



לחיצה רוסיית-לחיצת

חזה מוט בשכיבה, המשקל המוט מוגדר שווה למשקלו של הספורטאי, או מחצית מזה שנרשם בשקילה במספר המרבי של חזרות. משקל צריך להיות מתחלק ל 2.5 ק"ג. אם משקליו של הספורטאי הוא לא מתחלק ל 2.5, הוא מעוגל למשקל 2.5 ק"ג הקרוב ביותר.

לחיצה רוסיית - לחיצת מוט בשכיבה. משקל המוט יהיה שווה למשקל גוף של הספורטאי. נשים לוחצות חצי ממשקל גופן. המטרה ללחוץ כמה שיותר פעמים

המשקל הספורטאי יקבע בשקילה מוקדמת וירשם לפי שברים של 2.5 ק"ג. במקרה ומשקל הספורטאי לא נופל על שבר אז משקלו יעוגל כלפי מעלה.

הביצוע תרגיל לפי הוראות וכללים כמו בלחיצה רגילה תחרותית.

ענפי ספורט כוח (ע"ר)
י"ר אולג איווניוקוב
מועדון כושר "FITNESS LAND"
תרמ"ב 32, ראשון לציון
טל.: 0545206841 / 0773016007
פקס: 0773016008
www.fitnessland.co.il
fitnesslandisrael@gmail.com