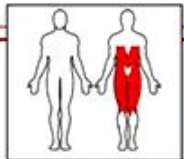
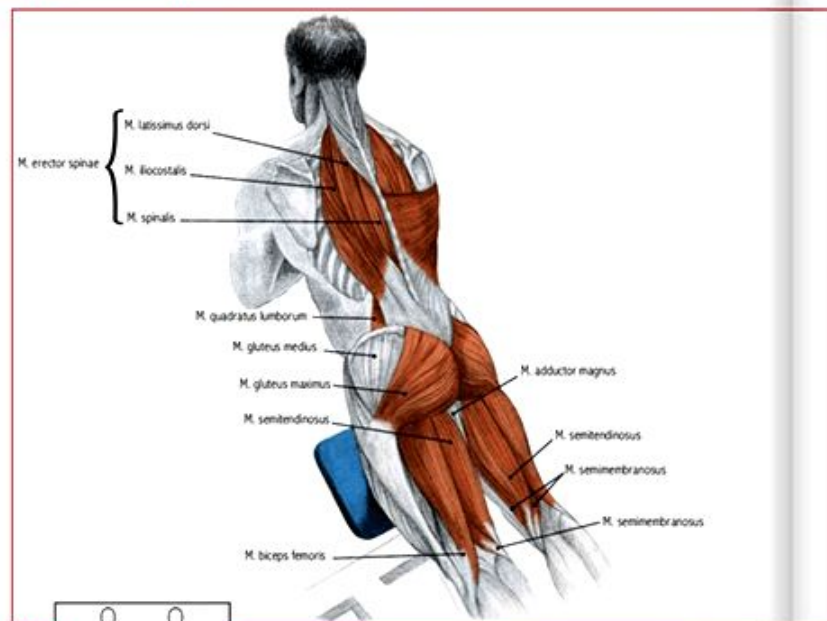


Комплекс 3.  
Спина+  
трицепс  
  
среда



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

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;

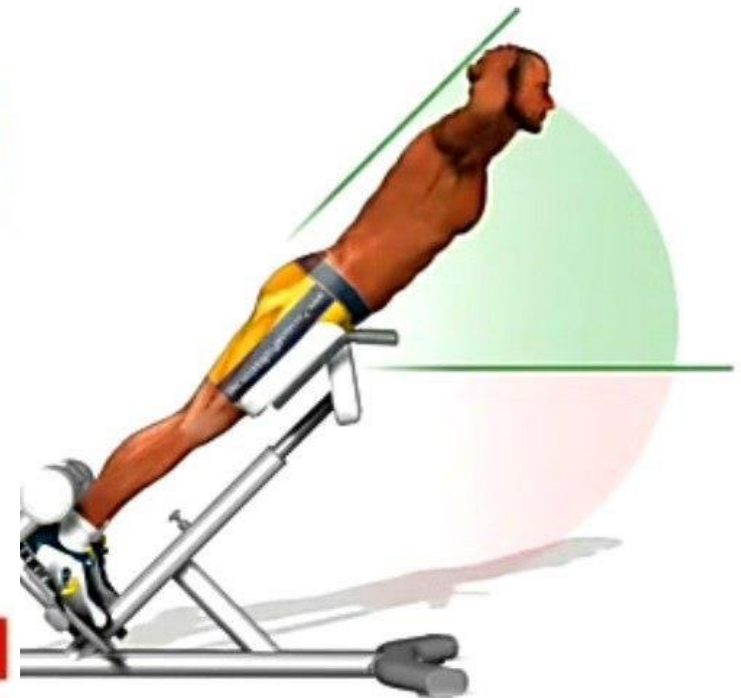


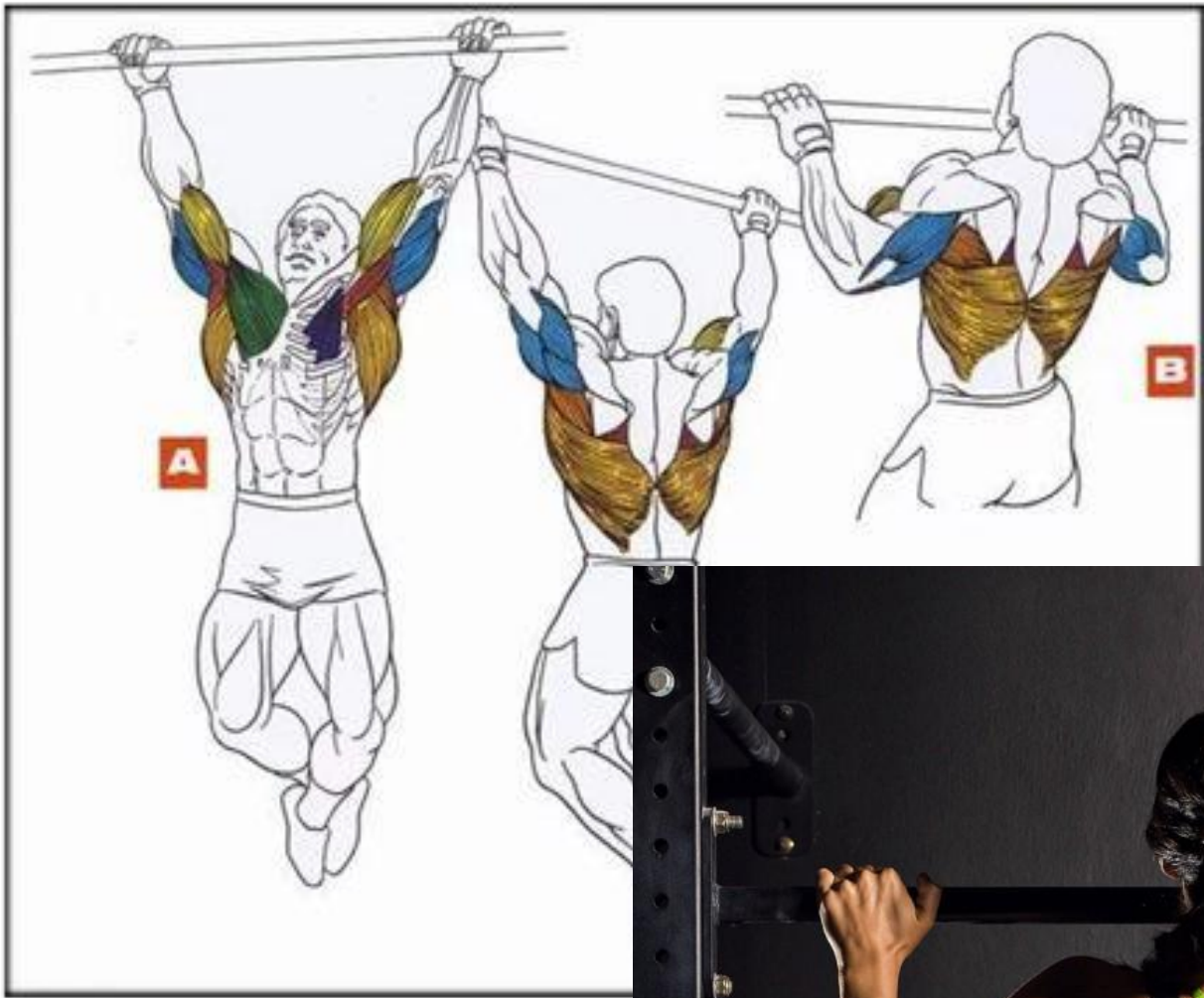
Muscles involved

**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)

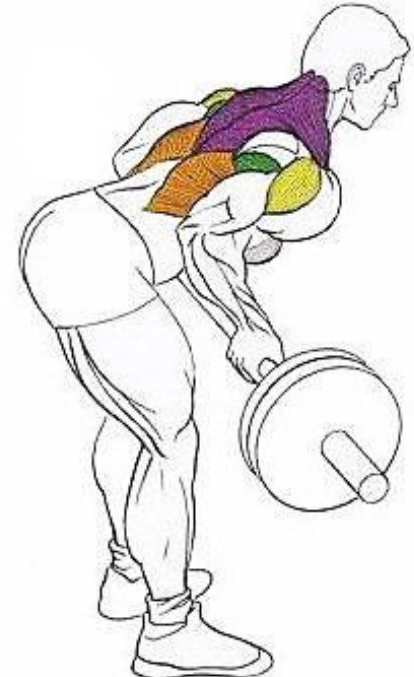
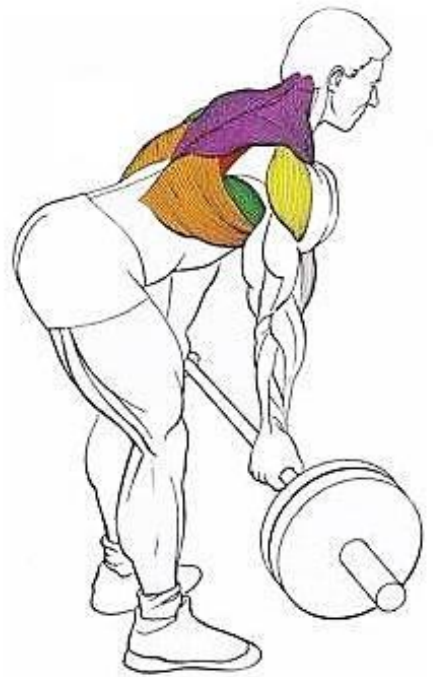
**SECONDARY MUSCLES:** serratus posterior inferior, gluteus medius (rear fibers), adductor magnus, piriformis

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

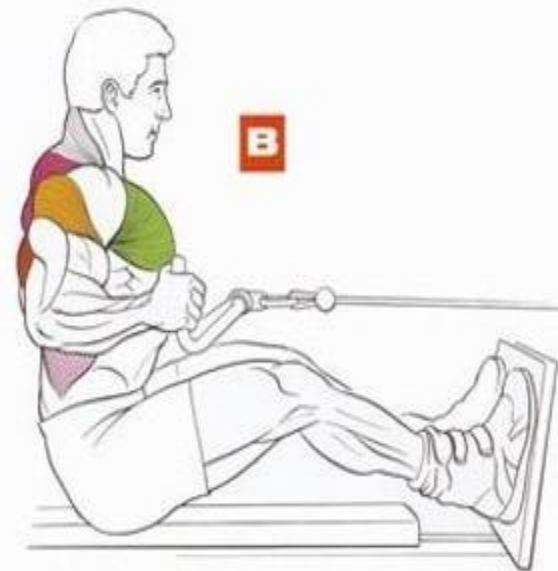
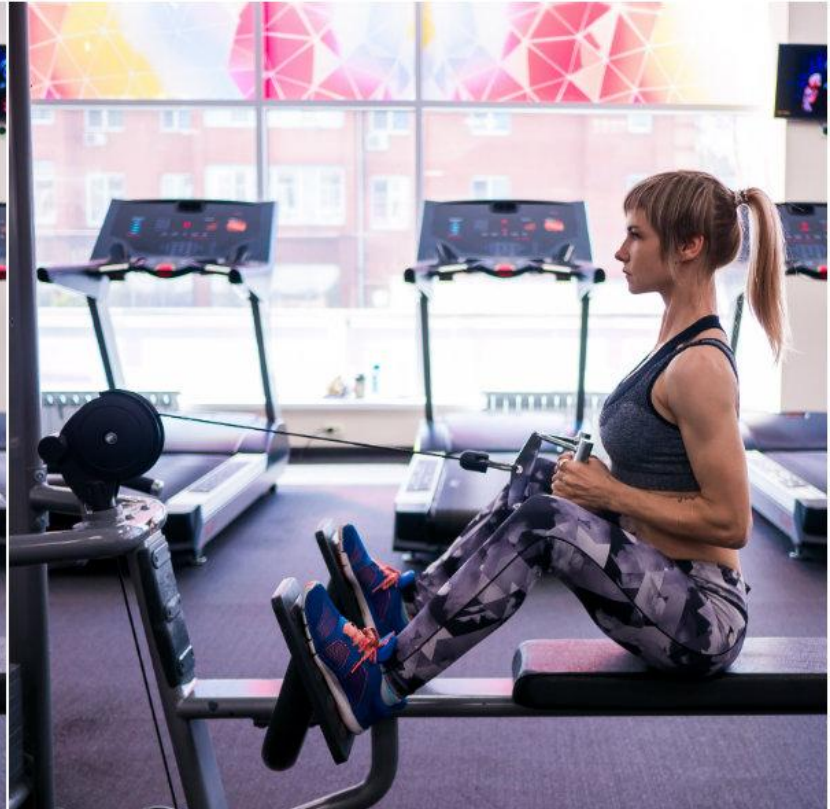
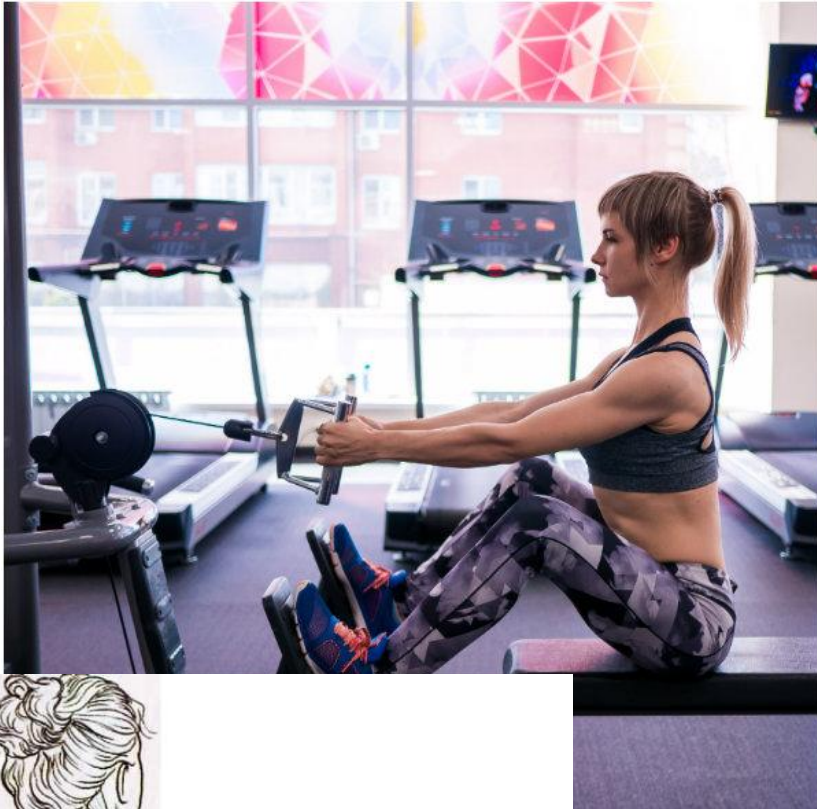




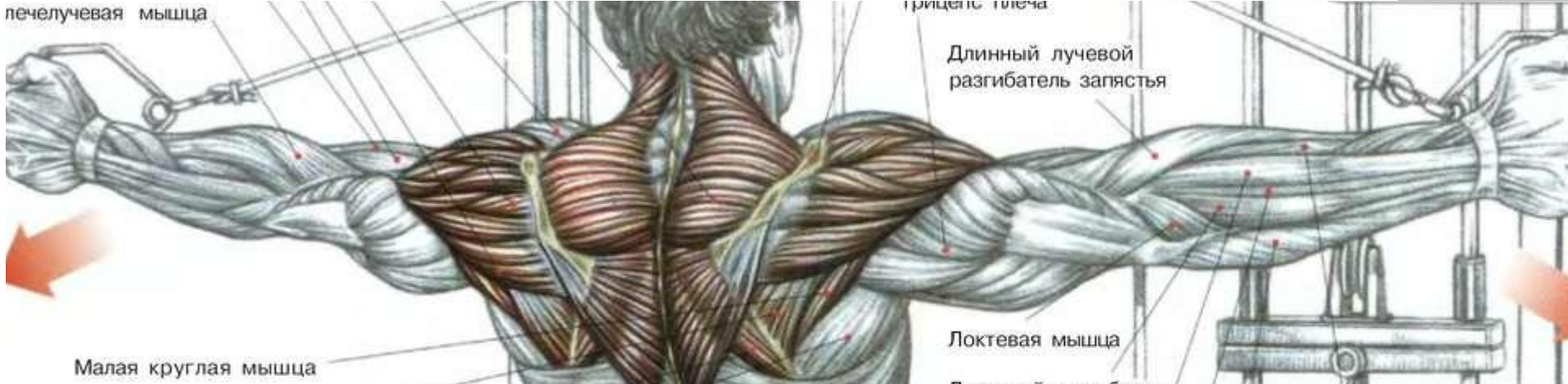
Тяга штанги в наклоне обратным хватом



► Тяга к поясу со штангой обратным хватом



печелучевая мышца



трицепс плеча

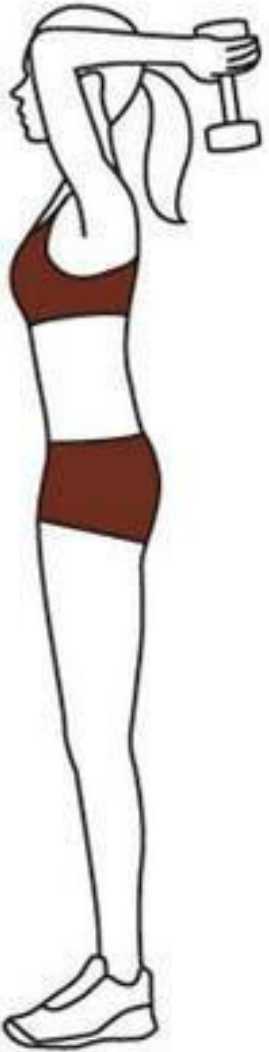
Локтевая мышца

Малая круглая мышца





**A**



**B**



