

УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

До создания раздела силовой подготовки, этот раздел будет вспомогательным для [программ](#) Плайометрии.

ПРИСЕДАНИЯ Parallel squats

Работающие мышцы:

[Четырехглавая м. бедра](#)

[Ягодичная м.](#)

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Взять штангу с опор на плечи.
- Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, спина прямая.
- Медленно присесть настолько низко, чтобы бедро заняло положение параллельно полу.
- Подняться в исходное положение.



Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не сгибайтесь вперед).

Взгляд должен быть направлен выше уровня горизонта.

Как альтернатива допускается использование гантелей.

При работе с весами близкими к максимальным, необходима страховка.

Страховщик занимает положение сзади приседающего, положив руки на пояс, предотвращает боковые колебания спины и если необходимо помогает поднять вес.

Внимание!!!

Из-за условий съемки
зеркало расположено
неправильно.

Зеркало должно
находиться перед
приседающим.

ПОЛУ ПРИСЕД Quarter-squats

Работающие мышцы:

[Четырехглавая м. бедра](#)

[Ягодичная м.](#)

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Взять штангу с опор на плечи.
- Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, спина прямая.
- Медленно присесть в четверть сгибания ног.
- Подняться в исходное положение.



Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не сгибайтесь вперед).

Взгляд должен быть направлен выше уровня горизонта.

Как альтернатива допускается использование гантелей.

При работе с весами близкими к максимальным, необходима страховка.

Страховщик занимает положение сзади приседающего, положив руки на пояс, предотвращает боковые колебаниям спины и если необходимо помогает поднять вес.

**ПРИСЕДАНИЯ
(Со штангой на груди)
Front squats**

Работающие мышцы:

Четырехглавая м. бедра

Ягодичная м.

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Взять штангу с опор на грудь.
- Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, спина прямая.
- Медленно присесть, согнув ноги в коленях до угла 90°.
- Подняться в исходное положение.

Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не сгибайтесь вперед).

Взгляд должен быть направлен выше уровня горизонта.

**ЖИМ НОГАМИ
(Лежа)
Inverted leg presses**

Работающие мышцы:
Четырехглавая м. бедра
Ягодичная м.

Выполнение:

- Выполнять по предписанию тренажера.

Примечание:

Опускать вес, сгибая ноги в коленях до угла 90°



**СГИБАНИЕ НОГ
(Двумя ногами – Концентрическое сокращение)
Hamstring curls**

Работающие мышцы:

Полуперепончатая м.

Полусухожильная м.

Двуглавая м. бедра

Выполнение:

- В положении лёжа на тренажере для сгибания ног
- Поднимать вес, сгибая ноги.
- Вернуться в исходное положение.

Примечание:

При выполнении упражнения тянуть вес как можно дальше, минимум до перпендикуляра.



**СГИБАНИЕ НОГ
(Одной ногой – Экцентрическое сокращение)
Hamstring curls**

Работающие мышцы:

Полуперепончатая м.

Полусухожильная м.

Двуглавая м. бедра

Выполнение:

- В положении лёжа на тренажере для сгибания ног
- Поднимать вес двумя ногами.
- Медленно опускать вес одной ногой.

Примечание:

При выполнении упражнения тянуть вес как можно дальше, минимум до перпендикуляра.

Опуская вес, страхуйте работающую ногу другой ногой.

РАЗГИБАНИЕ НОГ Ham curls

Работающие мышцы:

Четырехглавая м. бедра

Выполнение:

- В положении сидя на тренажере для разгибания ног.
- Закрепить ноги, слегка отклониться назад.
- Поднимать вес, слегка выпрямив колени к 5° сгибания.
- Опустить вес не более 30° сгибания и удержать в этом положении 2-3 сек.
- Поднять вес до 5° сгибания.
- Продолжить выполнение.

Примечание:

Не поднимать вес выше 5° сгибания и не опускать ниже 30° сгибания.

ВЫПАДЫ (С гантелями) Split squats

Работающие мышцы:

Четырехглавая м. бедра

Ягодичная м.

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Взять гантели в руки.
- Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, спина прямая.
- Сделать шаг вперед одной ногой и медленно опуститься вниз.
- Приставив ногу вернуться в исходное положение.
- Продолжить выполнение, начав с другой ноги.

Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не сгибайтесь вперед).

Взгляд должен быть направлен выше уровня горизонта.

ОТРЫВ ШТАНГИ (От пола) Stiff knees cleans

Работающие мышцы:

Четырехглавая м. бедра

Ягодичная м.

Выполнение:

- В положении стоя, штанга находится на полу.
- Присесть, согнув ноги в коленях, ухватить гриф, расположив руки на ширине плеч.
- Принять сбалансированное положение, держать спину прямо.
- Распрямляя ноги оторвать штангу от пола.
- Принять вертикальное положение, оставив штангу на вытянутых вниз руках.
- Опустить штангу на пол, сгибая ноги в коленях.

Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не прогибайтесь назад и не сгибайтесь вперед).

Взгляд должен быть направлен вперед.

**ЖИМ СТОЯ
(От груди)
Push presses (front)**

Работающие мышцы:

Дельтовидная м.

Трицепс

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Взять штангу с опор на грудь.
- Принять сбалансированное положение, спина прямая.
- Медленно поднять штангу вертикально вверх, без отклонения назад.
- Опустить штангу в исходное положение.

Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не прогибайтесь назад и не сгибайтесь вперед).

Взгляд должен быть направлен вперед.

ЖИМ СТОЯ
(Из-за головы)
Push presses (behind-the-neck)

Работающие мышцы:

Дельтовидная м.
Трицепс
Трапецевидная м.

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Взять штангу с опор на плечи.
- Принять сбалансированное положение, спина прямая.
- Медленно поднять штангу вертикально вверх, без отклонения назад.
- Опустить штангу в исходное положение.

Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.
Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не прогибайтесь назад и не сгибайтесь вперед).
Взгляд должен быть направлен вперед.

ТЯГА К ПОДБОРОДКУ
High pull

Работающие мышцы:

Дельтовидная м.
Бицепс
Трапецевидная м.

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Удерживать штангу на вытянутых вниз руках, хват уже ширины плеч.
- Принять сбалансированное положение, спина прямая.
- Тянуть гриф к подбородку медленно, без отклонения назад.

- Опустить штангу в исходное положение.

Примечание:

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.
Как альтернатива допускается использование тренажера.

ТЯГА ПЛЕЧАМИ
Shrug pulls

Работающие мышцы:

Трапециевидная м.

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Удерживая штангу на вытянутых вниз руках, хват уже ширины плеч.
- Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, спина прямая.
- Медленно поднять вес, как бы пожимая плечами.

Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.
Желательно брать штангу с опор отрегулированных по высоте.
Если вы берете штангу с пола, не тяните ее вверх спиной, спина должна быть прямой.
Присядьте, для того чтобы взять штангу.
Следуйте этому же правилу опуская штангу на пол.
Как альтернатива допускается использование гантелей.

ПРИСЕДАНИЕ С ВЫТАЛКИВАНИЕМ ВЕСА
Front squats to push presses

Работающие мышцы:

[Четырехглавая м. бедра](#)

[Ягодичная м.](#)

Дельтовидная м.

Трицепс

Трапециевидная м.

Выполнение:

- В положении стоя на полу.
- Взять штангу с опор на грудь.

- Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, спина прямая.
- Медленно присесть, согнув ноги в коленях до угла 90°.
- Встать и тот час же вытолкнуть штангу вертикально вверх, без отклонения назад.
- Опустить штангу на грудь.
- Продолжить выполнение.

Примечание:

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не сгибайтесь вперед).

Опуская штангу, избегайте ударных нагрузок, слегка сгибайте ноги в коленях.

Взгляд должен быть направлен прямо.

**ВЫРЫВАНИЕ ШТАНГИ
(От колен)
Power cleans**

Работающие мышцы:

Четырехглавая м. бедра

Ягодичная м.

Выполнение:

- В положении стоя.
- Удерживая штангу на вытянутых вниз руках.
- Принять сбалансированное положение, держать спину прямо.
- Слегка согнув ноги выполнить рывок штанги вверх.
- Поймать штангу на грудь.
- Удержав штангу мгновение на груди опустить вниз к коленям.
- Продолжить выполнение.

Примечание:

Установить штангу на опоры чуть выше уровня колен.

При выполнении упражнения используйте пояс штангиста.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не прогибайтесь назад и не сгибайтесь вперед).

Вырывая штангу, не тяните ее спиной, используйте для этого силу ног плеч и рук.

При отсутствии опор, поднимая штангу с пола, так же следуйте вышеизложенному правилу.

Взгляд должен быть направлен вперед.