

ВИДЫ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА



ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

- Тяжёлая атлѐтика — силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию тяжестей. Соревнования по тяжёлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения — рывок и толчок.



УПРАЖНЕНИЯ:

СДАЧА

- это упражнение состоит из принятия на прямые, поднятые руки заранее поднятого максимального для себя веса.



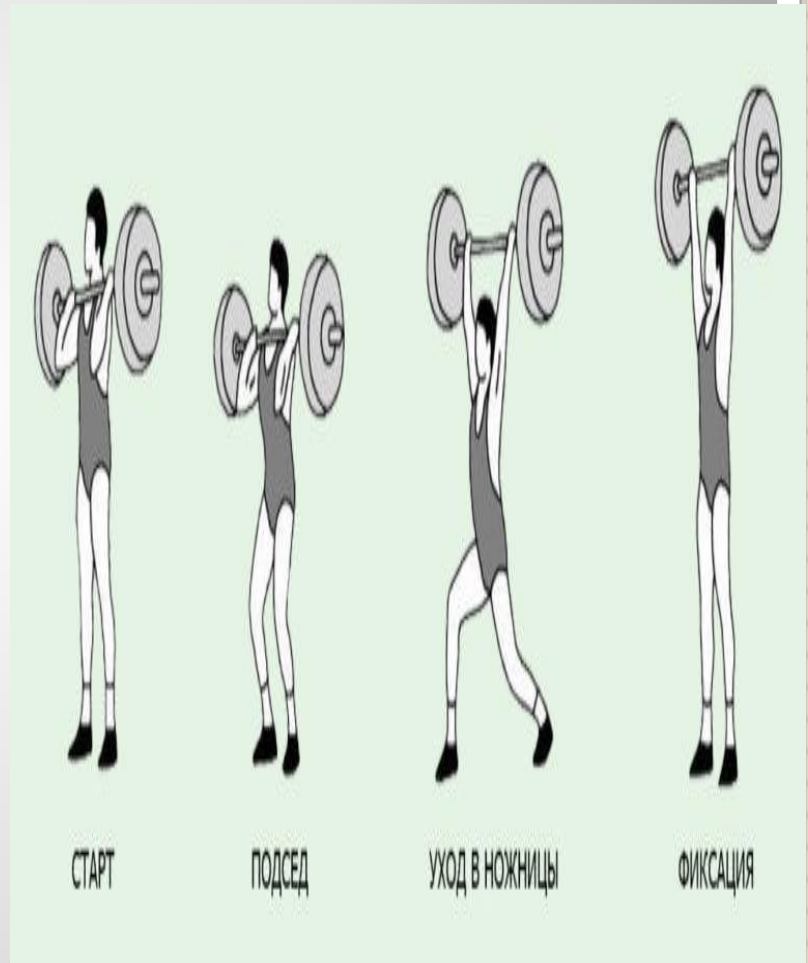
РЫВОК

- это упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.



ТОЛЧОК

- это упражнение состоит из двух отдельных движений. Во время взятия на грудь спортсмен отрывает штангу от помоста, поднимает её на грудь, одновременно подседая, а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги вперед-назад ("ножницы") или чуть в стороны (швунг). После фиксирования положения штанги над головой, спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.



ЖИМ СТОЯ ОТ ГРУДИ

- это упражнение заключается во взятии с пола штанги на грудь и выжимании её над головой за счёт одних лишь мышц рук



ПАУЭРЛИФТИНГ

- Развивает собственно-силовые возможности со снарядами с максимальным и субмаксимальным весом. Пауэрлифтинг (от англ. *powerlifting*: *power* — сила, и *lift* — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.
- Пауэрлифтинг также называется силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, и становая тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

БОДИБИЛДИНГ

- (от англ. body — тело и build — строить) — вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований (в различных весовых категориях).



СИЛОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

- Родился в противовес женскому бодибилдингу. Культуристки, как считалось, утратили меру в борьбе за мускулатуру, а поэтому были придуманы новые правила соревнований, требующие выполнения сложных акробатических элементов.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**