

DANA LINN BAILEY

ДАНА ЛІНН БЕЙЛІ





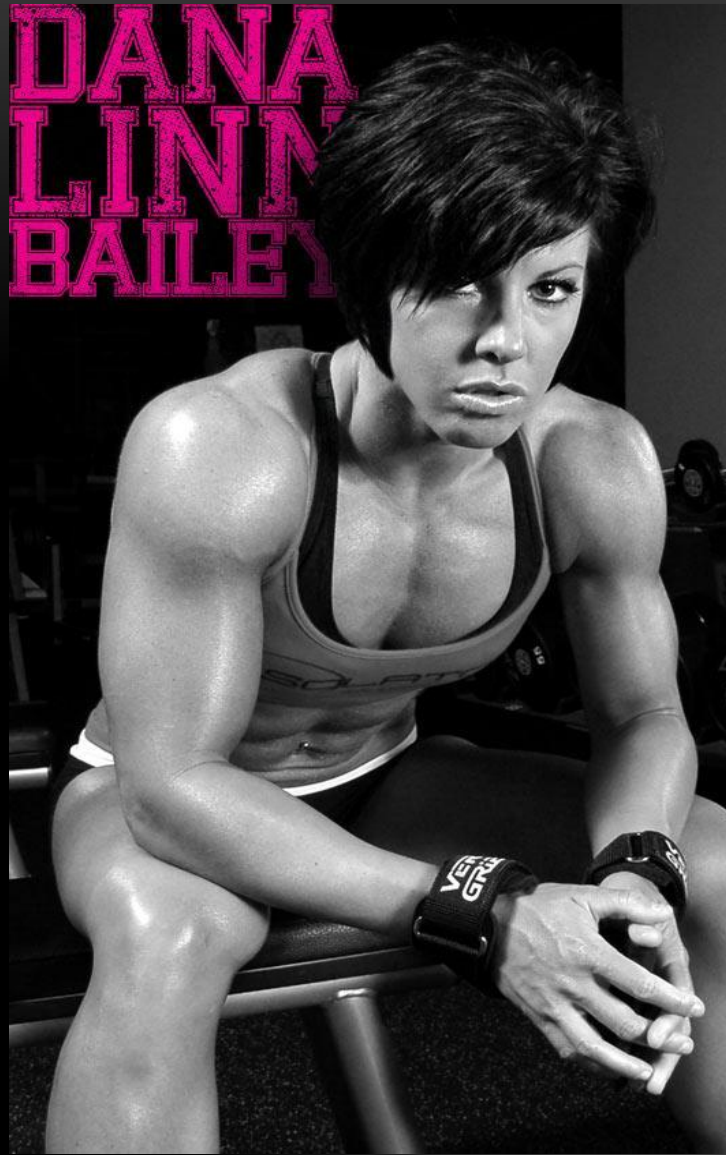
ДАТА НАРОДЖЕННЯ:
30 ТРАВНЯ 1983 МІСЦЕ
ПРОЖИВАННЯ:
READING, ШТАТ
PENNSYLVANIA США

ВАГА: 60 КГ. ЗРІСТ: 164 СМ.



ДАНА ЛІНН БЕЙЛІ ПОЧАЛА ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ З РАНЬОГО ДИТИНСТВА. ВЖЕ В 6 РОКІВ ВОНА БУЛА У ЗБІРНІЙ З ПЛAVАННЯ. КРІМ ЦЬОГО, ДАНА ГРАЛА В БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ХОКЕЙ НА ТРАВІ, СОФТБОЛ І ЗАЙМАЛАСЯ БІГОМ.





У ТРЕНАЖЕРНИЙ ЗАЛ ВОНА ПОЧАЛА ХОДИТИ ВЖЕ ПІСЛЯ КОЛЕДЖУ, З МАЙБУТНІМ ЧОЛОВІКОМ. ВОНА СПОЧАТКУ ПОЧАЛА ТРЕНУВАТИСЯ, ЯК ЧОЛОВІКИ, ЗАЙМАЮЧИСЬ БОДІБІЛДІНГОМ. У 2006 РОЦІ ДАНА ВЗЯЛА УЧАСТЬ У ПЕРШИХ ЗМАГАННЯХ, СТАВШИ ШОСТОЮ. ПІСЛЯ 2-РІЧНОЇ ПЕРЕРВИ З ПОСИЛЕНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА СВОЇХ НАСТУПНИХ ЗМАГАННЯХ ДАНА СТАЛА ПЕРШОЮ.

ЗАРАЗ ДАНА ПРАЦЮЄ ПЕРСОНАЛЬНИМ
ТРЕНЕРОМ, ФІТНЕС-МОДЕЛЛЮ І ВИПУСКАЄ
ЛІНІЮ СПОРТИВНОГО ОДЯГУ DLB.



ЗМАГАЛЬНА ІСТОРІЯ



2015 Арнольд Классік – 2 місце

2014 Олімпія – 2 місце

2013 Олімпія – 1 місце

2013 Даллас Європа Супершоу
– 1 місце

2013 Тампа Про – 2 місце

2012 Нью Йорк Про – 16 місце

2012 IFBB Desert Muscle
Classic – 4 місце

2011 NPC Чемпіонат Junior
USA – 1 місце .получила карту
професіонала

2010 NPC Team Universe &
National Fitness Championships
– 12 місце

2007 NPC Pittsburgh
Bodybuilding, Fitness & Figure
Contest – 6 місце

ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ ДАНИ ЛІН БЕЙЛІ

- Для верхньої частини тіла використовується 4 підходи по 6-15, а для нижньої - по 15-20 повторень у підході.
- Понеділок (груди):
 - Жим на похилій лаві головою вгору
 - Жим гантелей на горизонтальній лаві
 - Суперсет: метелик + віджимання від підлоги
 - Розводки на блочному тренажері на похилій лаві головою вгору
 - Розводки на блочному тренажері на похилій лаві головою вниз

ВІВТОРОК (СПИНА):

ПІДТЯГУВАННЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

ТЯГА Т-ГРИФА

ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКУ (ЗА ГОЛОВУ)

ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКУ ВУЗЬКИМ ХВАТОМ

ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКУ ДО ПІДБОРІДДЯ

СУПЕРСЕТ: ТЯГА НА ВЕРТИКАЛЬНОМУ ХАММЕРІ + ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКУ ПРЯМИМИ РУКАМИ

СЕРЕДА (НОГИ З АКЦЕНТОМ НА КВАДРІЦЕПСИ):

ПРИСІДАННЯ

ГАКК-ПРИСІДАННЯ (ВУЗЬКА ПОСТАНОВКА НІГ)

РОЗГИНАННЯ НІГ НА ТРЕНАЖЕРІ

СТЕР-UPS

ГОМІЛКУ В ТРЕНАЖЕРІ СТОЯЧИ

ЧЕТВЕР:

ВІДПОЧИНОК

П'ЯТНИЦЯ (ПЛЕЧІ):

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯЧИ

СУПЕРСЕТ: МАХИ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯЧИ В

СТОРОНИ + РОЗВОДКА ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ

МАХИ СТОЯЧИ ВПЕРЕД + ЖИМ СТОЯЧИ (КОМБО
РУХ)

МАХИ В СТОРОНУ НА БЛОЦІ (ТРОС ЗА СПИНОЮ)

ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКУ ШИРОКИМ

ХВАТОМ (З АКЦЕНТОМ НА ЗАДНІ ДЕЛЬТИ)

СУБОТА (НОГИ З АКЦЕНТОМ НА БІЦЕПСИ СТЕГОН):

СУПЕРСЕТ: ПРИСІДАННЯ СУМО (З ШИРОКОЮ ПОСТАНОВКОЮ НІГ) + РОЗВЕДЕННЯ НІГ НА ТРЕНАЖЕРІ

ЗГИНАННЯ НІГ НА ТРЕНАЖЕРІ ЛЕЖАЧИ

СУПЕРСЕТ: СТАНОВА ТЯГА З ПРЯМИМИ НОГАМИ + ЗГИНАННЯ НІГ НА ТРЕНАЖЕРІ СТОЯЧИ
ГОМІЛКУ НА ТРЕНАЖЕРІ СТОЯЧИ

НЕДІЛЯ (РУКИ АБО ВІДСТАЮЧА ЧАСТИНА ТІЛА):

ВІДЖИМАННЯ НА БРУСАХ З ОБТЯЖЕННЯМ

ЖИМ ЛЕЖАЧИ ВУЗЬКИМ ХВАТОМ

ПІДЙОМ ШТАНГИ НА БІЦЕПС

ТРИЦЕПС НА БЛОЦІ

БІЦЕПС НА БЛОЦІ

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ))



DANA LINN BAILEY | PHOTO BY ROB BAILEY