

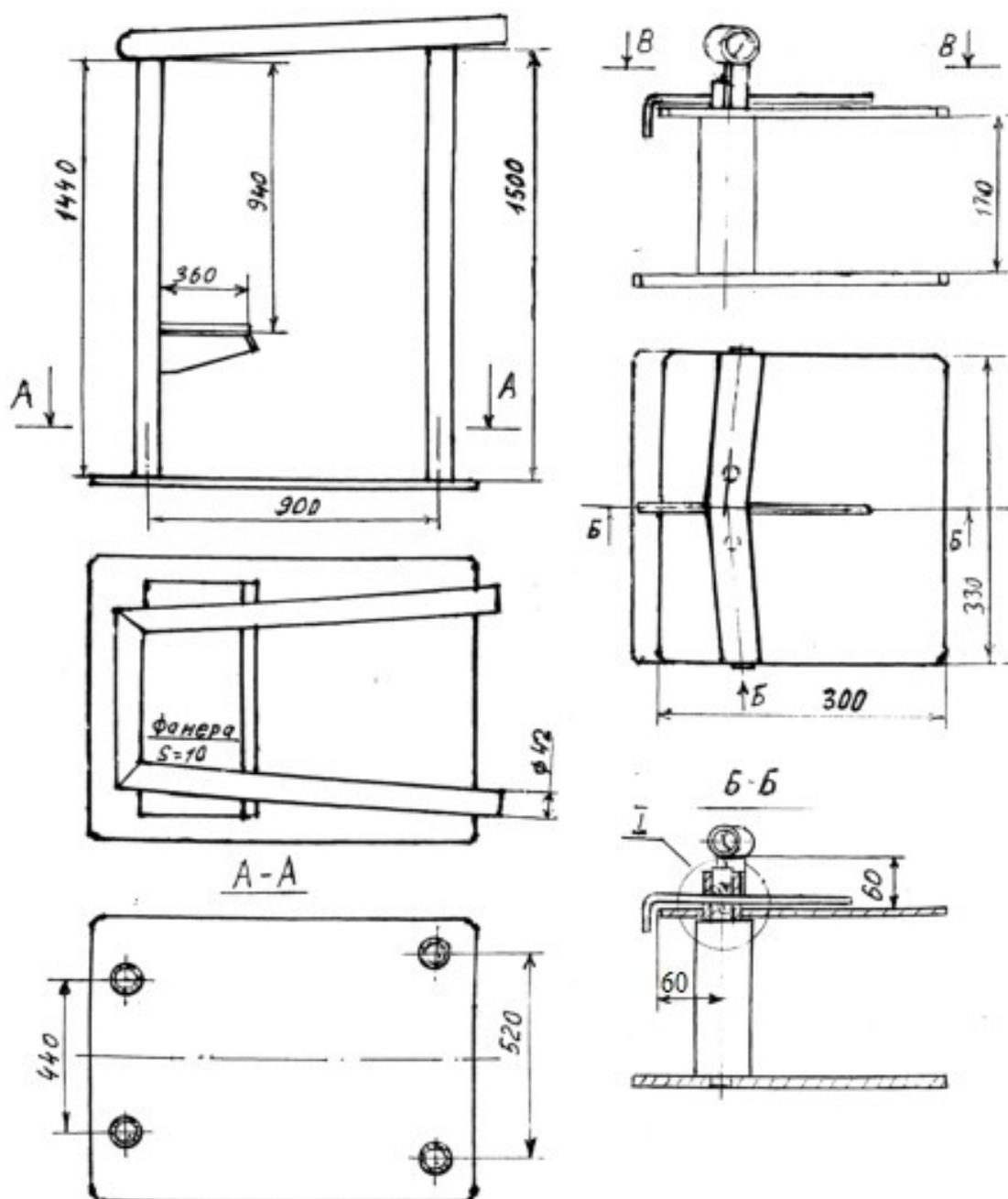
## СИЛОВАЯ РАМА И ЗАГРУЗОЧНОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

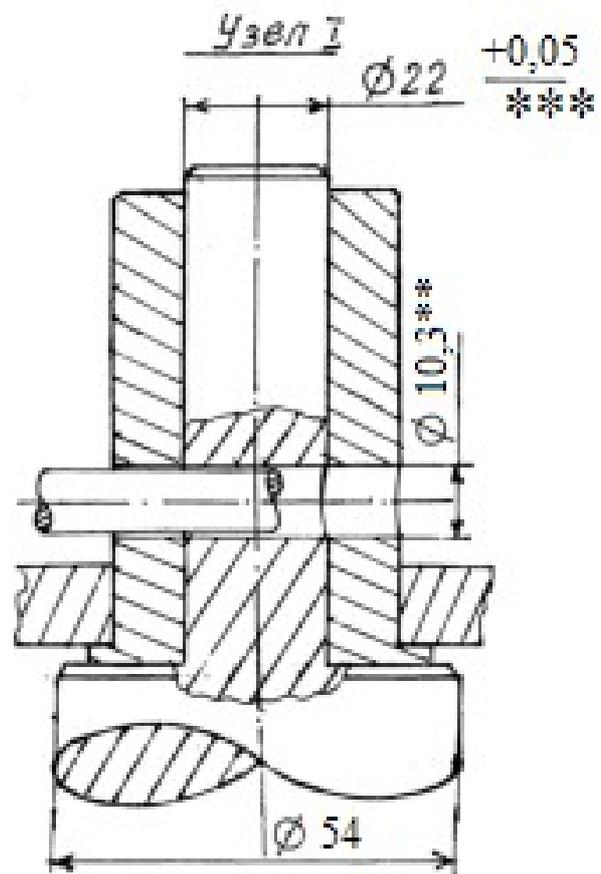
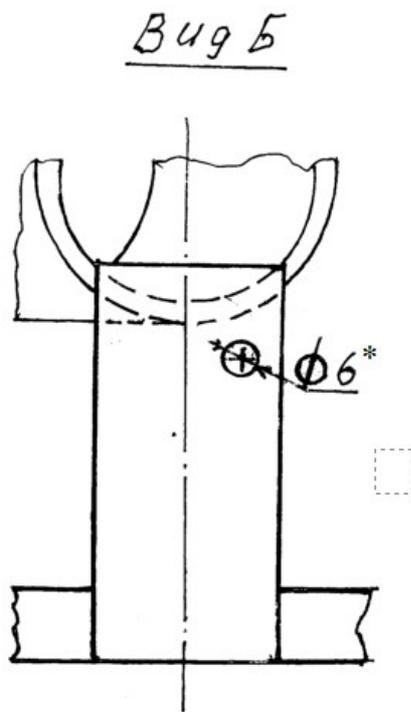
Что касается силовой рамы, то тут никаких пояснений не требуется, все это уже давно известно и *сделана она под загрузочное приспособление*. Которое, в свою очередь, *сделано под сам способ крепления отягощения*. Отличия силовой рамы от существующих конструкций объясняются не только необходимостью изготовления ее под загрузочное устройство, но и желанием сделать ее максимально удобной для выполнения отжиманий. Пояснения, собственно говоря, нужны только о принципиально другом способе крепления загрузочного устройства к ногам спортсмена.

Что собой представляет загрузочное приспособление? Оно состоит из двух частей: нижней площадки, для установки загрузочных дисков, и верхней площадки, для самого спортсмена и крепления всего загрузочного устройства ( в сборе) к его ногам при помощи брезентового ремня 20х4х1360 мм.

На стр. 1 ремень условно не показан.

Крепление одной площадки к другой осуществляется при помощи штыря.



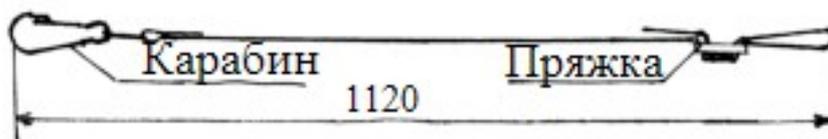


\*Отверстие под карабин.

\*\* Отверстие во втулке допускается сверлить в сборе с валом.

\*\*\* Обработку вала произвести по фактическому размеру отверстия для получения зазора 0,04-0,06 мм.

### КРЕПЛЕНИЕ ОТЯГОЩЕНИЯ



### В-В

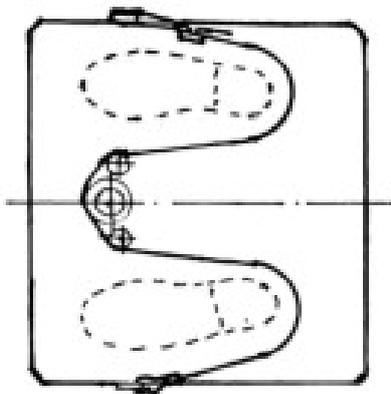


Рис. 1 Положение ремня на верхней площадке.

Рис 2 Начало крепления

Рис 3 Конец крепления

## Процесс крепления

Спортсмен становится на площадку так, как это показано на рис. 1. Затем, взявшись левой\*\*\*\* рукой за раму, слегка наклонялся и поднимал ремень ( взявшись за него где-то в районе пятки ) на левой ноге выше пятки. После чего отодвигал ногу назад, насколько позволяла слабина ремня. То же самое выполняли и с другой ногой.

**ВСЕ!**

Нетрудно понять, что при определенном навыке вся процедура занимает считанные секунды.

## Ремень

Наиболее подходящим (во всяком случае сейчас) для этого упражнения оказался брезентовый ремень, длина которого в рабочем состоянии ( размер снят с приспособления) составляет 1120 мм.

На вопрос: как часто приходится менять длину ремня, в зависимости от размеров обуви?

Можно ответить, что по опыту применения приспособления, ее никогда не меняли, хотя упражнение и выполняли спортсмены с размерами обуви с 37 по 44.

\*\*\*\*Какой рукой и в каком порядке что делать ( имеется ввиду порядок крепления ног ), не имеет никакого значения. Но все, без исключения, брались за раму левой рукой, а крепление выполняли правой, начиная с левой ноги.



Основание силовой рамы можно выполнить не только из листа, а также и из трубы; аналогично тому, как это сделано в силовой раме, в которой выполняет отжимания Алан Йокинен.

## Примечание

Понимание того, насколько, вышеописанные рама и приспособление, *облегчают* выполнение отжиманий с отягощением, возможно после ознакомления со статьей «ЖИМ ЛЕЖА И ОТЖИМАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ: СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!»

( только факты )

С.Суворов

Клайпеда  
12.07.2013 г.