

*Учебное занятие :*  
*«Жим штанги лежа».*

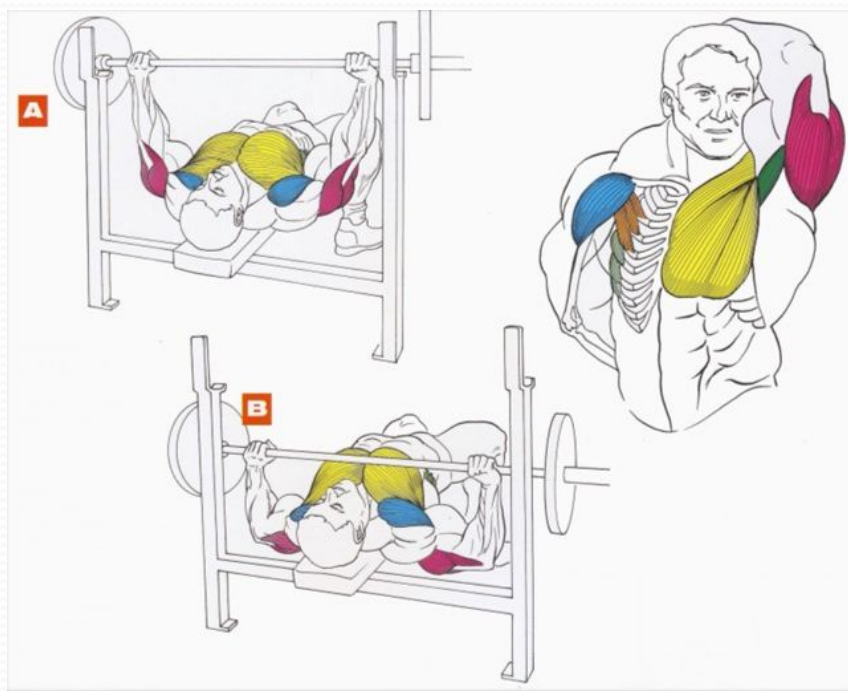
Педагог : Воложанин И. Ю.

Оборудование для выполнения  
упражнения :

скамья для жима, штанга с набором  
дисков.



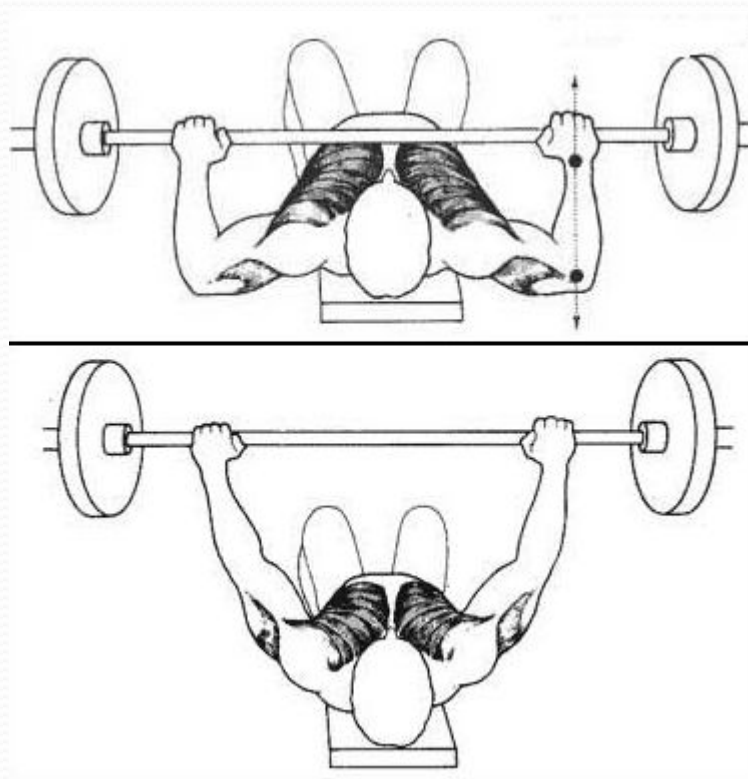
# Мышцы, работающие в упражнении



## ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
<b>ГРУДЬ</b>		
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)
<b>МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ</b>		
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

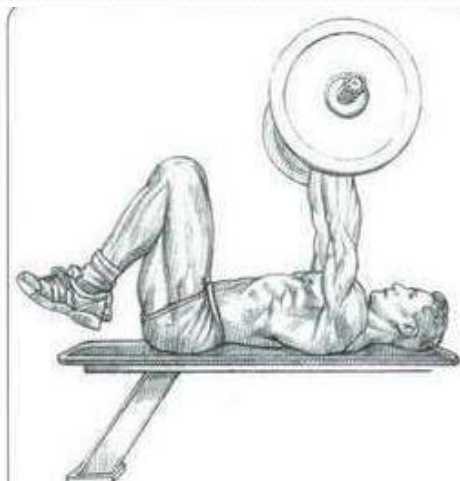


**КЛАССИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ**



**ВАРИАНТ С ВЫГНУТОЙ СПИНОЙ**

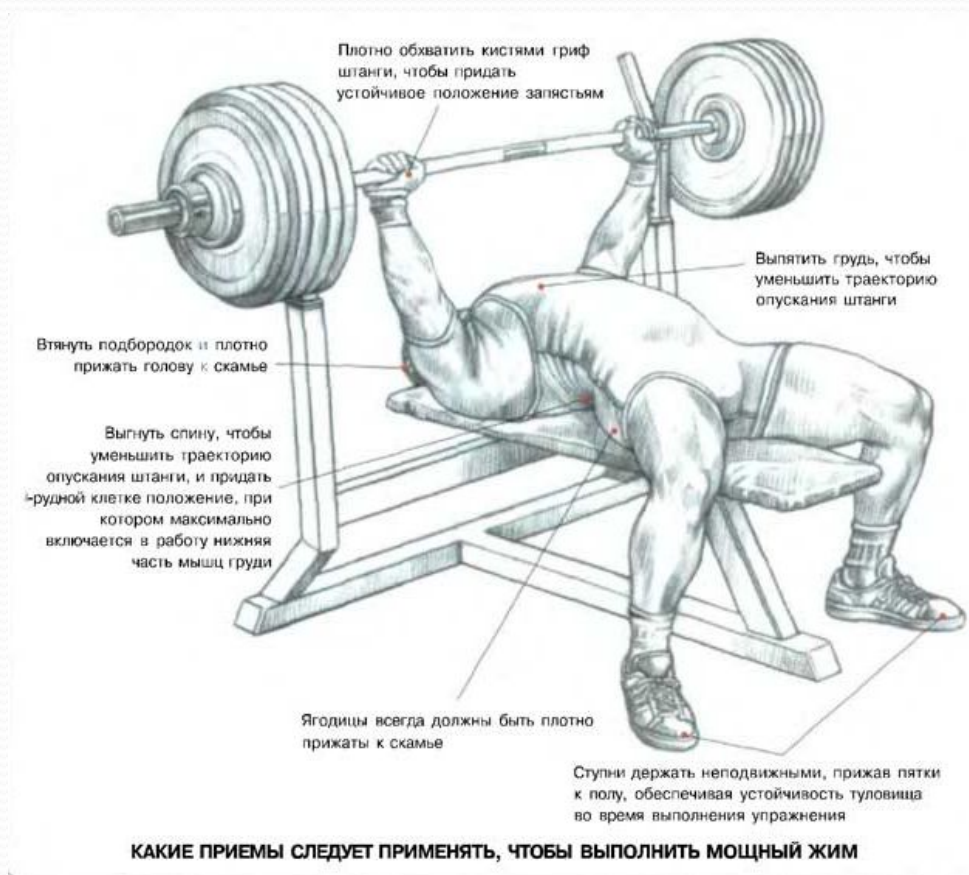
Выполнение жима лежа с выгнутой спиной позволяет уменьшить траекторию опускания штанги и помогает поднять более тяжелый вес, так как в этом случае активно включается очень мощная нижняя часть мышц груди. Голову и ноги держите неподвижными. Ягодицы плотно прижмите к скамье. При болях в пояснице следует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

