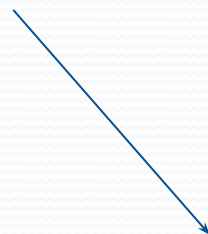
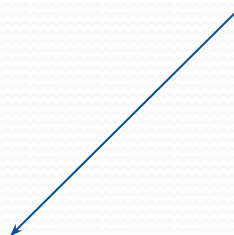


Тяжелая атлетика.

Тяжелая атлетика



Пауэрлифтинг

Фитнес



Пауэрлифтинг

<http://www.wpc-wpo.ru>

WPC/WPO

Новости Технические правила Документы Протоколы Рекорды Судьи Спонсоры Форум Фотоархив ПОДА Контакты

Организация пауэрлифтинга АWPC/WPC

Официальный сайт

Прием заявок на участие в соревнованиях

RU 17:23 24.04.2018

● Жим лежа

● Становая тяга

● Присед со штангой



Жим лежа

- является очень распространенным упражнением в спорте, так как его можно использовать для тренировки силы, скорости, выносливости, а также для проработки трицепсов, грудных и дельтовидных мышц. Чтобы тренировать отдельные мышцы можно изменять хват, угол наклона скамьи, амплитуду, поэтому существует очень много вариаций исполнения этого упражнения.



Техника выполнения жима лежа в пауэрлифтинге

- Займите предстартовое положение – сделайте мост, заведите ноги назад, ваш таз должен соприкоснуться с лавкой, но не опираться на нее. Ширина постановки ног индивидуальна, она вырабатывается на тренировках. Возьмите штангу удобным хватом, он для всех также будет индивидуален, так как зависит от длины рук атлета, но рекомендуется брать максимально допустимый хват – 81 см, так вы сократите амплитуду движения.
- Когда будете готовы, подайте знак ассистентам, и они помогут вам снять штангу. Вы должны вывести штангу вперед, когда берете штангу - слегка приподнимите таз, а потом опустите на лавку.
- Приняв штангу, ждите команды от судьи, после команды 'старт' начинайте плавно опускать снаряд.
- Опустив снаряд на грудь, вы должны выдержать небольшую секундную паузу, пока судья не даст команду 'жать'.
- После второй команды начинайте жать штангу, не отрывая таз от лавки. Выжав снаряд, дождитесь команды судьи 'на стойки', после чего поставьте штангу на место.

Становая тяга

- одно из трех главных базовых упражнений, выполнение которого ведет за собой комплексный рост силы и мышечной массы. Без этого упражнения добиться значительного прогресса в развитии мускулатуры очень сложно. В этой статье мы детально рассмотрим все аспекты выполнения становой тяги, разберем ее технику, виды и основные ошибки.



Техника выполнения.

- Возьмите пустой гриф (обычно его вес составляет 20 кг), встаньте перед ним, поставив ноги чуть уже плеч. Стопы должны быть параллельны друг другу.
- Выпрямите спину, таз отодвиньте назад (естественный прогиб в пояснице). Нельзя, чтобы спина была круглой. Шея — продолжение спины, ни задирать, ни опускать голову не нужно.
- Из такого положения наклоняем корпус вперед, таз отводим назад. При таком наклоне, плечи должны выходить чуть вперед за линию голеней. Колени при этом начнут сгибаться (градусов на 10—15) – это нормально.
- Наклон корпуса должен составлять 40—45 градусов.
- Опустите руки вниз. Если вы правильно наклонились, руки должны быть на одной линии с передней поверхностью голеней

- До грифа должно остаться совсем чуть-чуть. Присядьте, чтобы взять его. При этом не отклоняйтесь корпусом вперед или назад. Ваша главная задача, чтобы плечи двигались по строго вертикально оси.
- Берем гриф правильным хватом (ладонями к себе).
- Плавно выпрямляем ноги, и только потом разгибаем спину. Когда вы повесите на гриф блины, вам не нужно будет так низко опускаться, чтобы взять штангу. Поэтому нужно будет просто подойти к ней так, чтобы гриф уперся в голень. С этой позиции ее и нужно будет поднимать.
- Когда вы выпрямились, сведите вместе лопатки
- Затем начинайте опускаться – сначала сгибается спина где-то до 45 градусов (следите за тем, чтобы плечи были ровно над грифом), потом и ноги.

Присед со штангой

- базовое упражнение в бодибилдинге и пауэрлифтинге, для развития мышц бедра и ягодиц. Атлет, выполняющий упражнение, приседает и затем встаёт со штангой на плечах, возвращаясь в исходное положение стоя. Приседания считаются одним из важнейших упражнений не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке, а также используются в качестве вспомогательного упражнения в процессе подготовки атлетов практически всех видов спорта.

Фитнес

Аэробика



Стретчинг



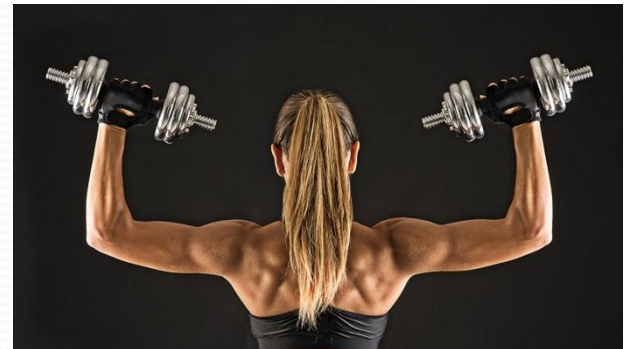
Фитбол



Зумба



Пилатес



ФИТНЕС

- В узком смысле **фитнес** — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой.

<https://fitness-space.ru>

Новости сайты для фитнеса — Я... Лучшие сайты про фитн... Fitness Space - Портал

<https://fitness-space.ru>

ГЛАВНАЯ НОВИЧКАМ ТРЕНИРОВКИ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДИЕТЫ СЕКС ТРАВМЫ

Fitness Space
популярный журнал о фитнесе

Тренажерный зал
Тренажерный зал - сделай свое тело идеальным всего за несколько месяцев! Перед тем как начать ходить в тренажерный зал, обязательно следует...

Спортивное питание
Как выбрать спортивное питание? Очень просто! Спортивное питание - ключевой момент в работе над своим телом. Для выбора спортивного питания нужно...

Фитнес дома
Фитнес дома - программы и советы от лучших специалистов. Начать заниматься фитнесом дома очень просто! Все что нужно для старта, это...

<https://fitness-space.ru/fitness-doma/>

RU 17:26 24.04.2018

Аэробика

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

<https://justsport.info/aerobika>

БОДИБИЛДИНГ

КРОССФИТ

ПИЛАТЕС

ФИТНЕС

ВОРКАУТ

БОДИФЛЕКС

СТРЕТЧИНГ

АЭРОБИКА

АКВААЭРОБИКА

ФИТНЕС - ЙОГА

МАГАЗИН СПОРТИВНОЙ ФАРМАКОЛОГИИ
ANIMAL-FARMA.US
ЧЁТНАЯ РАБОТА, ХОРОШИЙ ТОВАР!

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДИ

- Жим штанги лежа
- Жим гантелей лежа
- Сведение рук с гантелями
- Сведение рук на блоке
- Пуловер
- Отжимания на брусьях
- Отжимания от пола

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

- Подтягивания
- Становая тяга
- Тяга штанги в наклоне

МУЖЧИНАМ

ВСЕ СТАТЬИ

ЖЕНЩИНАМ

АЭРОБИКА

Бег по пересеченной местности

Говорят, первый забег похож на первую ночь с девушкой: то есть все идет не так хорошо, как ты бы хотел...

С ДОСТАВКОЙ ИЗ РФ
СТЕРОИДЫ

animal-farma.pro

RU 17:27 24.04.2018

Стретчинг

- Стретчинг – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела

<https://www.youtube.com/watch?v=IISxKE3LGSE>

Следующее

СТРЕТЧИНГ урок 3 | С Фирсовой ты сядешь на фитнес timestudy_ru 247 тыс. просмотров 55:41

Урок 1 из 20 | РАСТЯЖКА для шпагата в домашних фитнес timestudy_ru 418 тыс. просмотров 52:35

СТРЕТЧИНГ-растяжка | 4 УРОК | timestudy.ru-онлайн фитнес timestudy_ru 195 тыс. просмотров 1:01:25

ПИЛАТЕС Комплекс на проработку суставов тела фитнес timestudy_ru 50 тыс. просмотров 1:00:01

Растяжка на все тело 20 мин | chilelavida 209 тыс. просмотров 21:59

ВОЗВРАТ

Фитбол

- Фитбол-упражнения с мячом и на мяче.
- Сейчас фитболом называют не только мяч-тренажер, но и само направление фитнеса, которое имеет массу преимуществ, а именно:
- 1) занятия фитболом дают уникальную возможность для тренировки опорно-двигательного аппарата и равновесия;
- 2) тщательно прорабатываются те группы мышц, которые невозможно проработать во время занятий обычной аэробикой;
- 3) снимается нагрузка с позвоночника, вырабатывается правильная осанка, улучшается координация движений;
- 4) мышцы спины тренируются одновременно с мышцами брюшного пресса;
- 5) фитбол является прекрасной возможностью для стретчинга (растяжки) всех мышечных групп;
- 6) эффективно сжигается количество калорий, большее, чем при силовых тренировках.

http://samsebetrener.ru/uprazhneniya-s-fitbolom/

Аэробика и фитнес

Упражнения на фитболе

Добавить комментарий

РЕКЛАМНЫЕ ССЫЛКИ

Похудение живота

Видео упражнения

Для похудения

Программа похудения

Совсем недавно в фитнес-индустрии плотно закрепился фитбол, изначально созданный для оздоровления людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Этот уникальный гимнастический шар помогает девушкам без лишних усилий похудеть в талии и придать попе округлые формы. Фитбол с легкостью заменяет все виды тренажеров, поэтому он отлично подходит для занятий и в тренажерном зале, и в домашних условиях. В этой статье мы научим вас выбирать правильный фитбол, а также предоставим комплексную программу на все группы мышц с использованием этого чудо-мяча. Приступим!

Содержание [Развернуть содержание]

Рубрики

Аэробика и фитнес	45
Упражнения для похудения	17
Упражнения на растяжку	6
Здоровье организма	7
Калькуляторы	1
Общие вопросы	51
Программы тренировок	8
Упражнения	86
Грудные мышцы	8
На все группы мышц	10
Ноги	9
Плечи	4
Передняя дельта	1

https://googleads.g.doubleclick.net/pagead/ads?client=ca-pub-5381695596362386&output=html&h=90&w=760&bih=639&biw=1346&slotname=8159230975&adk=3776641070&url=http://samse...

[ВОЗВРАТ](#)

ZUMBA

- ZUMBA — танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии.
- <https://www.zumba.com/en-US>

The screenshot shows the Zumba website homepage. At the top, there is a navigation bar with the Zumba logo and links for "CLASSES - EVENTS", "SHOP", "DVDS", and "INSTRUCTOR TRAININGS". Below the navigation bar is a banner with the text "SO MUCH MORE THAN DANCE". Underneath the banner are four promotional cards:

- ZIN™**: A monthly membership program created to give you ongoing support and tools for instructor.
- STRONG by Zumba®**: Stop counting the reps and start training to the beat in this unique workout + music experience.
- Zumba® at Sea**: It's the ultimate vacation! Dance, party + unwind. 5 Days. Miami, Costa Maya + Grand Cayman.
- Zumba® Kids**: Zumba® Kids classes feature kid-friendly routines based on original Zumba® choreography for children.

The browser's address bar shows the URL <https://www.zumba.com/en-US>. The Windows taskbar at the bottom shows the date and time as 17:33 on 24.04.2018.

Пилатес

- **Пилатес** — система физических упражнений (методики **фитнеса**), разработанная **Йозефом Пилатесом**. Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму. <http://goodlooker.ru/uprazhnenia-iz-pilatesa.html>

На главную / Новые статьи / Карта сайта /

Good Looker.Ru
Сайт о фитнесе и домашних тренировках

НАЧНИТЕ ОТСЮДА ТРЕНЕРЫ УПРАЖНЕНИЯ ФИТНЕС-ИНВЕНТАРЬ ВОПРОСЫ-ОТВЕТЫ

Топ-60 лучших упражнений из пилатеса в гифках для всех проблемных зон!

05.06.2017

На страницах нашего сайта мы уже рассказывали об эффективности метода пилатеса для похудения и улучшения качества тела. А теперь предлагаем вам **уникальную подборку упражнений из пилатеса для проблемных зон**, которые помогут вам укрепить мышцы, подтянуть живот, улучшить форму ягодиц и ног.

Ожидание queuev4.vk.com...

LIMING Make Your Road Wider
HEAVY INDUSTRY

Дробилка для камня
30-400 т/ч
100+ решений конфигурации
130+ представительств
1000+ решений конфигурации

RU 17:35 24.04.2018