

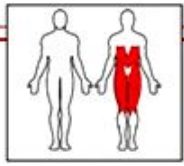
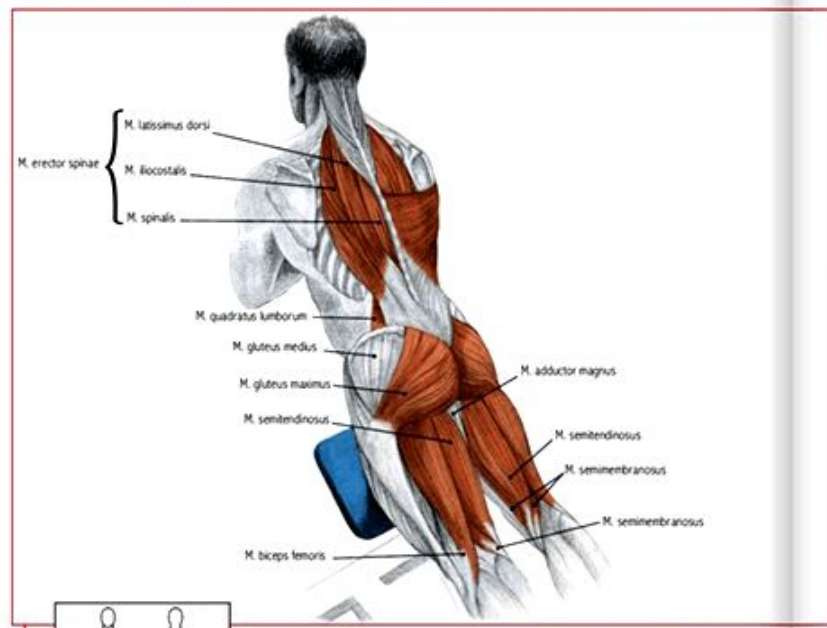
Комплекс 3.
Спина+
трицепс

среда



№	Упражнение	Дозир	ОМУ
1.	Гиперэкстензия	3x12 1м отдх	<ul style="list-style-type: none">- Руки можно держать как за головой, так и скрещенными на груди- Задержаться на пару секунд в крайней точке подъема и совершить плавный возврат в исходное положение
2.	Подтягивание (гравитрон)	3x12	<ul style="list-style-type: none">- Подтягиваться спиной, а не руками.- Следим за дыханием. Ровный ритм сэкономит физический ресурс, позволит дольше задержаться на снаряде.
3.	Тяга штанги к поясу	4x10	<ul style="list-style-type: none">- Подтягиваться спиной, а не руками.- Следим за дыханием. Ровный ритм сэкономит физический ресурс, позволит дольше задержаться на снаряде.
4.	Горизонтальная тяга блока	4x10	<ul style="list-style-type: none">- Подтягиваться спиной, а не руками.- Следим за дыханием. Ровный ритм сэкономит физический ресурс, позволит дольше задержаться на снаряде.

5.	Разведение рук в «бабочке»	3x12 1-2м отдох	- Без резких рывков на старте движения.
6.	Разгибания на трицепс (гантели)	3x15 1-2м отдох	- Двигаются только предплечья; - Не разводите локти сильно в стороны и не давайте им разъезжаться;
7.	Жим вниз на блоке	3x15 1-2м отдох	- Не ослабляйте хват во время выполнения упражнения и не разгибайте руки в запястьях
8.	Отжимания от скамьи	4x20 1-2м отдох	- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и мощно, взрывно вверх; - не стоит опускаться ниже угла 90 градусов в локтевом суставе, это чревато травмами;

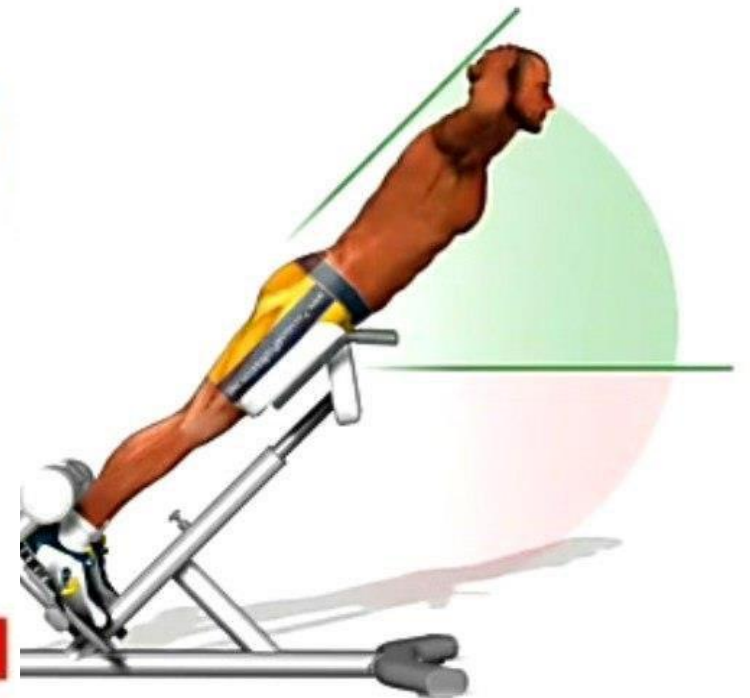


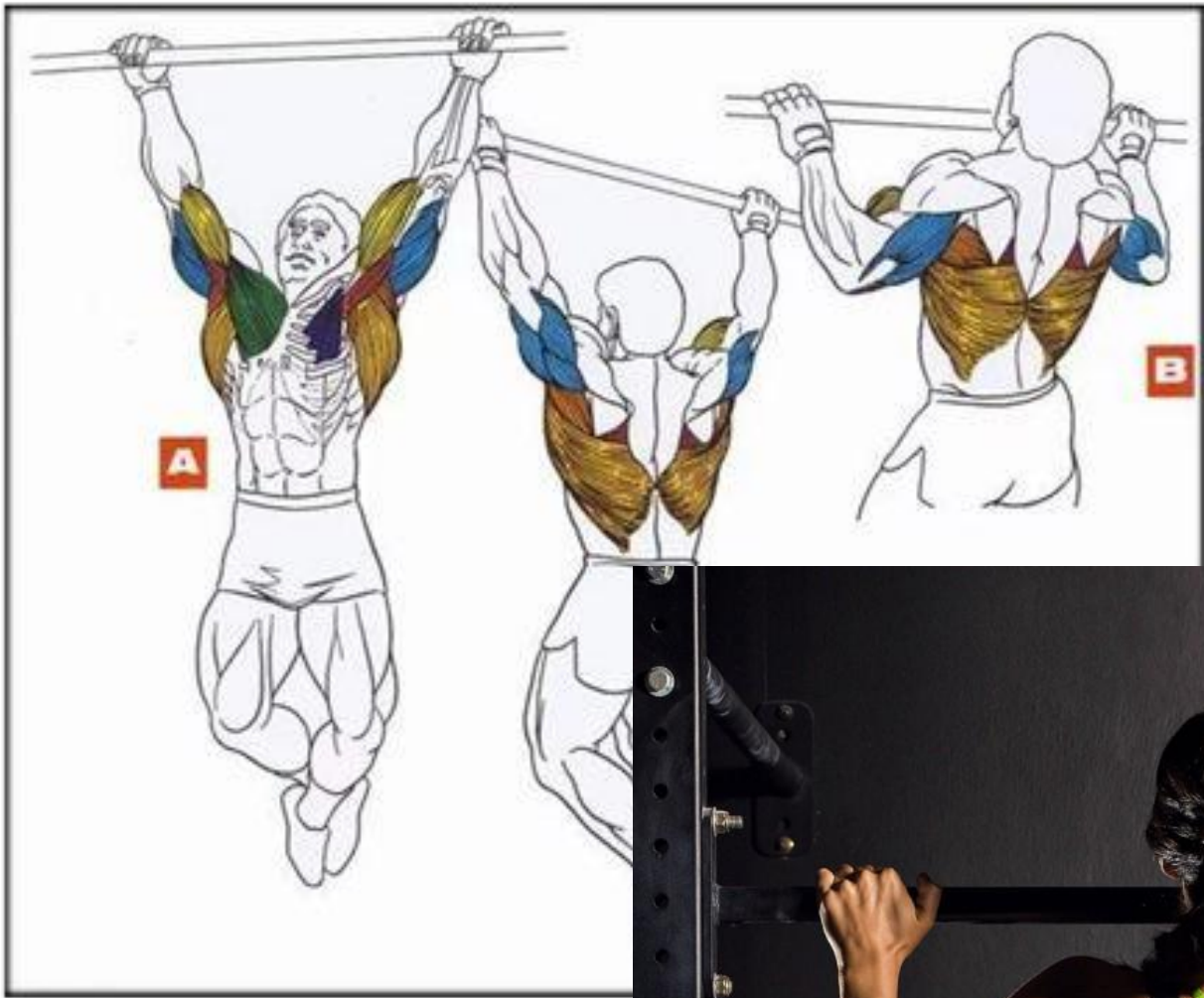
Muscles involved

MAIN MUSCLES: spinal erectors, longissimus dorsi, quadratus lumborum, iliocostalis, latissimus dorsi, spinalis, multifid, gluteus maximus, hamstrings (semimembranosus, semitendinosus and long head of the biceps femoris)

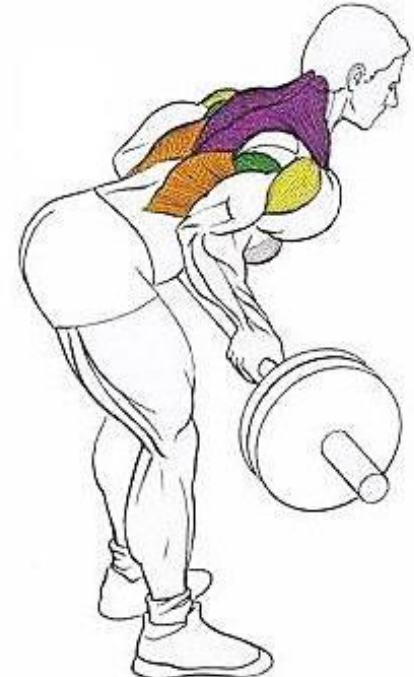
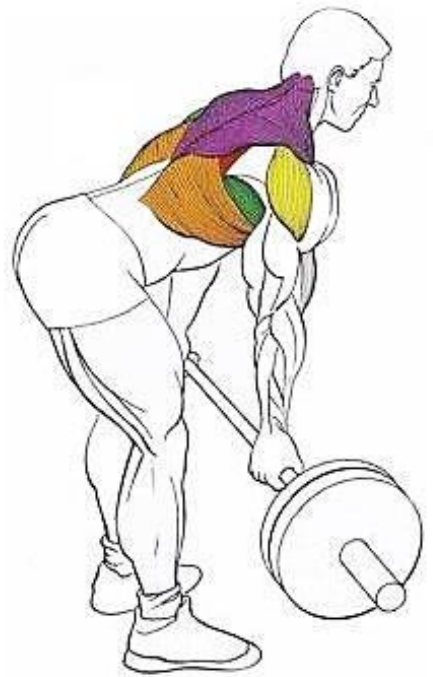
SECONDARY MUSCLES: serratus posterior inferior, gluteus medius (rear fibers), adductor magnus, piriformis

ANTAGONISTS: rectus abdominis, iliopsoas, obliques, front quadriceps, tensor fasciae latae, pectineus, sartorius





Тяга штанги в наклоне обратным хватом



► Тяга к поясу со штангой обратным хватом

