

В. С. Панкратов
г. Алатырь, Чувашская Республика

НАКЛОНЫ ЛЁЖА?

Что и говорить, не повезло в смысле названия одному популярному среди штангистов упражнению: из шести специалистов по тяжёлой атлетике трое ограничились лишь его описанием, а остальные хотя и назвали, но неточно или слишком длинно. Даже В.И.Алексеев своё любимое упражнение скорее описывает, чем называет...

В.И.Алексеев:

«Наклоны вперёд со штангой на плечах при опоре бёдрами о коня, зацепившись стопами за опору».

А.Н.Воробьёв:

«Лёжа с опорой бёдрами на гимнастическом козле, скамейке, стуле лицом вниз, руки за головой, ноги закреплены, пригибание (с отягощением или без него)».

Л.С.Дворкин:

«В положении лёжа на животе на скамье тренажёра, ноги закреплены, поднимать туловище (с отгощением) вверх».

Н.П.Лапутин:

«Разгибание туловища со штангой за головой на гимнастическом козле. Зацепить ноги за опору или рейку гимнастической стенки и, упираясь бёдрами, лечь на гимнастический козёл лицом вниз, наклониться и, захватив штангу средним хватом, положить за голову.

Сделав короткий вдох, поднять туловище назад возможно выше, а затем опуститься в и.п.».

А.С.Медведев:

«Наклоны с отягощением на козле.

Наклон с отягощением за головой лёжа бёдрами на козле, ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки».

Р.А.Роман:

«Наклоны со штангой на плечах из и.п. лёжа».

Беря главное и отсекая всё лишнее у вышеупомянутых авторов, на мой взгляд, наиболее точно и кратко это упражнение должно называться «**Наклоны лёжа ничком**», то есть лицом вниз. А может, просто «**Наклоны лёжа**», подразумевая положение тела ничком?

