

Комплекс 3.
Ноги+плечи

ПОНЕДЕЛЬНИК



№	Упражнение	Дозир	ОМУ
1.	Приседания со штангой	4x10 1-2м отдох	- Не округлять спину; - Не отрывать пятки; - Контролировать вес;
2.	Разгибание на тренажере	3x12 1-2м отдох	- В конечной точке отведения выдерживают 2-секундную паузу и медленно возвращаются в ИП - Важно не сбрасывать вес вниз и избегать рывковых движений.
3.	Сгибание на тренажере	3x12 1-2м отдох	- сгибайте ноги практически до полного контакта с ягодицами, используя полный диапазон движения; - чтобы не уходила нагрузка с мышц, в нижней точке не распрямляйте полностью колени;
4.	Болгарские выпады	4x20 1-2м Отдох	- Не делай слишком короткий или длинный шаг - На протяжении всего движения держите спину ровно

№	Упражнение	Дозир	ОМУ
5.	Подъем на носки сидя в тренажере (икры)	3x15 1м отдх	- Задержитесь в верхней позиции на 1-2 счета
6.	Тяга к подбородку (штанги)	4x10 1-2м отдх	<ul style="list-style-type: none"> - Старайтесь выполнять движение за счет силы дельтовидных мышц. - Держите гриф максимально близко к телу - Выполняйте упражнение без резких движений
7.	Попеременный подъём гантелей в стороны и перед собой	3x14 1-2м отдх	- Старайтесь работать дельтами, а не трапецией.
8.	Разведение гантелей в наклоне	4x10 1-2м отдх	<ul style="list-style-type: none"> - Работает задняя дельта и мышцы спины - Спина прямая



1



2



1



2



3

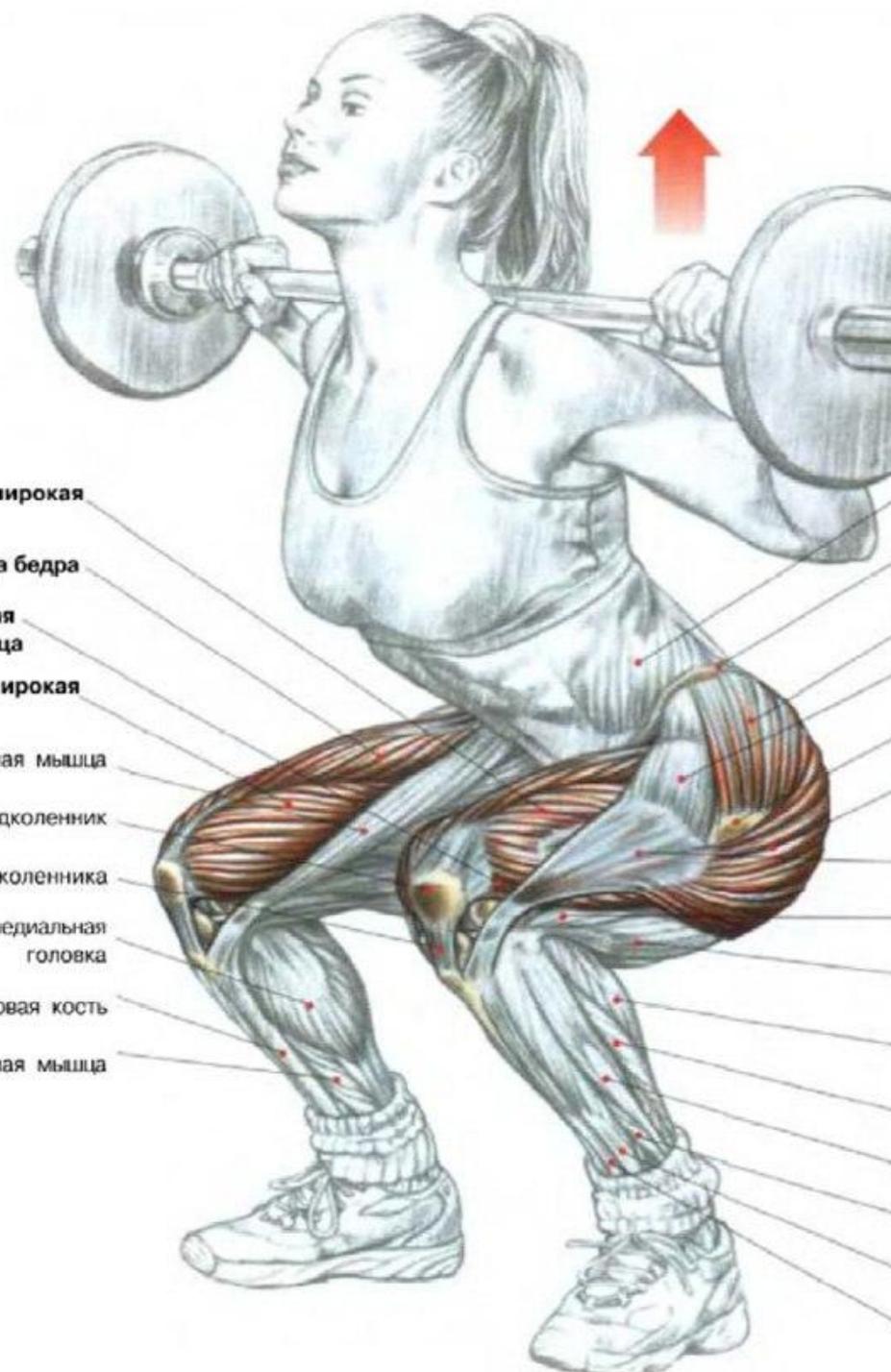


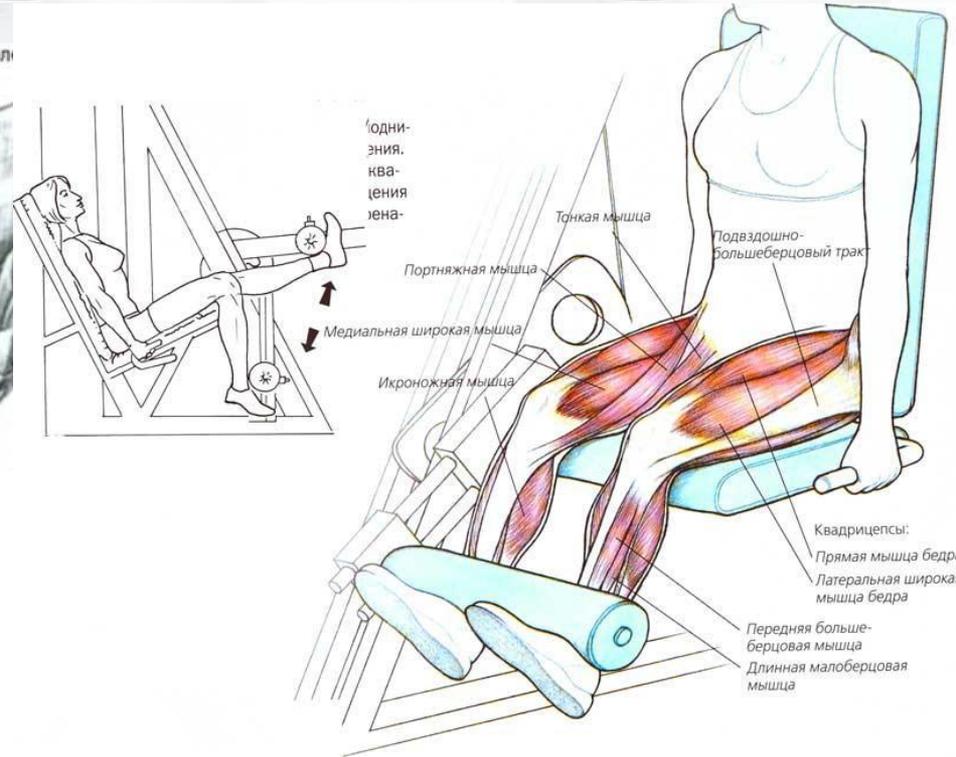
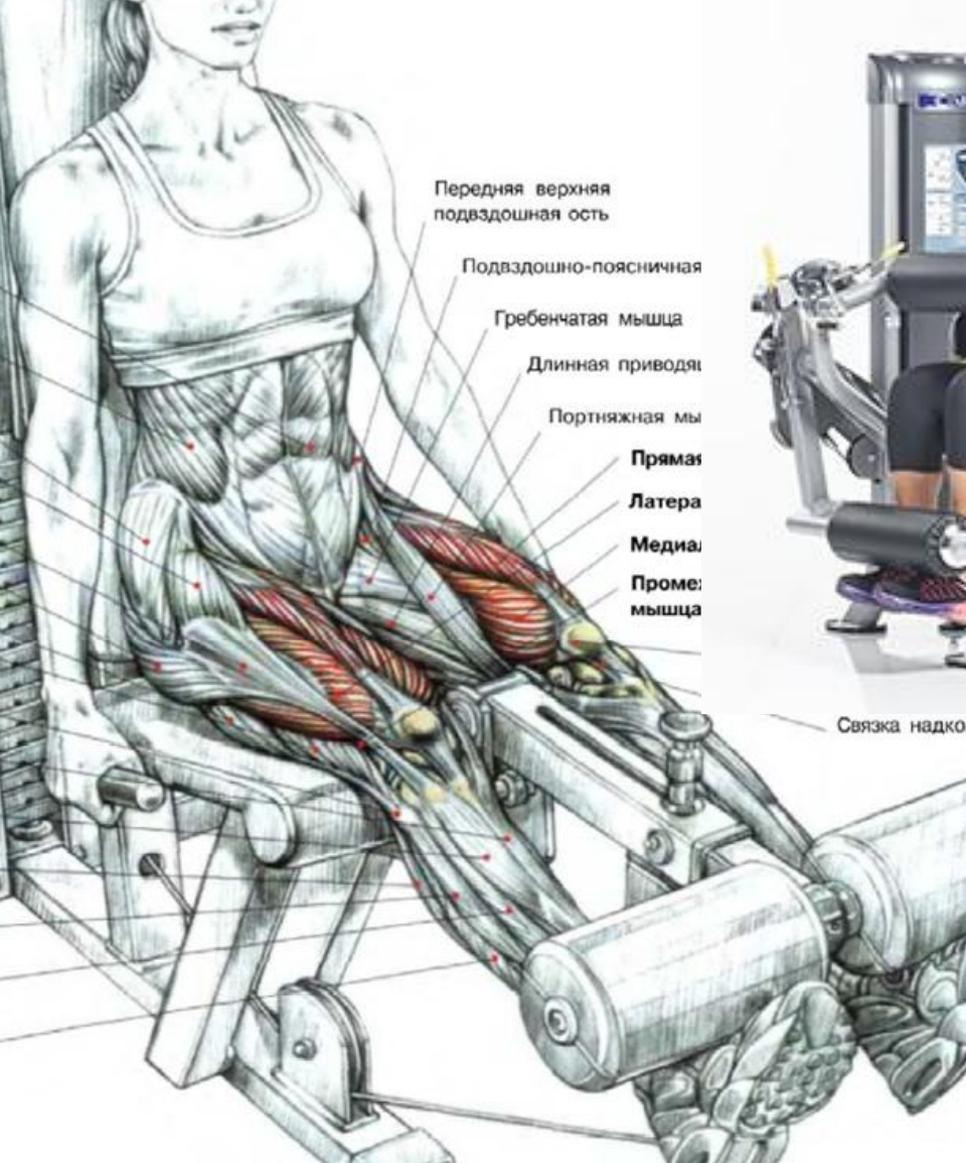
4



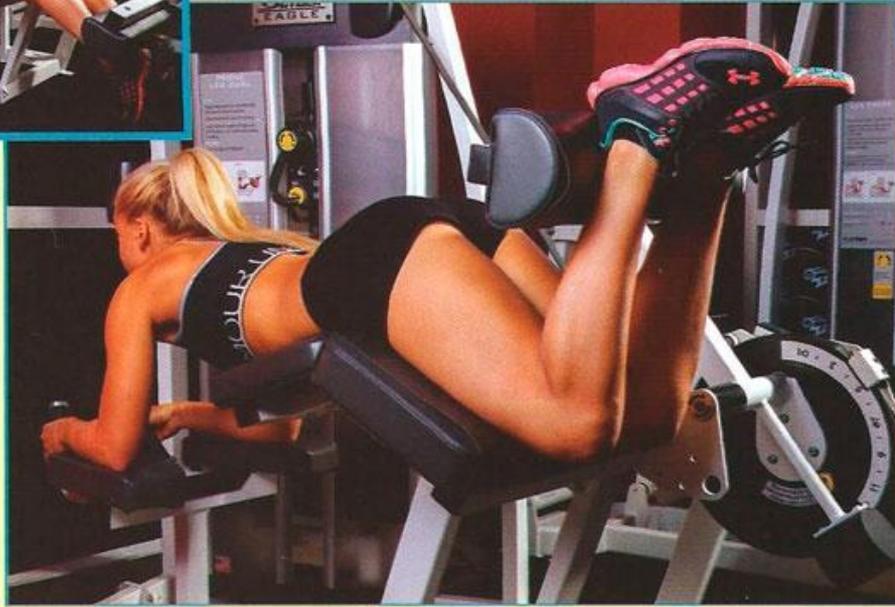
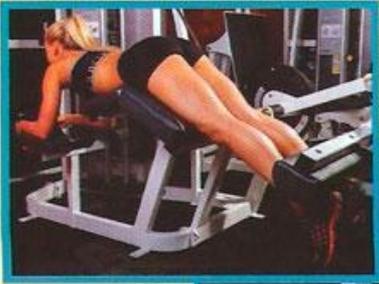
ТРАДИЦИОННЫЕ НЕГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

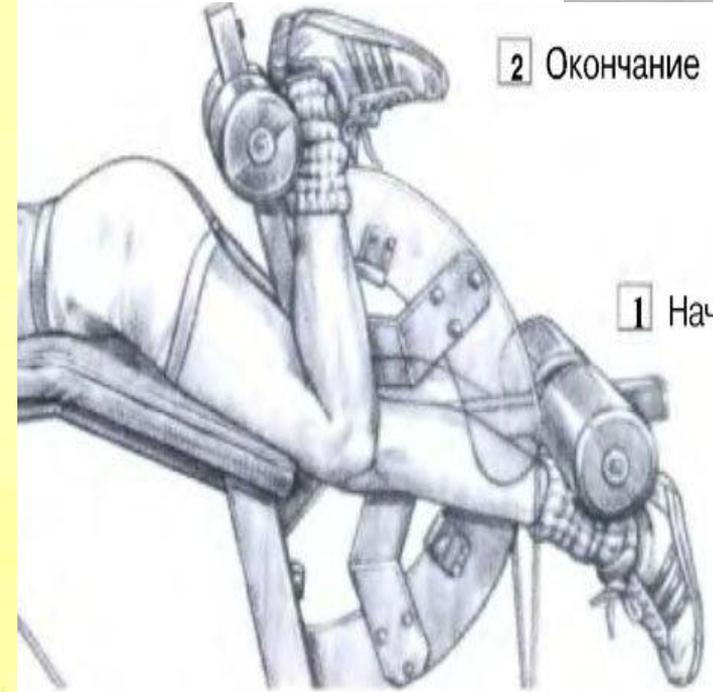




► Исходное положение

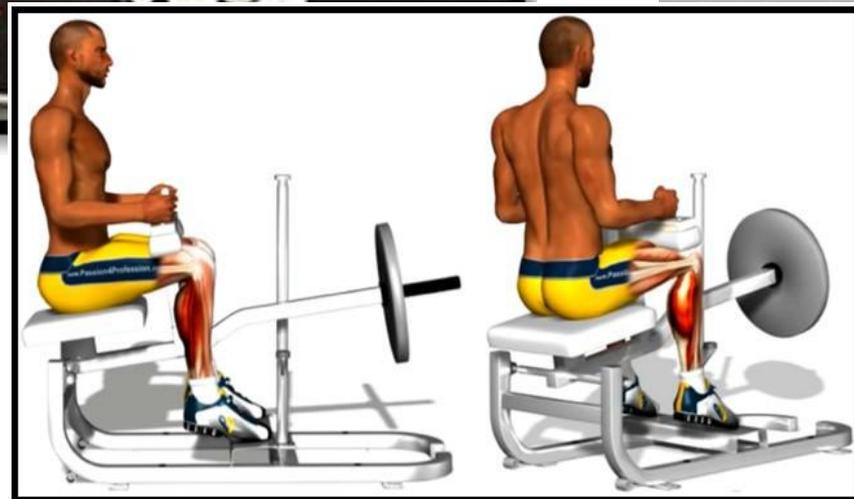


► Сгибание ног лежа на тренажере



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ



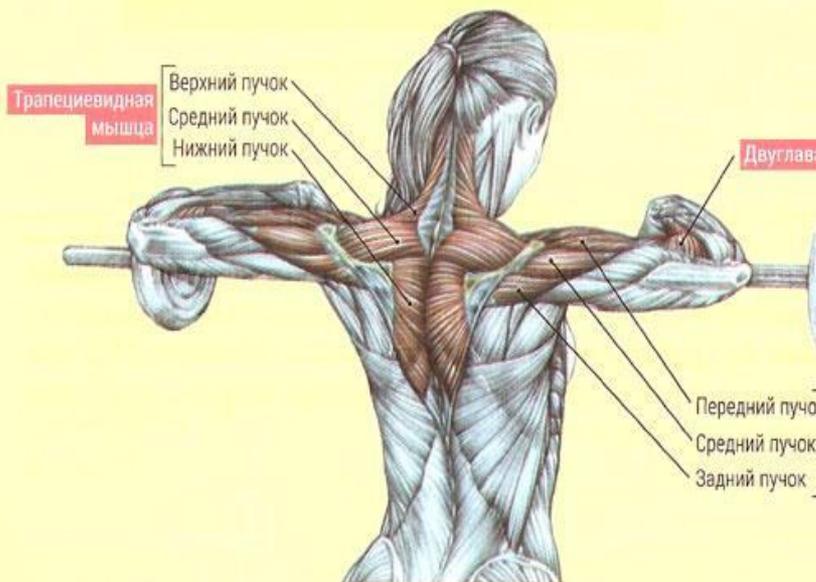
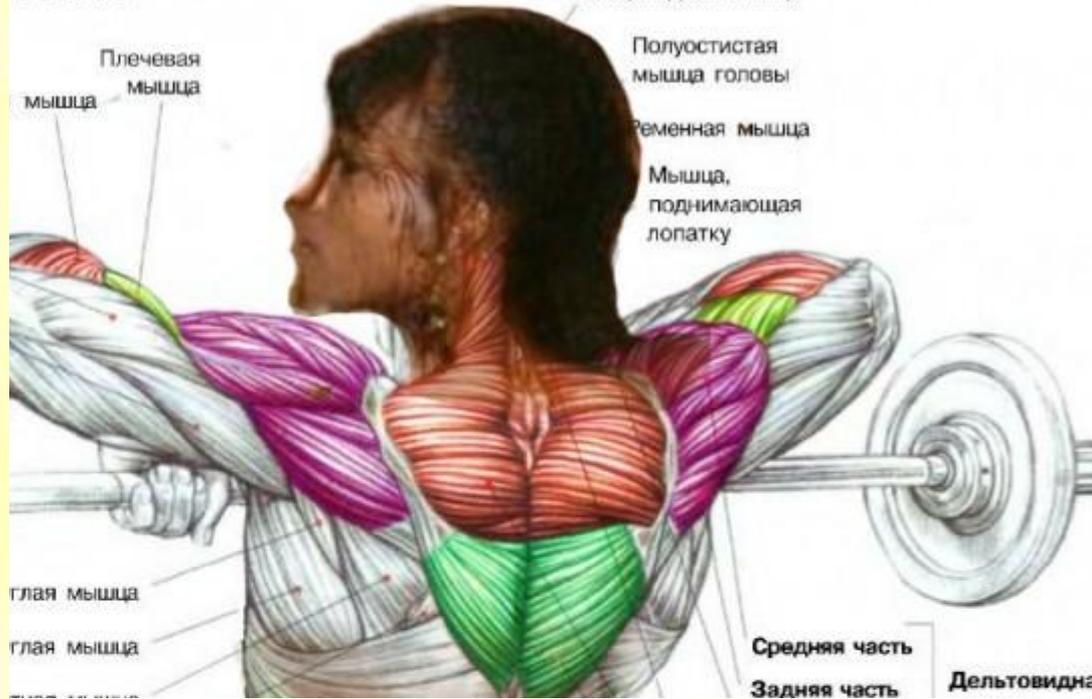




▶ Исходное положение



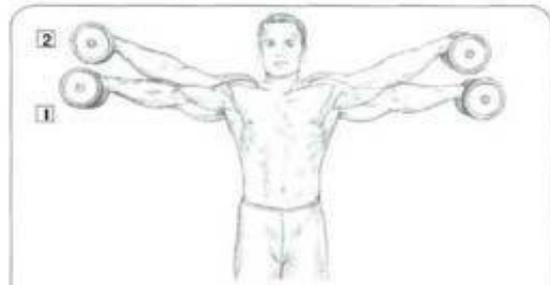
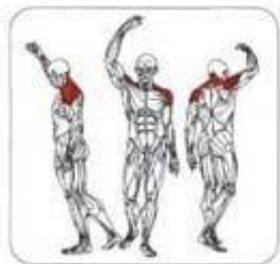
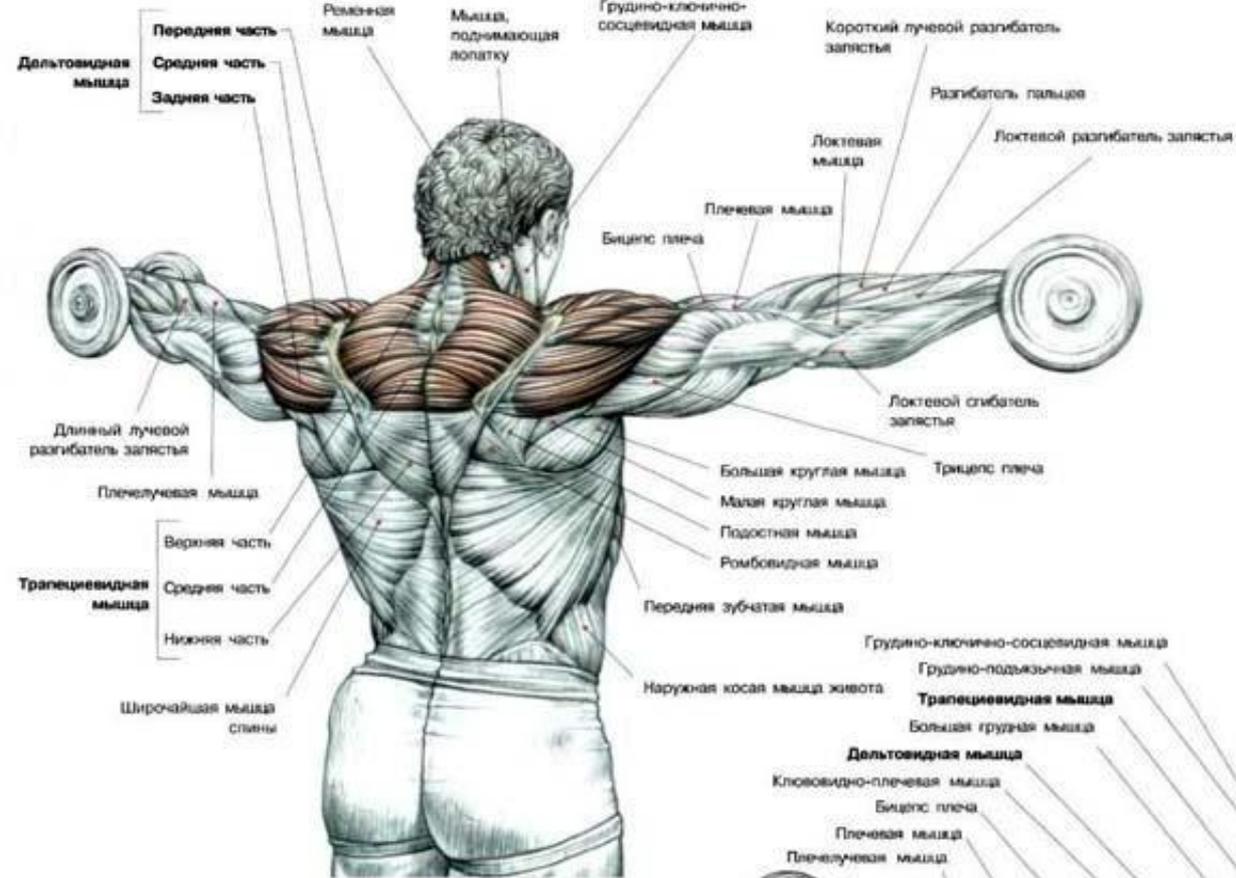
▶ Тяга к подбородку со штангой



АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ

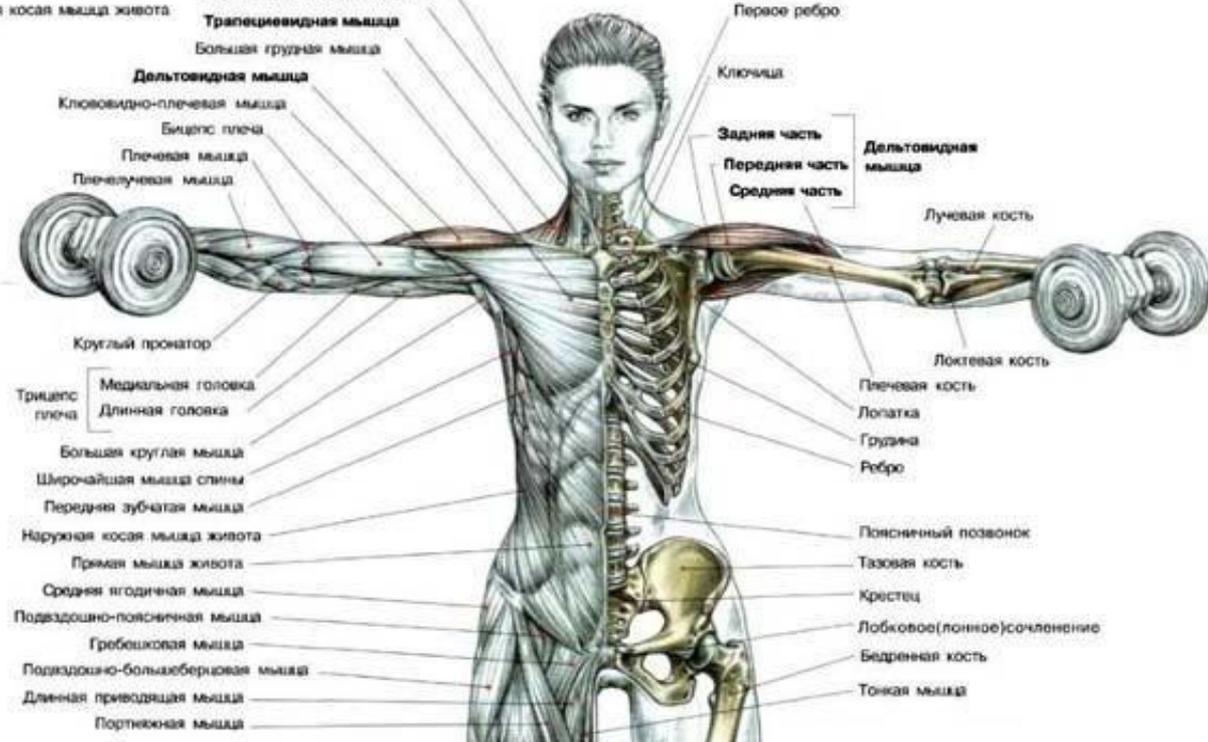






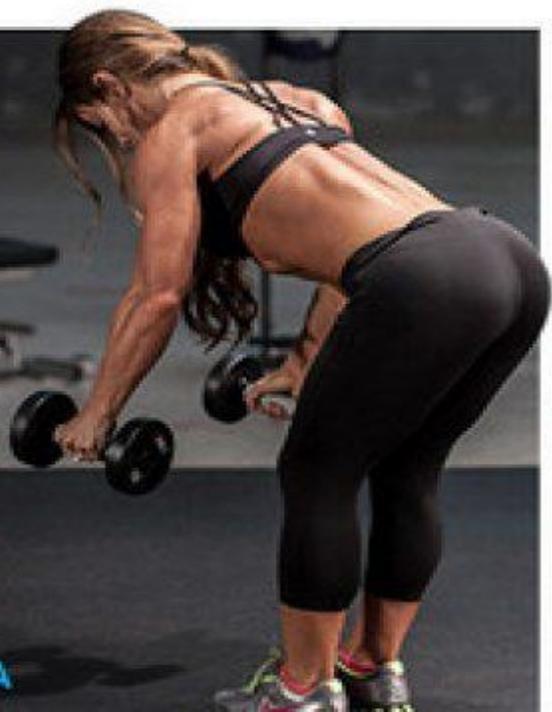
ФАЗЫ ДВИЖЕНИЙ: ВАРИАНТЫ

1. Руки подняты до горизонтального положения: задействованы дельтовидные мышцы.
 2. Руки подняты выше горизонтального положения: задействованы верхние и передние части трапециевидной мышцы.

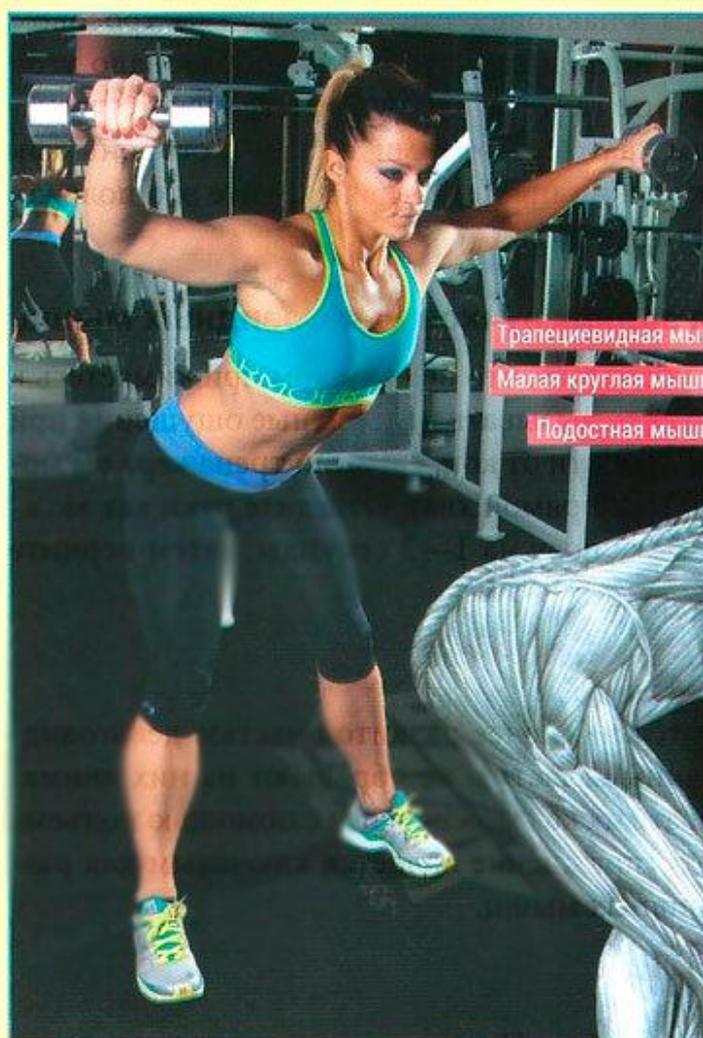




В



А



Трапециевидная мышца

Малая круглая мышца

Подостная мышца

Задний пучок

Средний пучок

Передний пучок

Дельтовидная мышца

Большая круглая мышца

Широчайшая мышца спины

► Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями

► Исходное положение