

*Учебное занятие :
«Жим штанги лежа».*

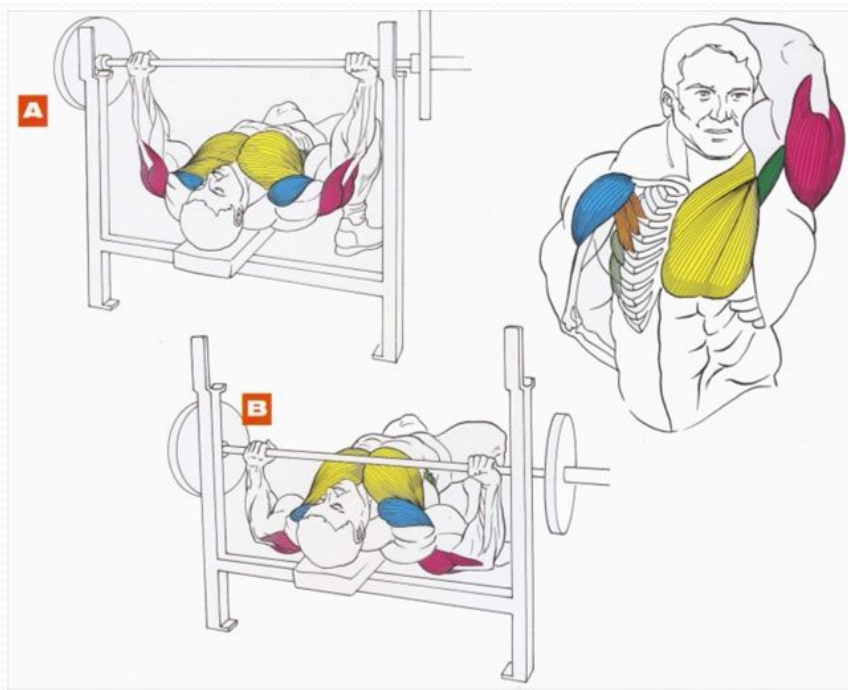
Педагог : Воложанин И. Ю.

Оборудование для выполнения
упражнения :

скамья для жима, штанга с набором
дисков.



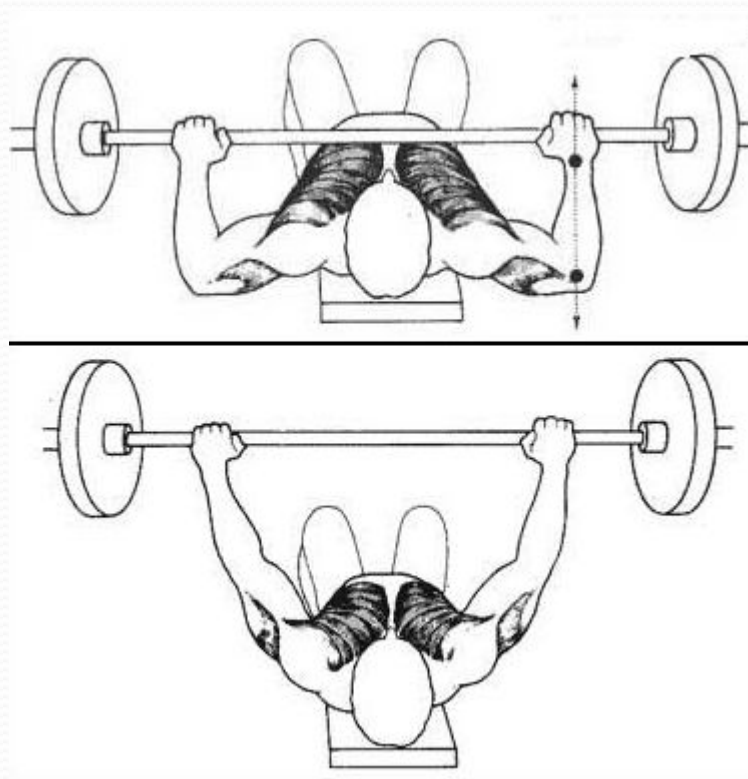
Мышцы, работающие в упражнении



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
ГРУДЬ		
Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Поднимает локти, движет их вперед по отношению к туловищу (сгибание плеча) и сближает, сводит локти (приведение плеча)
Малая грудная мышца	Верх грудной клетки, под большой грудной мышцей	Разводит лопатки, отводит их друг от друга; помогает сводить локти (приведение плеча)
МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ		
Передние дельты	Покрывают плечевой сустав спереди и сверху	Двигают верхнюю часть рук вперед относительно туловища (сгибание плеча)
Передняя зубчатая мышца	Покрывает ребра сбоку, ниже подмышки	Помогает в отведении лопаток друг от друга: тянет лопатки вперед и кнаружи
Клювовидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки у плечевого сустава	Помогает сводить локти (приведение плеча) и двигать их вперед (сгибание плеча)
Трехглавая мышца плеча (трицепс)	Тыльная сторона верхней части руки	Разгибает руку в локтевом суставе и помогает сводить локти (приведение плеча)

Выполнение упражнения



Основное внимание



Варианты жима лежа на горизонтальной скамье

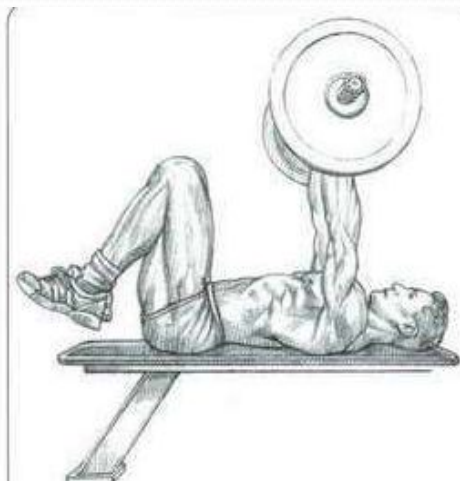


КЛАССИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ



ВАРИАНТ С ВЫГНУТОЙ СПИНОЙ

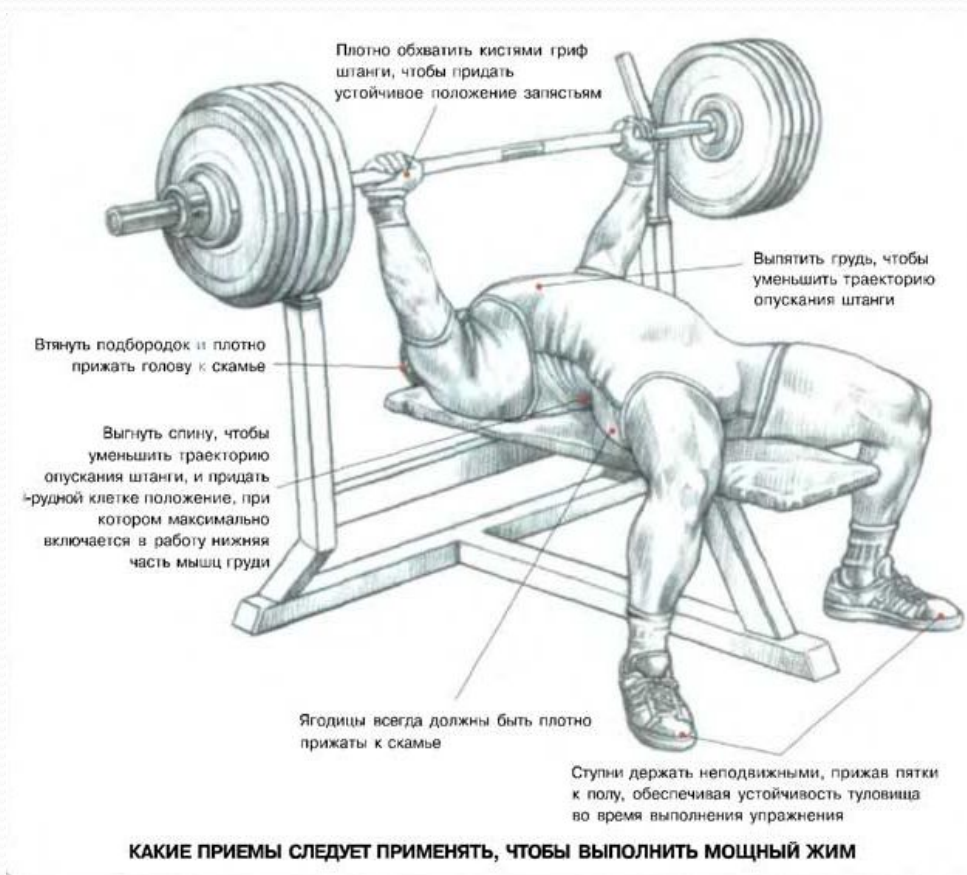
Выполнение жима лежа с выгнутой спиной позволяет уменьшить траекторию опускания штанги и помогает поднять более тяжелый вес, так как в этом случае активно включается очень мощная нижняя часть мышц груди. Голову и ноги держите неподвижными. Ягодицы плотно прижмите к скамье. При болях в пояснице следует исключить это упражнение.



ВАРИАНТ С ПОДНЯТЫМИ И СОГНУТЫМИ НОГАМИ

Такое положение ног позволит избежать чрезмерного прогиба поясницы и появления болей в ней. Этот вариант можно использовать с целью снижения нагрузки на нижнюю группу грудных мышц, перенося ее на средний и верхний пучок грудных мышц.

Приемы мощного жима лежа



Техника безопасности

