

Физика и дизање тегова

Лазар Раденковић, Љубиша Нешић

Природно-математички факултет у Нишу, Србија

Основна идеја овог рада је да се на интересантном примеру из спорта ученицима приближе основни појмови механике: сила, момент силе, крак силе и момент инерције. Конкретно, показали смо како избор плоча које су нанизане на шипку утиче на извођење вежбе *bench press*, чак и ако је укупна маса целог тега иста. Дати су и предлози за употребу још неких примера и детаљније референце за њих.

Кључне речи: физика, дизање тегова, бенч прес.

ЛИТЕРАТУРА

1. International Powerlifting Federation. Technical rules book. <http://www.powerlifting-ipf.com/rulescodesinfo/technical-rules.html>, 2017.
2. J. Cholewicki, S. M. McGill, and R. W. Norman. Lumbar spine loads during the lifting of extremely heavy weights. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23(10):1179–1186, 1991.
3. Rafael F. Escamilla, Glenn S. Fleisig, Tracy M. Lowry, Steven W. Barrentine, and James R. Andrews. A three-dimensional biomechanical analysis of the squat during varying stance widths. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6):984–998, 2001.