Леки промени при задължителните пози в културизма

от Андрю Михалак

Като взема предвид предложенията на Комитета на IFBB съдиите, Управителният съвет на IFBB одобрява малки промени в задължителните пози при културизма и класическия културизъм за мъже. Нека ги анализираме поза по поза.

1. Преден двоен бицепс (Front double biceps)

Състезателят застава с лице към съдиите като единия му крак е изнесен 40-50 см настрани, вдига двете си ръце на нивото на раменете и ги свива в лактите. Трябва да свие юмруците и да ги обърне надолу, така че да постигне свиване на мускулите на бицепсите и предмишниците, които са основните мускулни групи, оценявани в тази поза. В допълнение състезателят трябва да се опита да стегне всички мускулни групи, които са възможни за показване при тази поза, за да могат съдиите да оценят цялата му физика от главата до петите.

2. Най-широко гръб отпред (Front lat spread)

Състезателят застава с лице към съдиите като краката и петите му са в една линия и на около 15 см една от друга, ръцете му са поставени свити в юмруците или захващащи ниско талията при косите коремни мускули, а мускулите на гърба са разперени максимално. В същото време състезателят трябва да се опитва да съкрати колкото се може повече от мускулните групи в предната част на тялото. Стриктно се забранява състезателя да придърпва банските си гащета нагоре или да открива вътрешната най-горна част на четириглавите мускули.

3. Встрани гърди (Side chest)

Състезателят може да избере коя да е страна на тази поза, за да се покаже "по-добрата" ръка. Той застава с лявата или дясната си страна към съдиите и свива най-близката до тях ръка под прав ъгъл със стиснат юмрук, а с другата ръка ще хване китката. По-близкият до съдиите крак е свит в коляното и се подпира на пръстите. Състезателят разширява гръдния си кош и го притиска със свитата пред него ръка като съкращава максимално бицепса й. Освен това той свива бедрените мускули и по-специално бицепс феморис групата като в същото време натиска надолу върху пръстите на крака си за да покаже мулкулите на прасеца.

4. Двоен бицепс отзад (Back double biceps)

Застанал с гръб към съдиите състезателят свива ръцете в лактите и китките си както при позата "Двоен бицепс отпред" като поставя единия си крак назад подпрян на пръстите. След това свива максимално мускулите на ръцете, раменете, горната и долната част на гърба, бедрата и прасеца.

5. Най-широко гръб отзад (Back lat spread)

Застанал с гръб към съдиите, състезателят поставя ръцете си сгънати на кръста като лактите му са разтворени встрани, краката и ходилата са в една линия и до 15 см един от друг. След това разтваря гърба /latissimus dorsi/ си възможно най-широко. Състезателят трябва да положи усилия да покаже другия си прасец спрямо позата "Двоен бицепс отзад" за да могат съдиите да оценят еднакво и двата прасеца. Строго се забранява придърпването на банските гащета от състезателя с цел да се показва големия седалищен мускул.

6. Страничен трицепс (Side triceps)

Състезателят може да избере коя да е страна на тази поза с цел да покаже "по-добрата" ръка. Той застава с лявата или дясната си страна към съдиите и постави двете си ръце зад гърба като или се хваща за пръстите или хваща китката на фронталната ръка с ръката си, която е отзад. По-близкият до съдиите крак е свит в коляното и е стъпил върху пръстите. Състезателят упражнява натиск върху фронталната част и свива крака подпрян на пръстите. Състезателят упражнява натиск върху фронталната ръка като по този начин съкращава трицепса. Той също така повдига гърдите и напряга коремните мускули, както и мускулите на бедрото и прасците.

7. Корема и бедрата (Abdominals and thighs)

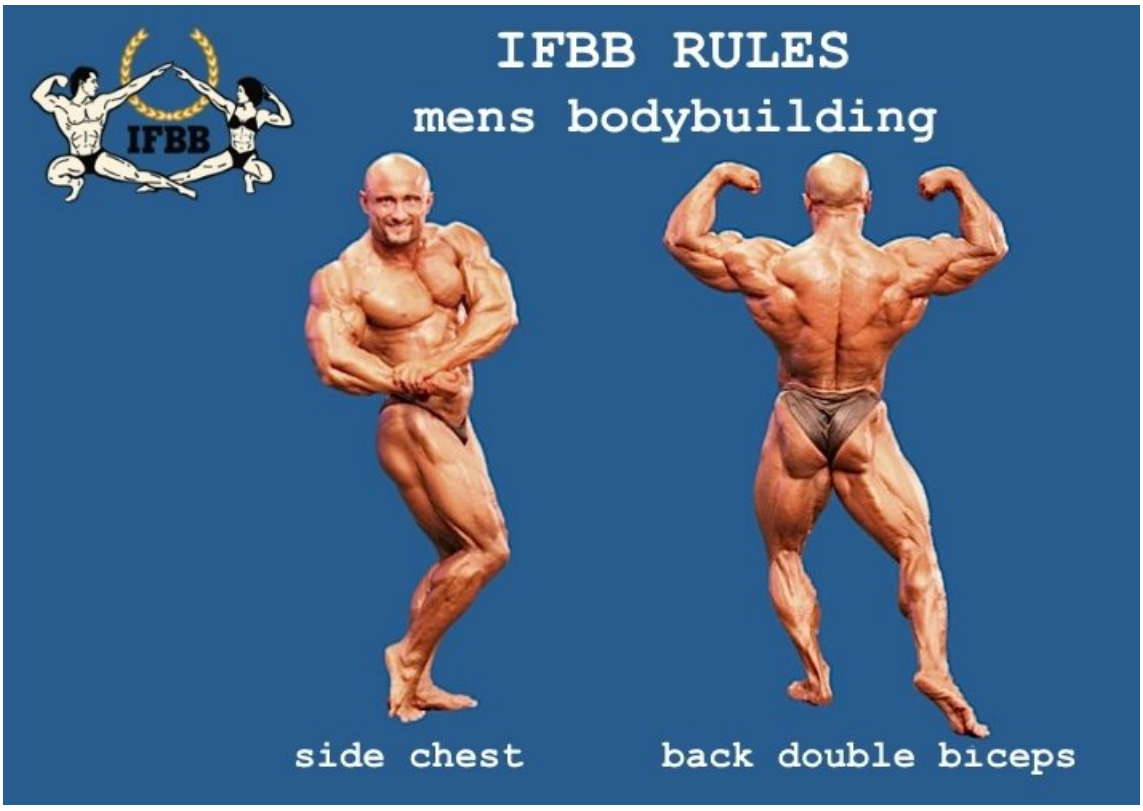
Застанал с лице към съдиите състезателят поставя двете си ръце зад главата и или изнася единия си крак напред, или запазва краката и ходилата в една линия и до 15 см един от друг /по избор/. След това той свива коремните мускули и се привежда леко напред. В същото време той стяга мускулите на бедрото /бедрата/. /S/

Превод от английски: Румен Николов - Биджи

Как да се изпълняват задължителните пози при по-горе описаните правила може да видите в приложените снимки.

Обърнете внимание на положението на краката в пози: Преден двоен бицепс (Front double biceps), Най-широко гръб отпред (Front lat spread), Двоен бицепс отзад (Back double biceps), Най-широко гръб отзад (Back lat spread).


IFBB RULES
mens bodybuilding
IFBB
front double biceps
front lat spread


IFBB RULES
mens bodybuilding
IFBB
side chest
back double biceps


IFBB RULES
IFBB
back lat spread
side triceps
abdominals and thighs


IFBB