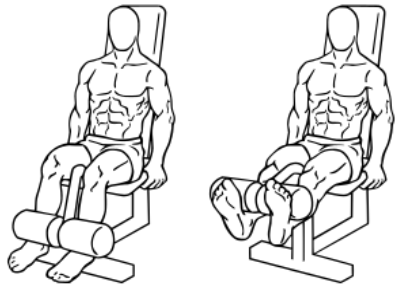
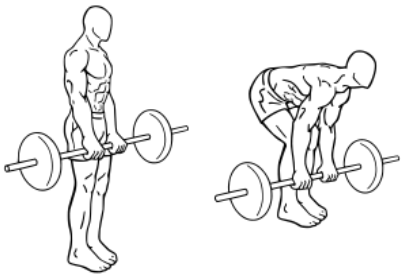
303. Фізична культура 59

05.03.2025. Урок 59. Силові вправи на спортивних тренажерах.

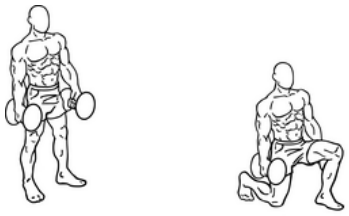
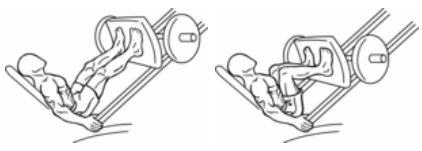
Ілюстрація	Вправа	Опис
	Випади[en] (англ. *Lunge*)	Спортсмен робить крок з перенесенням ваги на передню ногу, при чому стегна і гомілки обох ніг утворюють прямий кут. Після цього він відштовхується п'ятою від підлоги і повертається у вихідне положення. Можна виконувати без додаткового навантаження.[1]
	Жим ногами[en] (англ. *Leg press*)	В положенні сидячи з нахилом на тренажері спортсмен згинає та розгинати ноги в колінах, опускаючи та піднімаючи навантаження.[2]
	Присідання (англ. *Squat*)	Спортсмен сідає навприсядки, а потім встає, повертаючись у положення стоячи. Можна виконувати без додаткового навантаження.
Ілюстрація	Присід з опорою на стіну[en] (англ. *Wall sit*)	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).

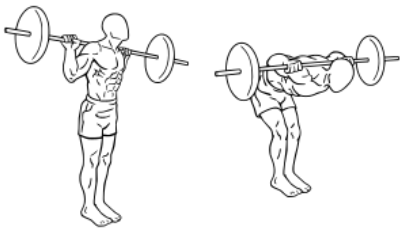
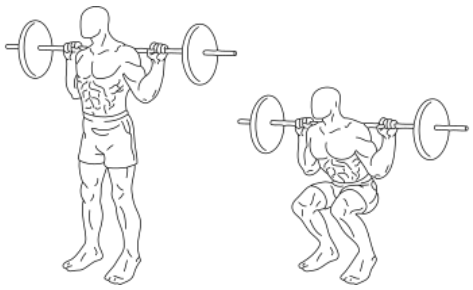
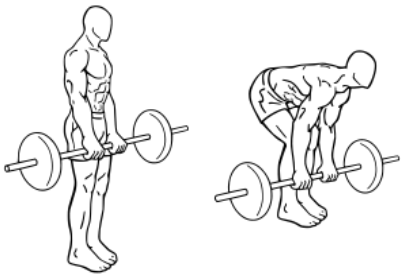
	Розгинання ніг[en] (англ. *Leg extension*)	В положенні сидячи на тренажері спортсмен згинає та випрямляє ноги, опускаючи та піднімаючи навантаження.[3]
	Станова тяга (англ. *Dead lift*)	Спортсмен встає із положення напівприсяду зі штангою у випрямлених руках, при цьому спершу випрямляючи ноги, а тоді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

Жижки

[ред. | ред. код]

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

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

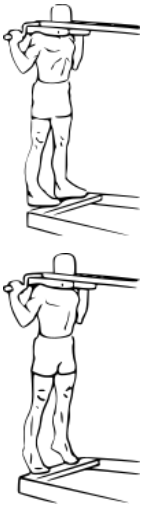
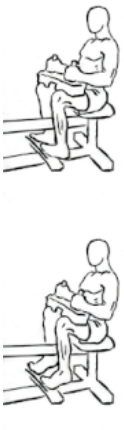
	Нахили вперед зі штангою[en] (англ. *Good-morning*)	Спортсмен зі штангою на плечах нахиляється вперед і випрямляється.[5]
	Присідання (англ. *Squat*)	Див. вище
Ілюстрація	Ривок (англ. *Snatch*)	Спортсмен піднімає штангу над головою одним злитим рухом прямо з помосту на повністю випрямлені руки, одночасно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

Литки

[ред. | ред. код]

Вправи на литковий м'яз.

Ілюстрація	Вправа	Опис

	Підйоми на носки стоячи[en] (англ. *Standing calf raise*)	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]
	Підйоми на носки сидячи[en] (англ. *Seated calf raise*)	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.

Домашнє завдання:

Перемінний біг10хв.