

Комплекс 2.

Грудь +
трицепс

3 неделя
среда



№	Упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим лежа	4x10 1-2м отдых	-Расстояние между руками на грифе штанги немного больше ширины плеч. - Пояснице должен оставаться прогиб.
2.	Жим гантелей на наклонной скамье	3x12 1-2м отдых	-Делая выдох, утяжелители поднимают вверх
3.	Разводка гантелей	3x12 1-2м отдых	-Делая выдох, утяжелители поднимают вверх. - Сведенные лопатки компенсируют это и не позволят перегружать нецелевые группы мышц
4.	Отжимания	4x10 1-2м отдых	- Ягодицы не должны провисать либо выпирать

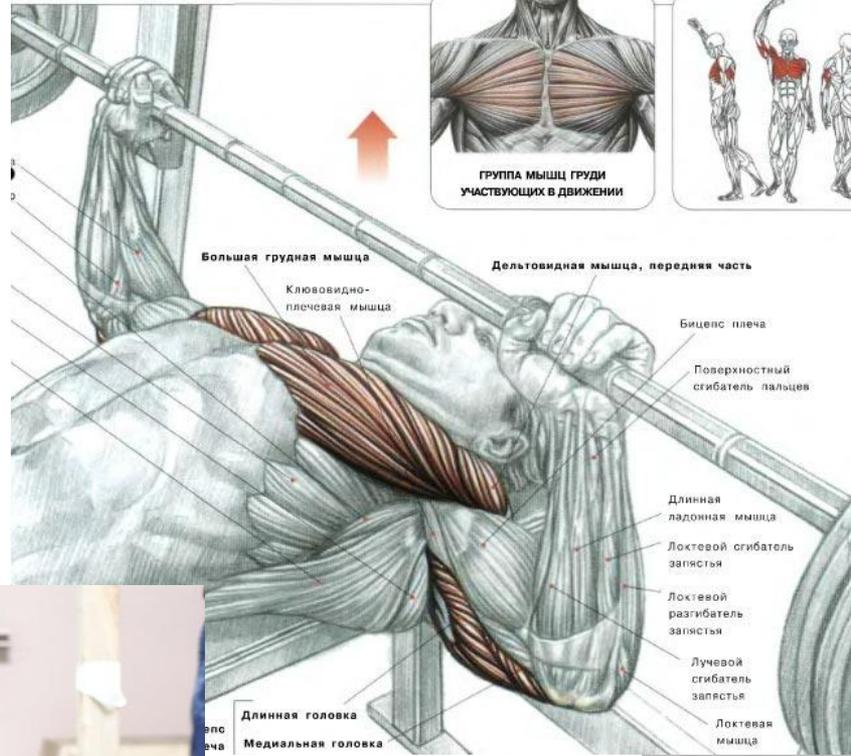
№	Упражнение	Дозир	ОМУ
5.	Разгибания на трицепс (гантели)	3x15 1-2м отдх	- Двигаются только предплечья; - Не разводите локти сильно в стороны и не давайте им разъезжаться;
6.	Жим вниз на блоке	3x15 1-2м отдх	- Не ослабляйте хват во время выполнения упражнения и не разгибайте руки в запястьях
7.	Отжимания от скамьи	4x20 1-2м отдх	- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и мощно, взрывно вверх; - не стоит опускаться ниже угла 90 градусов в локтевом суставе, это чревато травмами;



1



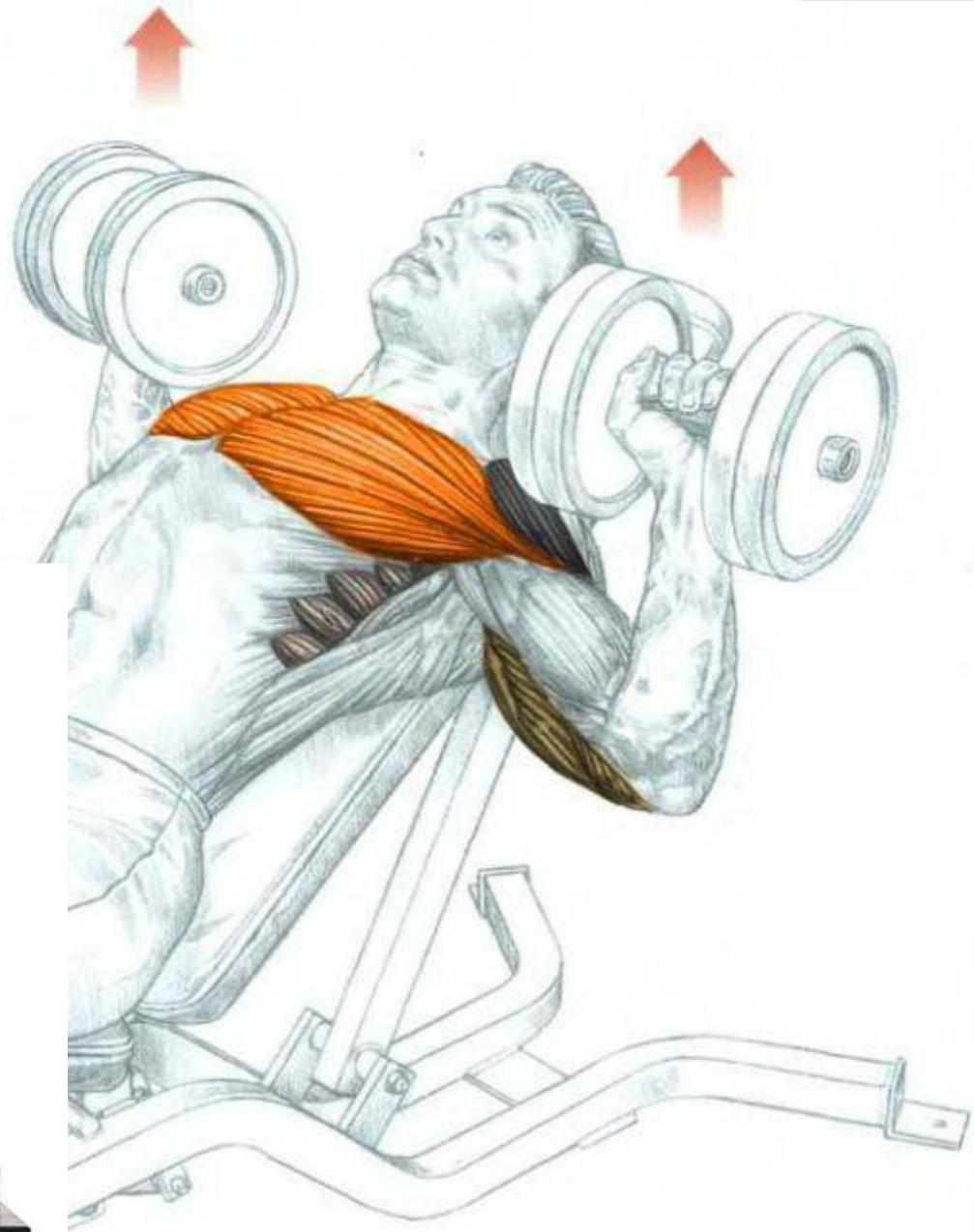
2

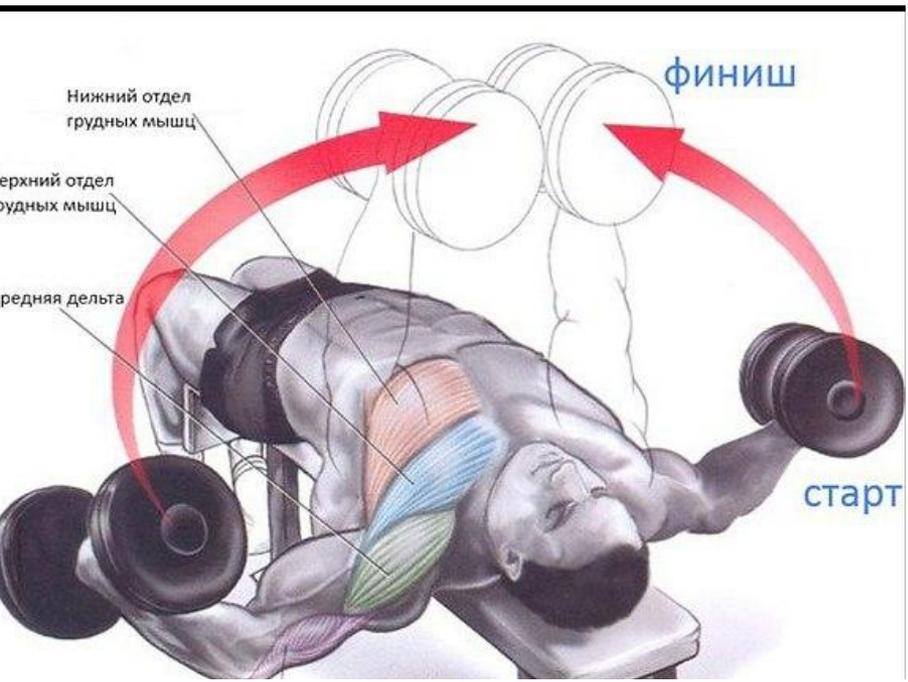


ГРУППА МЫШЦ ГРУДИ
УЧАСТВУЮЩИХ В ДВИЖЕНИИ

- Большая грудная мышца
- Клювовидно-плечевая мышца
- Дельтовидная мышца, передняя часть
- Бицепс плеча
- Поверхностный сгибатель пальцев
- Длинная ладонная мышца
- Локтевой сгибатель запястья
- Локтевой разгибатель запястья
- Лучевой сгибатель запястья
- Локтевая мышца
- Длинная головка
- Медиальная головка









Передний пучок дельтовидной мышцы
Большая грудная мышца

Трицепс

