

Упражнения в пауэрлифтинге.

Жим лежа, приседания и становая тяга являются базовыми упражнениями. Это связано с тем, что в ходе тренировки работают практически все мышцы. Комплекс показан не только для проведения соревнований, он отлично развивает силу и содействует набору мышечной массы. Несмотря на то, что техника выполнения упражнений на соревнованиях на помосте отличается от техники исполнения в процессе тренировки, данный комплекс не оценим при подготовке спортсменов других видов спорта. Каждое упражнение требует правильной техники исполнения и грамотного выставления позиции.

Приседания со штангой . Приседания со штангой являются первым элементом, выполняемым на соревнованиях по пауэрлифтингу. Техника выполнения приседа следующая: Спортсмен снимает штангу со стоек удобным хватом и располагает ее на спине на верхней части трапеции. Отойдя от стойки атлет занимает следующую позицию: встает с прямой спиной, расставив ноги чуть шире плеч. Выполняя присед нужно обращать внимание на следующие моменты: в нижней точке тазобедренный сустав должен оказаться ниже коленного; центр тяжести должен приходиться на ступни. Подъем должен быть осуществлен с прямой спиной. После завершения элемента спортсмен должен вернуть штангу обратно на стойки. Если атлет уронит штангу во время приседания, то он будет наказан. Начинать элемент и возвращать штангу на стойки нужно только по команде судьи.

Жим лежа на скамье. Техника выполнения жима штанги лежа на скамье следующая: Спортсмен ложится на скамью и снимает гриф со стоек. При этом: хват может быть средним или широким; руки должны быть прямыми, а таз приподнят. Опуская снаряд нужно следить за: скоростью жима – она должна быть максимальной; лопатками и плечами – первые следует свести, а вторые опустить; ногами – они должны находиться максимально близко к тазу. Возвращение грифа по команде судьи на стойки. В ходе выполнения элемента нельзя изменять положение ног и отрывать пятки от пола. Также нельзя отрывать от скамьи голову, лопатки и ягодицы.

Становая тяга. Становая тяга — последний элемент в соревнованиях по пауэрлифтингу, техника выполнения становой тяги следующая: Спортсмен занимает исходную позицию: встает с прямой спиной, располагая ноги на ширине плеч или чуть шире. Наклонившись с прямой спиной, атлет удобным хватом берет штангу. В подъеме штанге нужно следить, чтобы: спина оставалась прямой; руки также были прямыми; подъем осуществлялся за счет выпрямления ног. Опускание снаряда возможно только с выпрямленными коленями и отведенными назад плечами. Поднимать штангу можно без команды судьи, а опускать на помост только по команде. Нельзя поддерживать гриф бедрами или использовать лямки.

