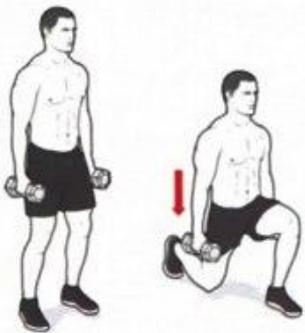


Круговая тренировка для развития силы



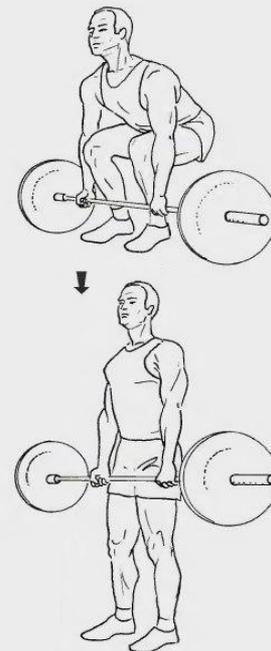
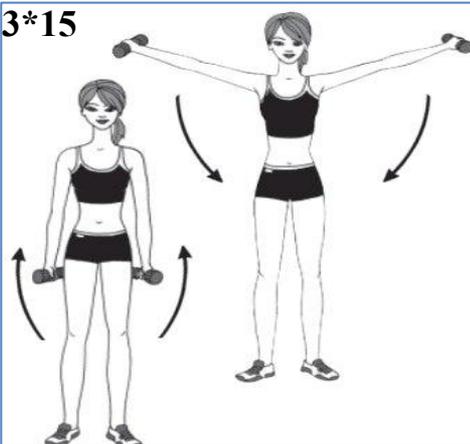
Выпады с гантелями 3* 12+12раз

шаг вперед, спина прямая, перенесите центр тяжести на выставленную вперед ногу и присядьте на ней. Ноги согнуты, образуют угол 90°, встать, не выпрямляя ноги полностью!

И.п. о.с., руки прямые, спина прямая, 1-поднять руки до уровня плеч, немного согнуть в локтях, 2- опустить, выполнять упр. за счет силы мышц рук, а не спины.

Разводка гантелей в стороны

3*15



Становая тяга

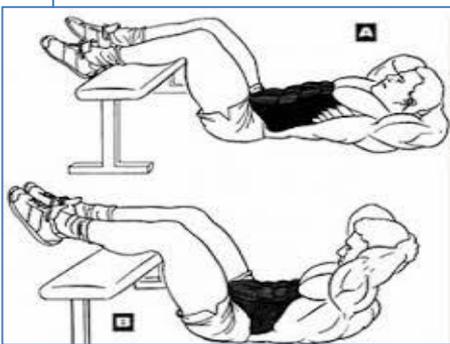
3*12

ноги чуть согнуты в коленях, руки прямые вытянутые(хват штанги), спина обязательно прямая, (встать) выпрямить ноги

О.С., штанга на плечах, плавно опуститесь вниз, Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали. Не отрывайте пятки от пола.

Присед со штангой

3*12



Скручивания на скамье

3*20

И.п. лежа на спине, ноги на скамье. Медленно, без рывков, поднимите верхнюю часть спины от пола. Медленно вернитесь в и.