

Обучение правильной технике жима лежа

Шахрух Бекджанов 03.11.2017



Базовое упражнение на грудь

Жим штанги лежа на скамье — это одно из пяти базовых упражнений, то есть упражнений, наиболее эффективных для комплексного развития мускулатуры тела. Основными рабочими мышцами при жиме лежа являются грудные мышцы, вторичными — мускулатура плечевого пояса и трицепс.

Данное упражнение является ключевым для проработки мышц верхней половины тела, формирования широкой и мощной грудной клетки. Анатомически жим лежа близок к отжиманиям от пола, однако использование штанги или гантелей позволяет легко использовать дополнительный вес.

Содержание

1

• Механика

2

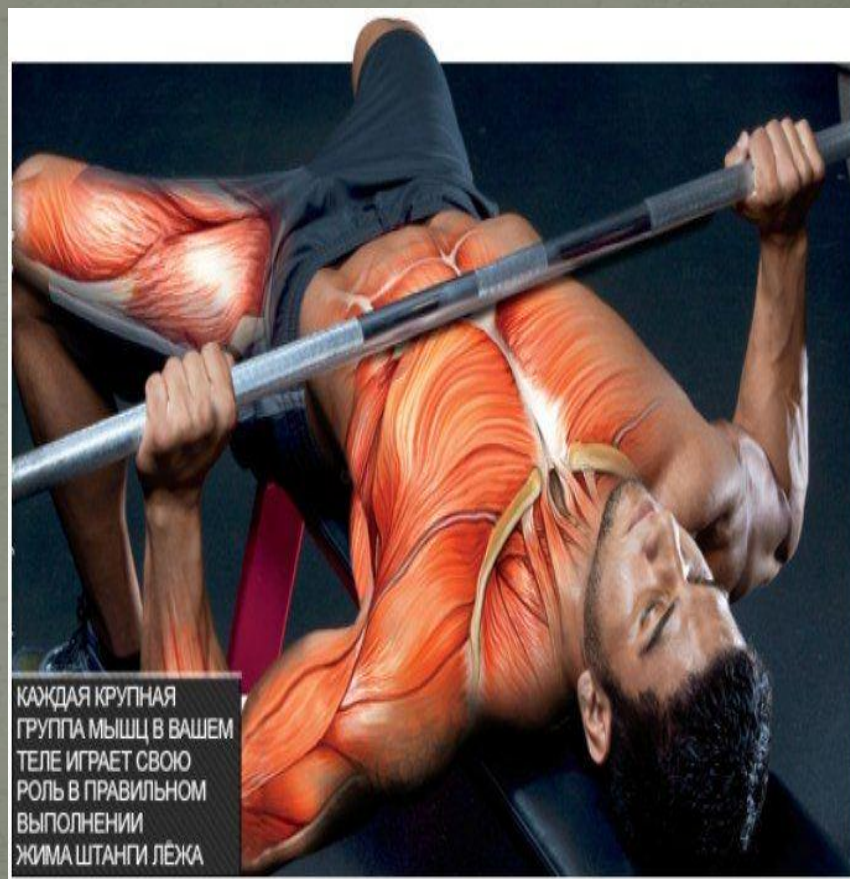
• техника

3

• дыхание

Механика штанги жима лежа

- Лежа на горизонтальной скамье, штанга берется двумя руками с креплений и опускается к середине груди до легкого касания. Затем без выдоха штанга выжимается вверх до момента фиксирования локтей. Ноги стоят на полу, лопатки сведены, грудь выставлена вперед, ягодицы прижаты к скамье.
- В отличии от таких базовых упражнений, как [становая тяга](#) или [приседания](#), траектория движения штанги имеет небольшой угол к вертикали. Штанга движется по диагонали от груди к плечам. Это позволяет как обезопасить плечевой сустав, так и использовать более тяжелый вес в тренировках



КАЖДАЯ КРУПНАЯ
ГРУППА МЫШЦ В ВАШЕМ
ТЕЛЕ ИГРАЕТ СВОЮ
РОЛЬ В ПРАВИЛЬНОМ
ВЫПОЛНЕНИИ
ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА

Учебные показатели

- Технология
- Процедура
- Политики
- Льготы

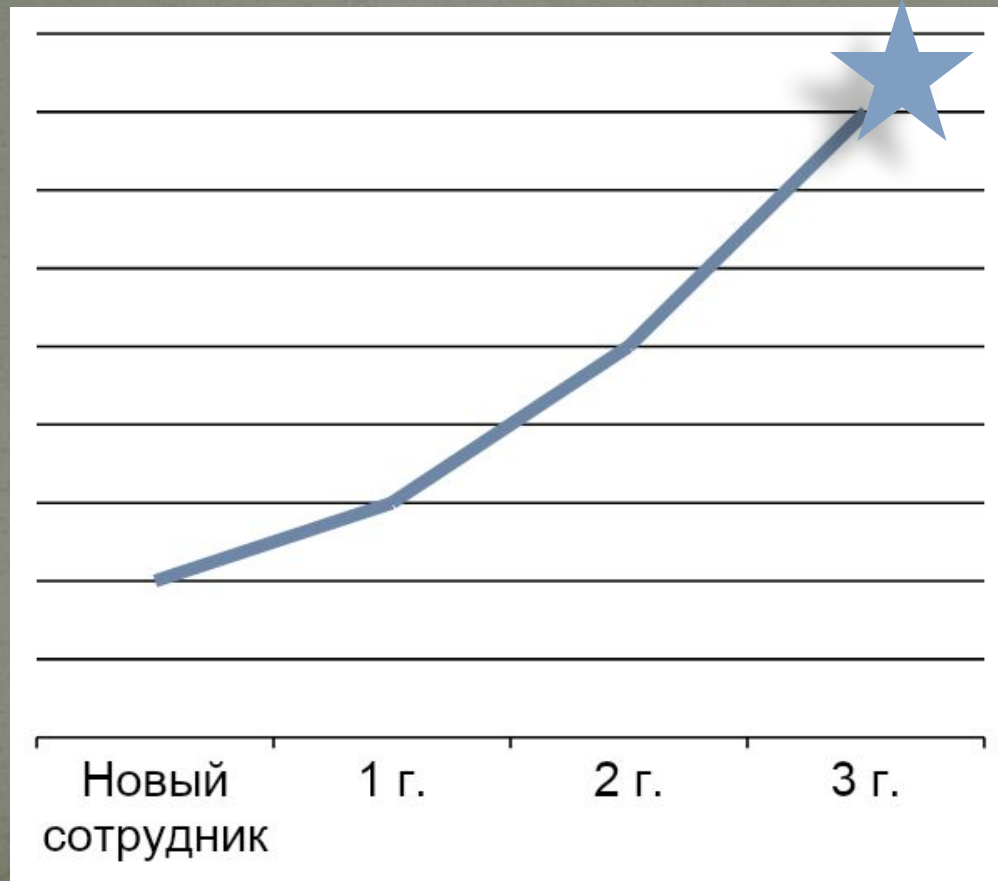




НОВАЯ РАБОТА

Новая работа

Кривая изучения технологии



Кто есть кто

Ключ

контактная информация

Феликс

Felix@company.com

Петр

Petr@gcompany.com

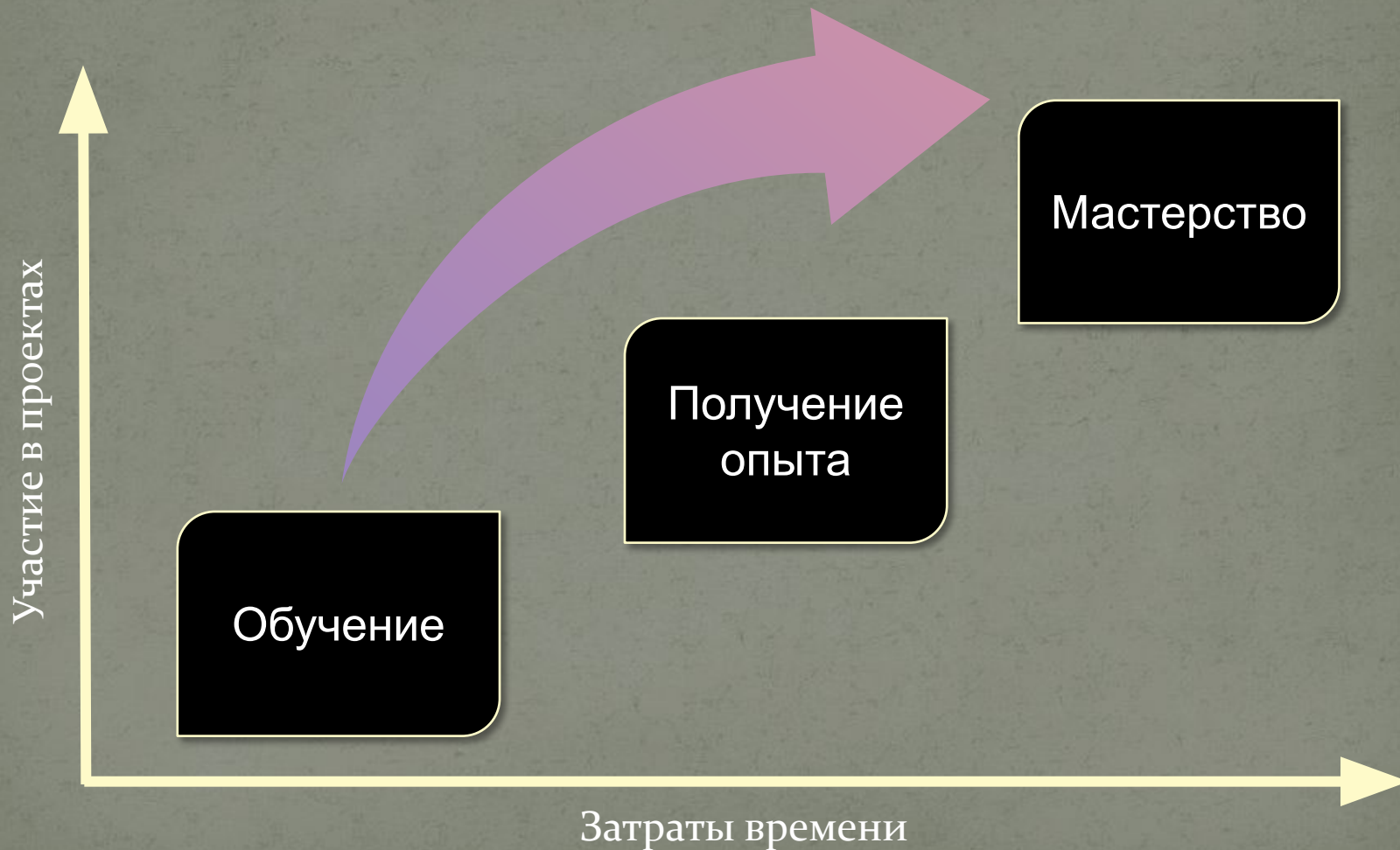
Роза

Roza@company.com

Олег

Oleg@company.com

Стремление к мастерству



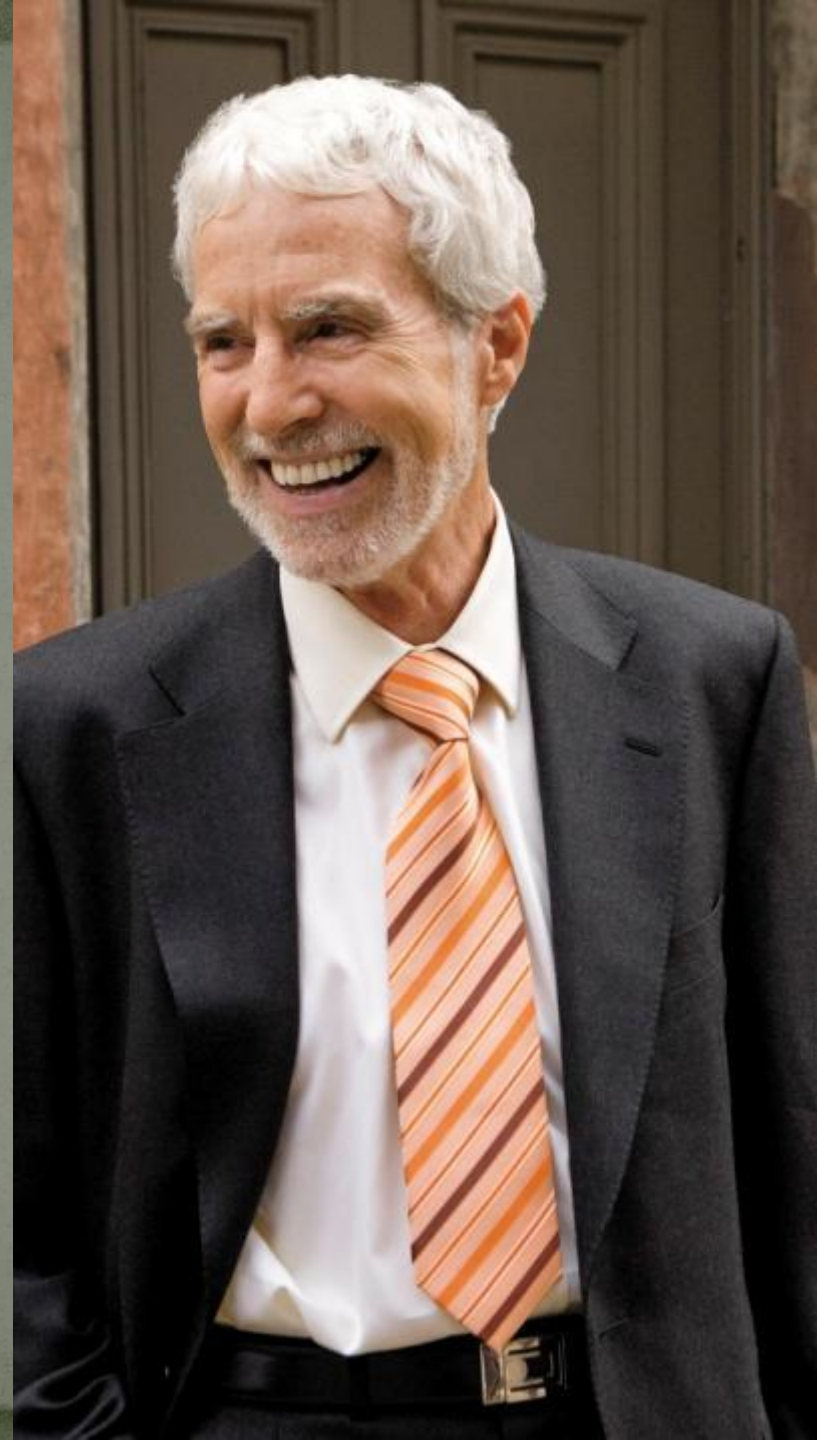
Работа в полную силу



- Работа из дома
- Работа вне офиса
- Требования технологии

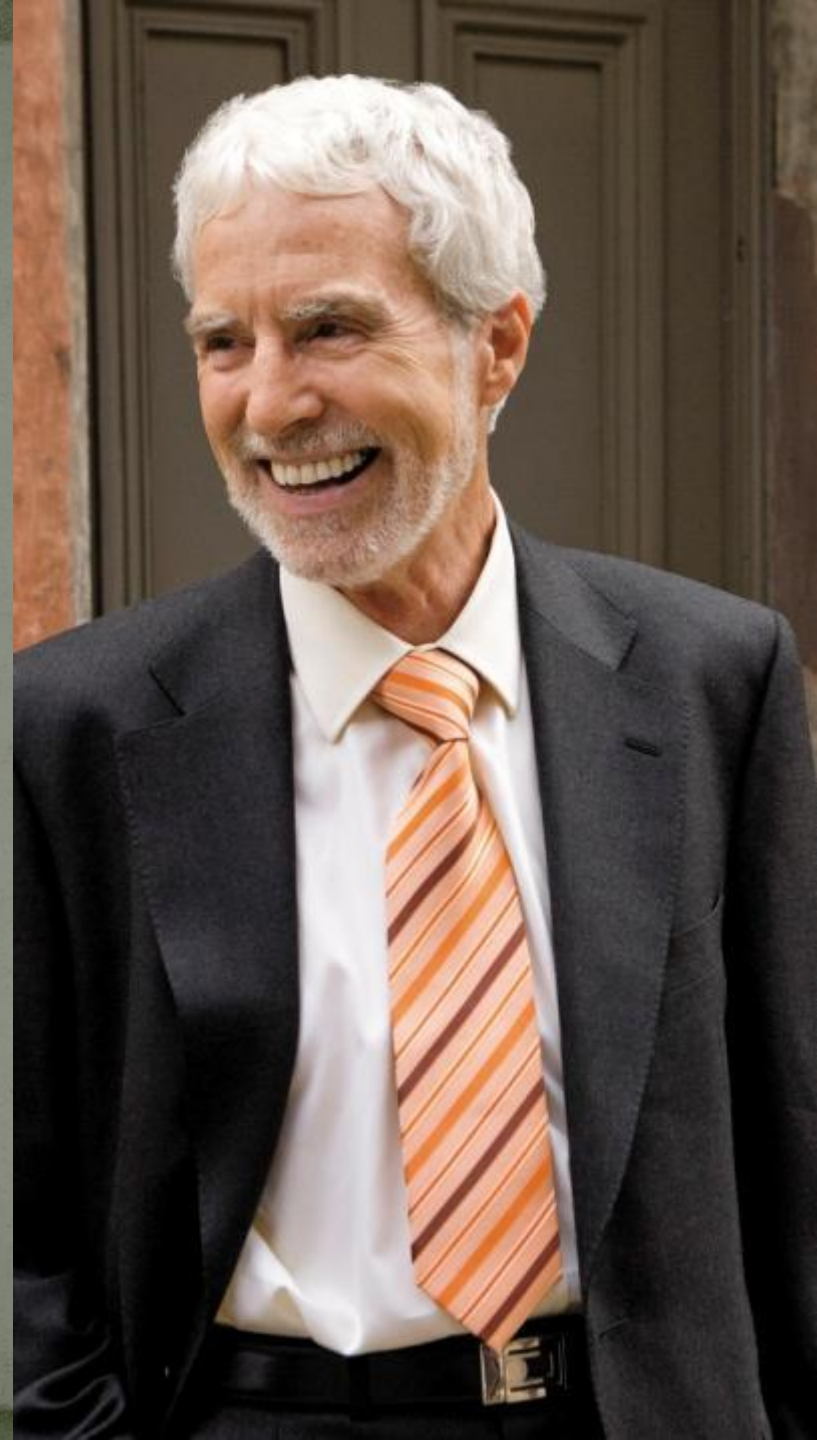
Пример

- Егор
 - Его первый день
 - Сделанные ошибки
 - Достигнутый успех
 - Мораль



Обсуждение

- Чему можно научиться у Егора
- Рекомендации
- Вычеты



Сводка

- Определите вызовы
 - Технологическое и личное
- Установите реалистичные ожидания
 - Мастерство не достигается в одночасье
- Не выпускайте из виду цель
 - Программы наставничества

Ресурсы

- <сайт интрасети>
<гиперссылка>
- <Название материала для дополнительного чтения>
<гиперссылка>
- Данный набор слайдов и связанные ресурсы:
<гиперссылка>



ВОПРОСЫ?



Приложение