

**"Круговой метод  
тренировки  
направленный на  
развитие основных  
групп мышц с  
дополнительным  
оборудованием  
(отягощениями)".**

- **Разминка.** Продолжительность 5-10 минут.



- **1) Тяга нижнего блока (Спина)** 1 разминочный подход на 15-20 повторений. И 2 рабочих на такое же число раз. Упражнение «**Тяга нижнего блока к поясу (животу)**» является базовым для тренировки спины и включает в работу главным образом широчайшие **мышцы**. Кроме того, оно косвенно задействует бицепсы, трицепсы, дельты, предплечья, **мышцы** низа спины, квадрицепсы и сгибатели бедер.



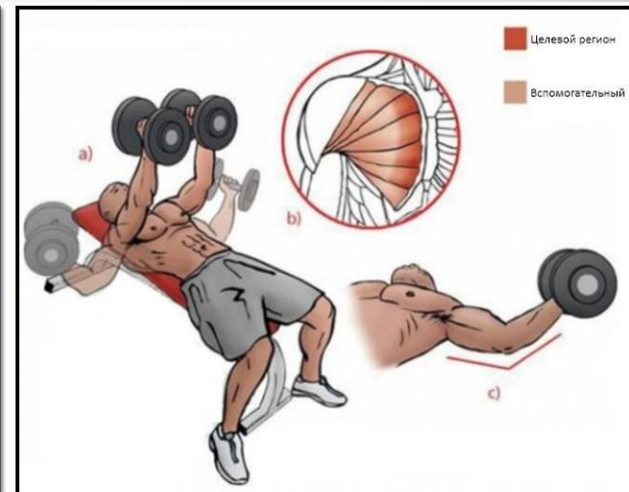
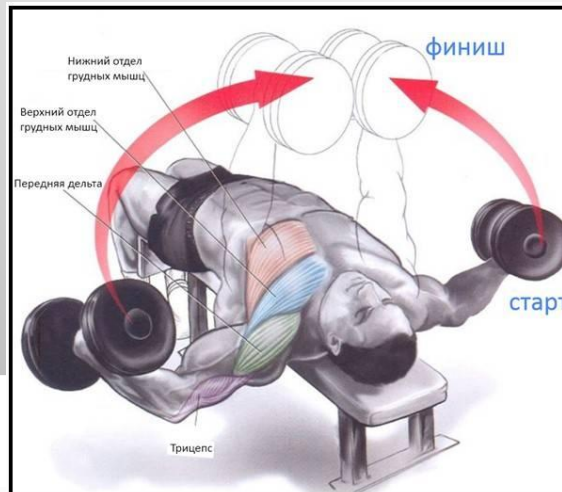
- **2)Приседания со штангой на плечах**15-20 повторений.Вес как правило, он варьируется примерно от 30 до 70% от собственной массы тела. Приседания направлены на развитие силы и **мышечной массы** нижней части тела: активно **работают** ягодичные **мышцы**, квадрицепсы, приводящие и отводящие **мышцы** бедра.



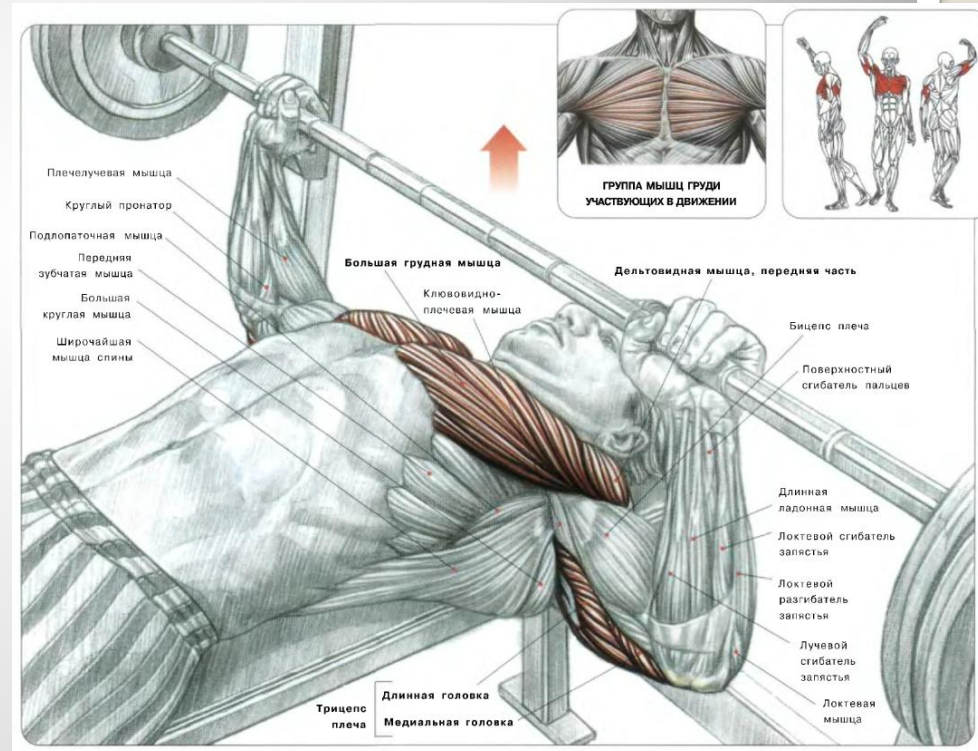
- **3) Тяга гантели к поясу** (1-й или 2-мя руками). 15-25 повторений. Вес 1 кг **Тяга гантелей** в наклоне вместе в первую очередь нагружает широчайшие **мышцы** спины, большую круглую **мышцу**, заднюю часть дельтовидных **мышц**, а также трапециевидную и ромбовидную **мышцы** в конечной фазе движения.



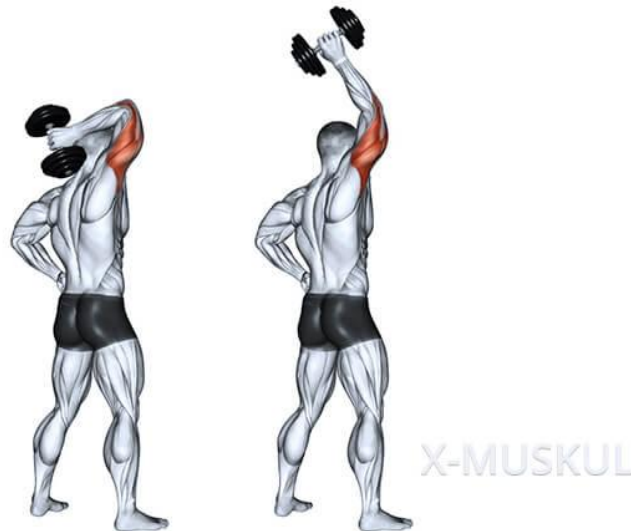
- **4) Разведение гантелей в стороны лежа** 20-25 повторений.
- Прицельная нагрузка идёт на **большую и малую грудную мышцу**. Узнать больше об этих мышцах можно из статьи [Анатомия грудных мышц](#)
- Вспомогательными являются **дельтовидные мышцы**, а точнее передний пучок и средний. Они являются ассистентами для груди и помогают ей справляться с нагрузкой.
- **Брюшная часть (пресс), ягодицы и ноги** принимают участие в стабилизации тела и фиксируют его в одном положении.
- Мышцы плеча **бицепс, трицепс и предплечье** помогают удерживать гантели и зафиксировать руки в согнутом положении.



- **5) Жим штанги** (стоя или сидя) 20-25 повторений.
- И так, когда вы жмете от груди, нагрузку получают: Грудные или пекторальные мышцы.
- Работают и большие и малые.
- Трехглавые мышцы плеча.
- Трицепсы всегда работают вместе с грудью. Дельтоиды – передние пучки
- Также нагружаются кисти, предплечья, пресс.
- Мышцы стабилизаторы, которые удерживают ваше тело и руки в правильном положении.
- А это практически вся мускулатура, вплоть до ног.

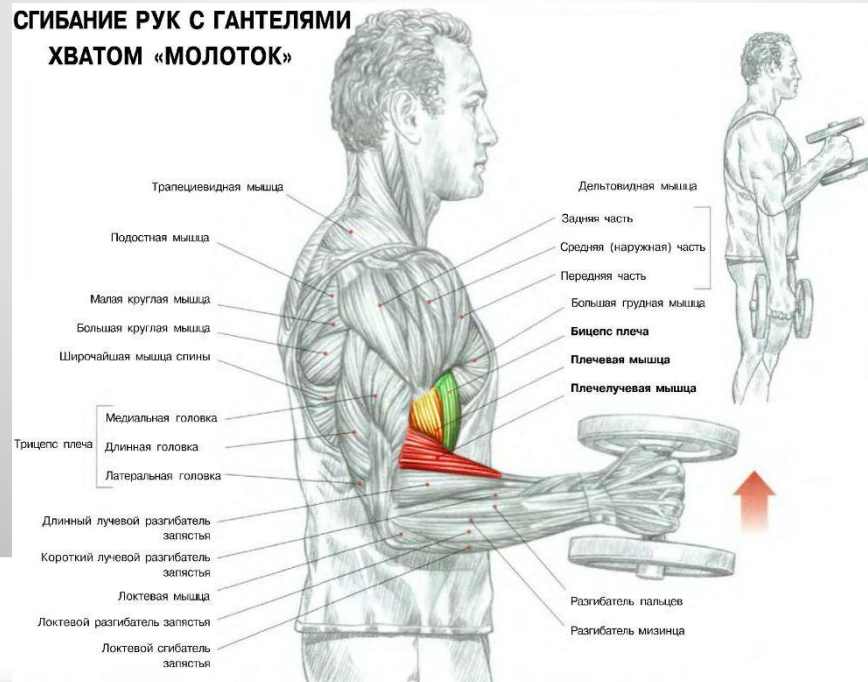


- 6) Разгибание рук из-за головы 20-25 повторений. **Разгибание рук с гантелями из-за головы** – это изолированное упражнение для развития трехглавой **мышцы** плеча (трицепса).

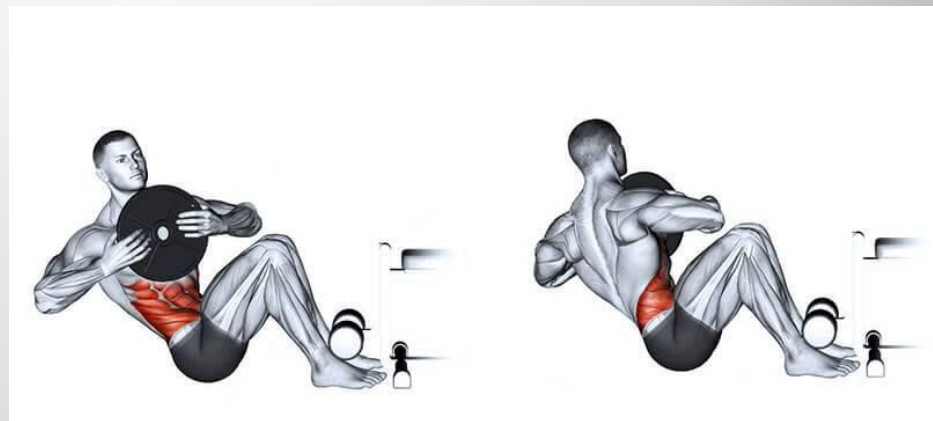




- **7) Молотки с гантелями** (любой вариант выполнения) 20-25 повторений. Основную часть **работы** выполняют бицепс и брахиоаис (плечевая **мышца**). Не меньше **работает** и брахиорадиалис (плечелучевая **мышца**, расположенная в верхней части предплечья).



- **8)Скручивания на пресс с блином.** Выполняется отдельно в конце всех кругов.
- Прямая мышца живота.
- Наружные и внутренние косые мышцы.
- Поперечная мышца живота.
- Время отдыха 1 мин 30 сек между упражнениями



X-MUSKUL