

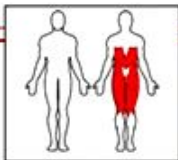
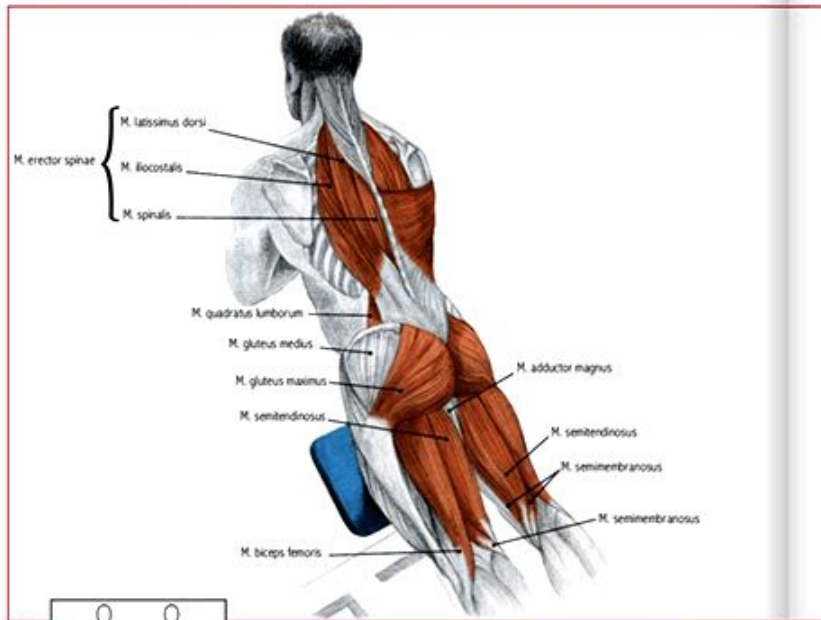
Комплекс 2. Спина+плечи

3 неделя
понедельник



№	Упражнение	Дозир	ОМУ
1.	Гиперэкстензия с тягой блина (5кг)	3x12 1-2м отдых	- Тяга блина к поясу при движении вверх - Задержаться на пару секунд в крайней точке подъема и совершить плавный возврат в исходное положение
2.	Подтягивание (можно в гравитроне)	3x12 1-2м отдых	- Подтягиваться спиной, а не руками. - Следим за дыханием. Ровный ритм сэкономит физический ресурс, позволит дольше задержаться на снаряде.
3.	Тяга горизонтального блока (сидя)	4x10 1м отдых	- Чувствовать нагрузку в спине, а не в бицепсах - Спину держим ровно, в пояснице естественный прогиб. - Руки вытягиваем вперед и обхватываем заранее установленную ручку. - Расправьте плечи, сводя лопатки, потяните ручку к животу.
4.	Вертикальная тяга блока (сидя)	4x10 1м отдых	- Торс и руки должны быть полностью прямыми, а плечи следует совсем немного приподнять. - Исключаем из работы бицепсы

№	Упражнение	Дозир	ОМУ
5.	Разведение гантелей в наклоне	4x10 1м отдых	-Работает задняя дельта и мышцы спины - Спина прямая
6.	Жим гантелей над головой	3x15 1-2 м отдых	-Контролируйте момент «сближения» гантелей - Неконтролируемое движения могут стоить здоровья плечевым суставам
7.	Разведение гантелей в стороны (стоя)	3x15 1-2 м отдых	-Руки прямые, мизинец должен быть выше всех пальцев -Старайтесь работать дельтами, а не трапецией
8.	Тяга грифа к подбородку	4x10 1-2м отдых	-Локти поднимать высоко - Акцент на мышцы дельты, а не на трапеции.

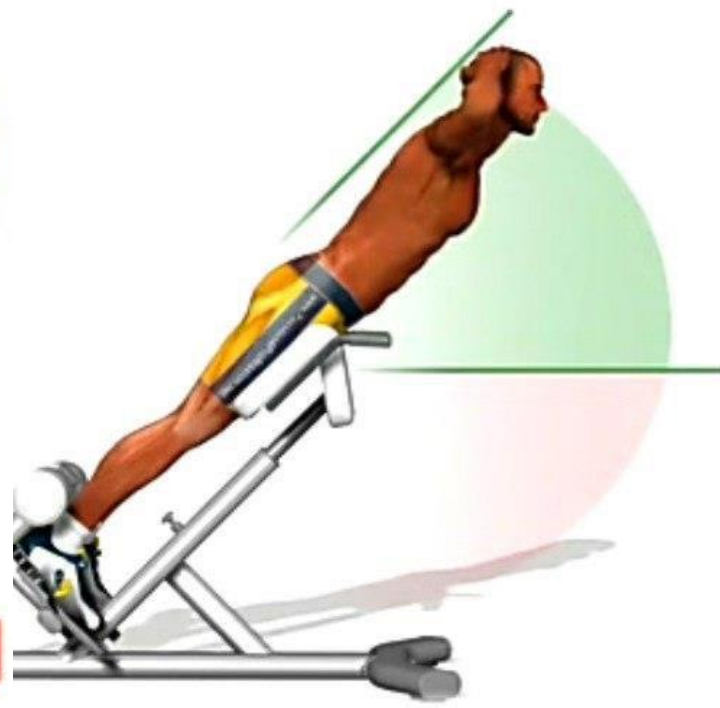
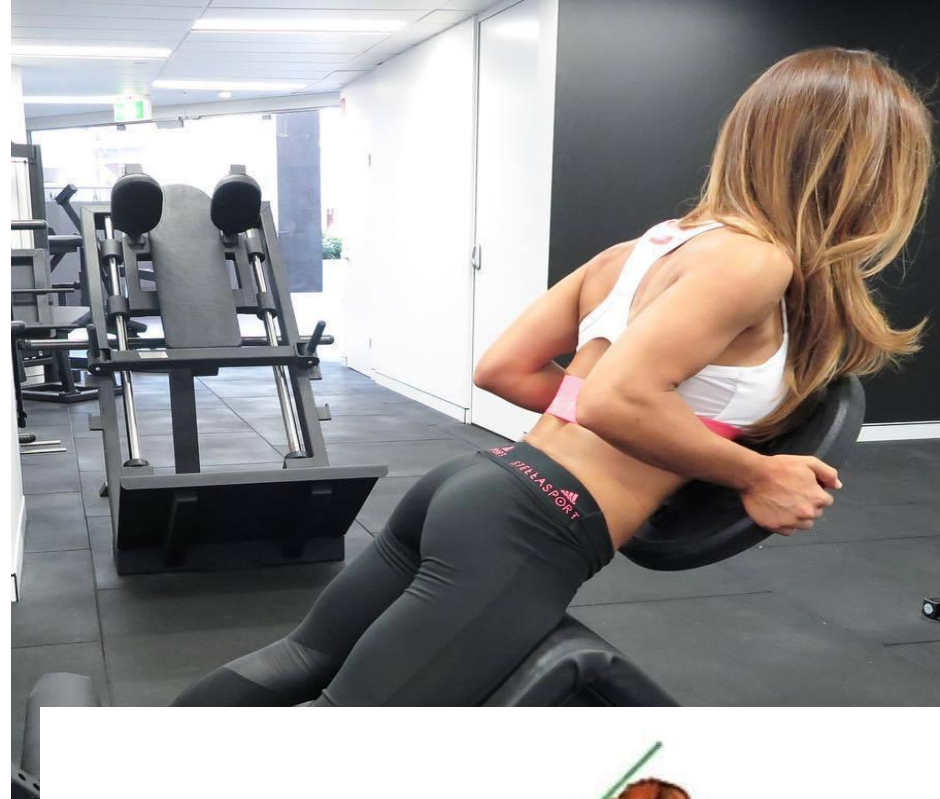


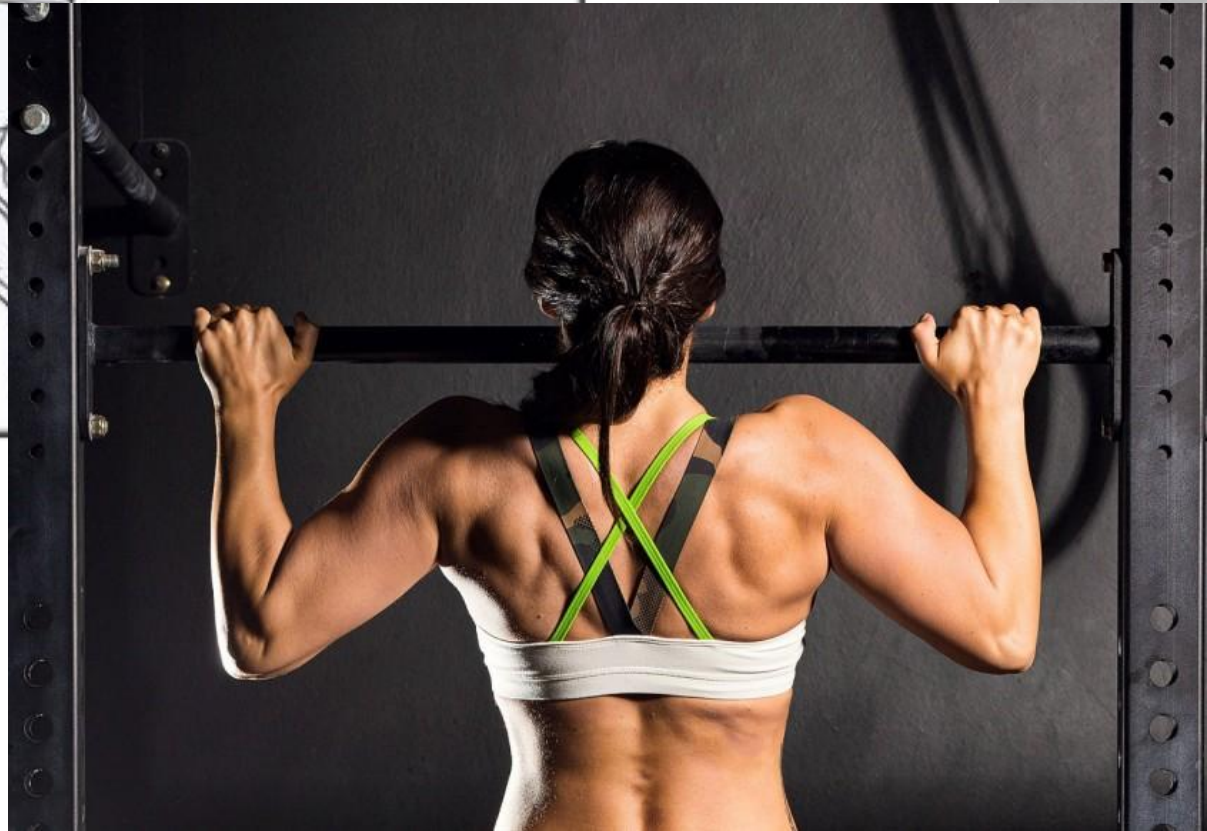
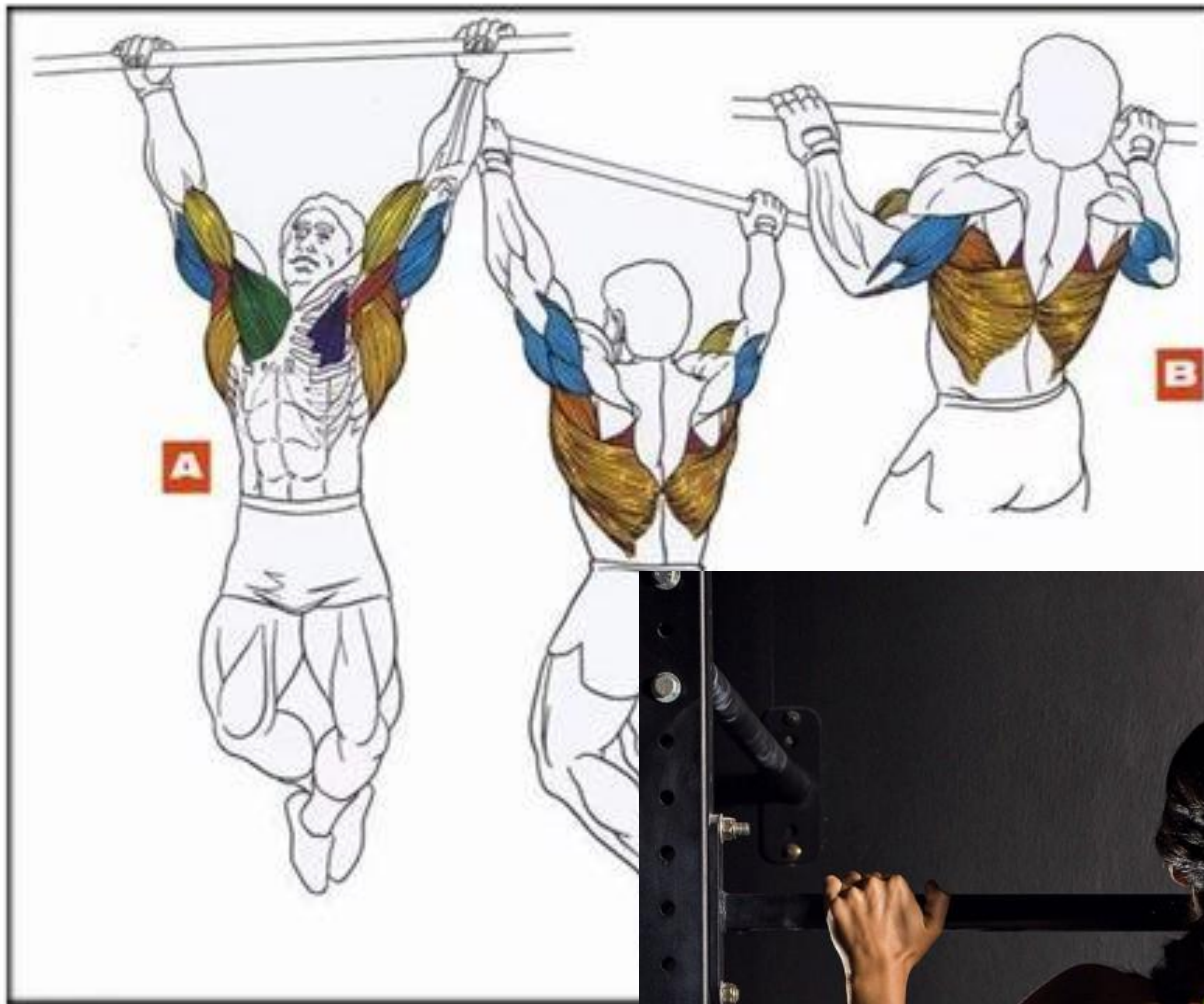
Muscles involved

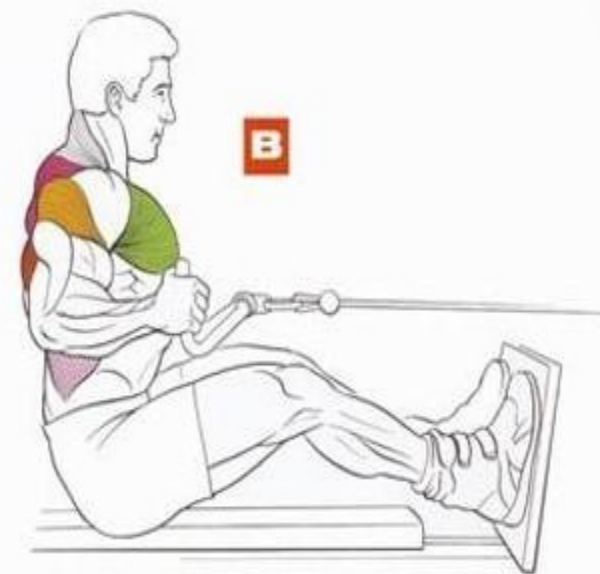
MAIN MUSCLES: spinal erectors, longissimus dorsi, quadratus lumborum, iliocostalis, latissimus dorsi, spinalis, multifidus, gluteus maximus, hamstrings (semimembranosus, semitendinosus and long head of the biceps femoris)

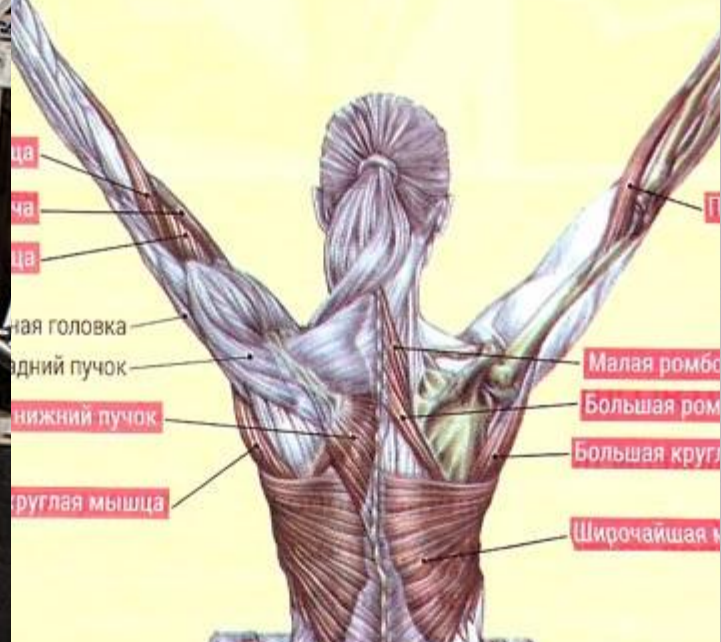
SECONDARY MUSCLES: serratus posterior inferior, gluteus medius (rear fibers), adductor magnus, piriformis

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



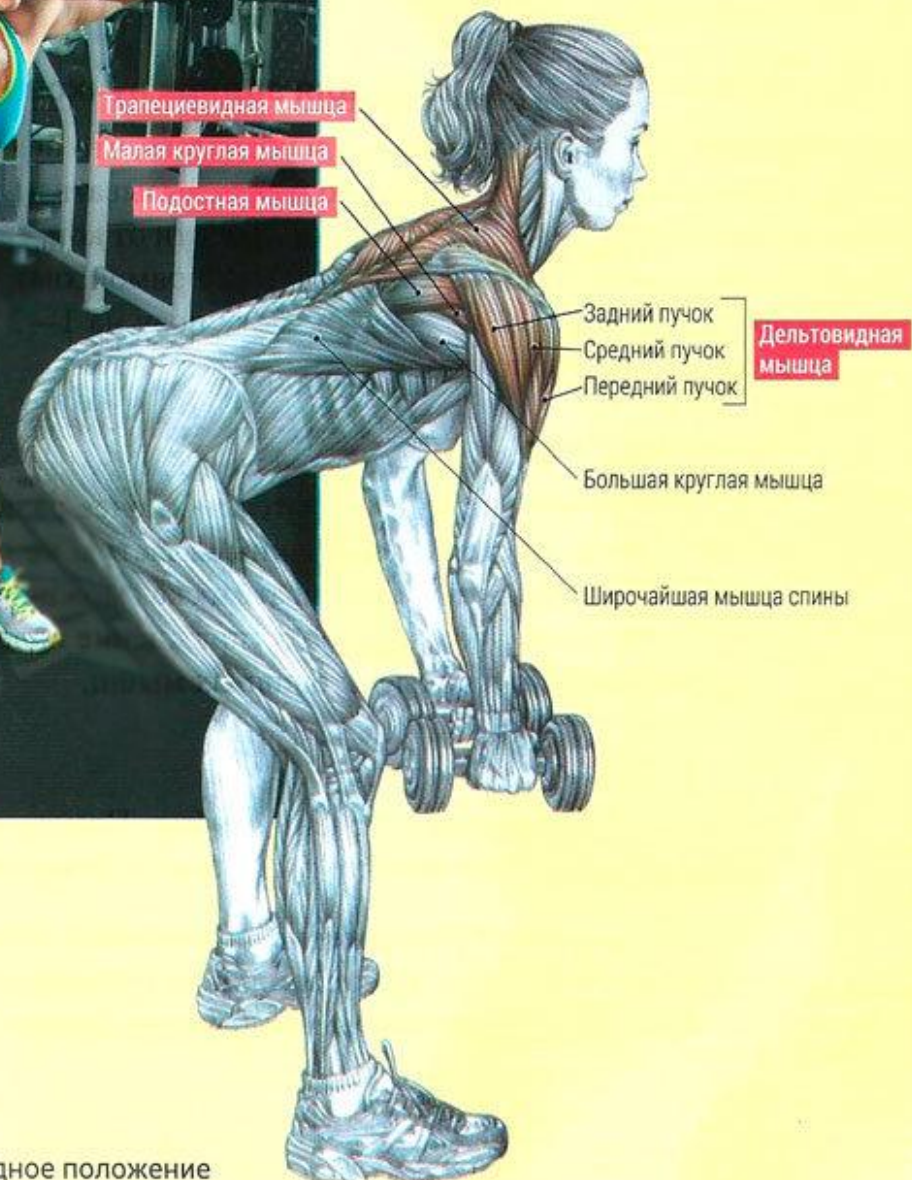






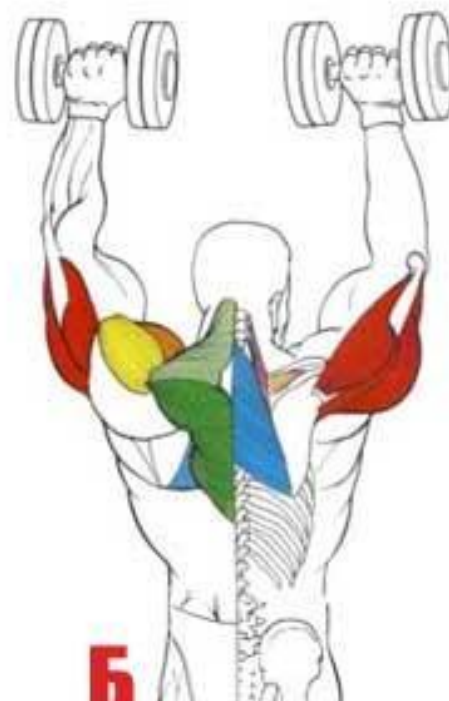
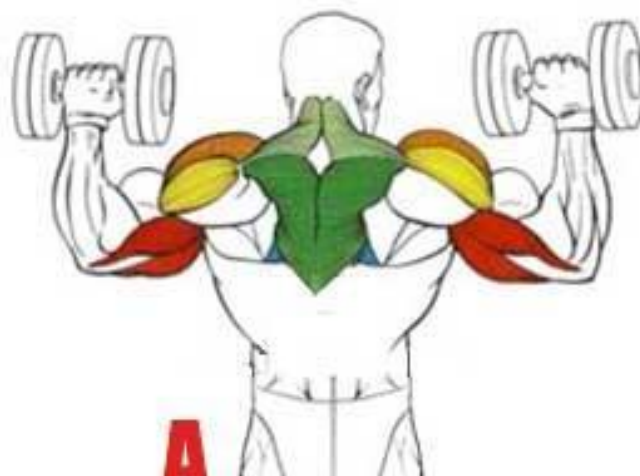


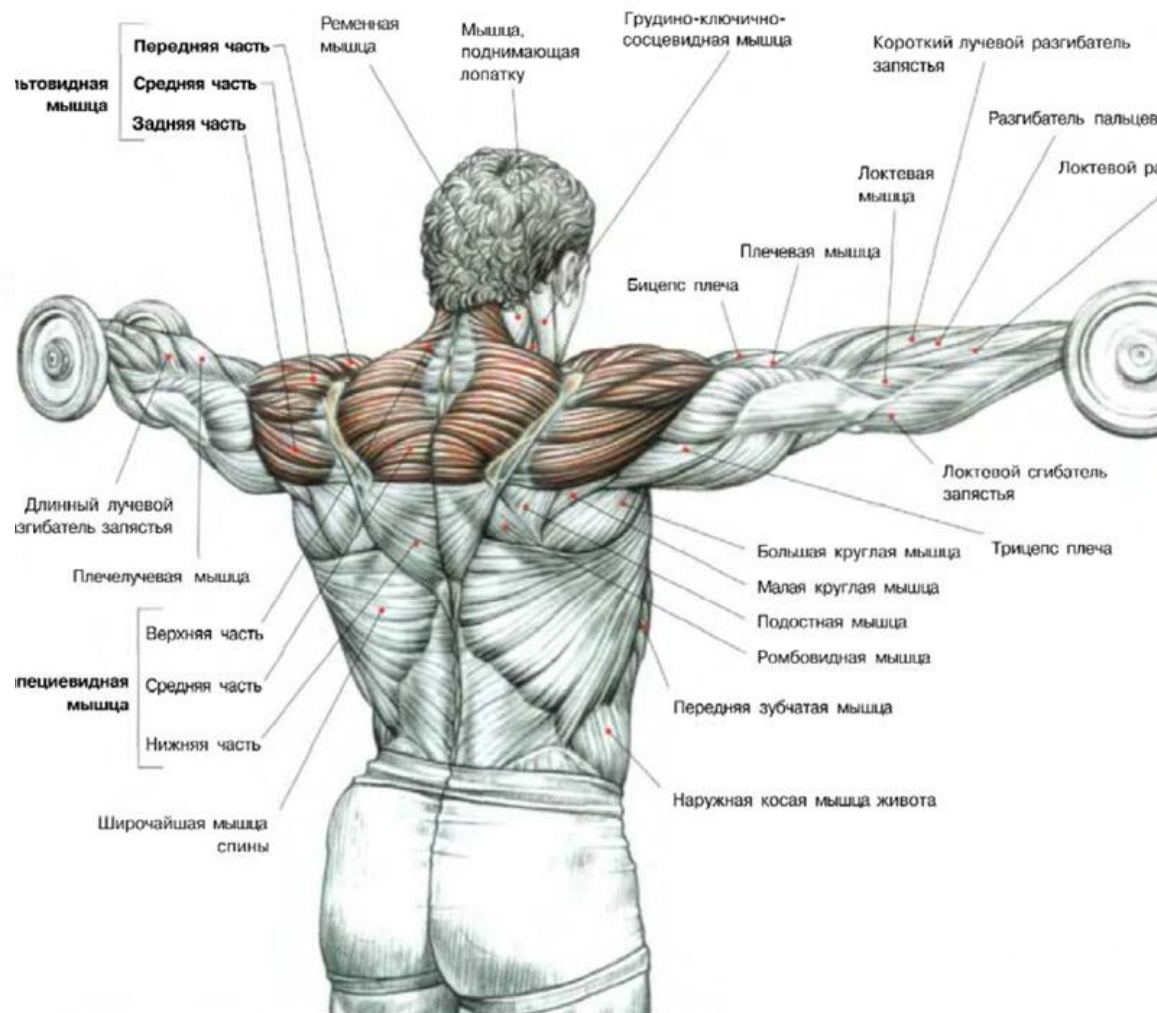
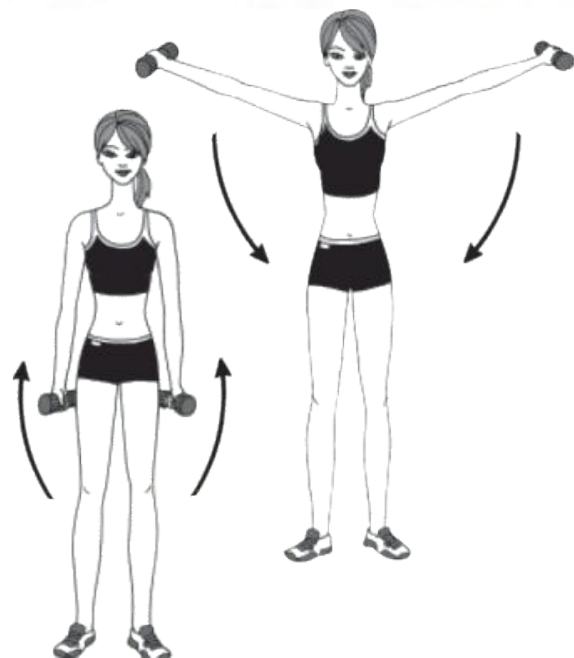
Трапециевидная мышца
Малая круглая мышца
Подостная мышца



► Подъем рук в стороны
в наклоне с гантелями

► Исходное положение







► Исходное положение



► Тяга к подбородку со штангой

