

Комплекс 1. Спина+пресс

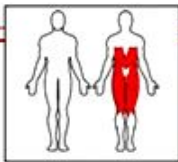
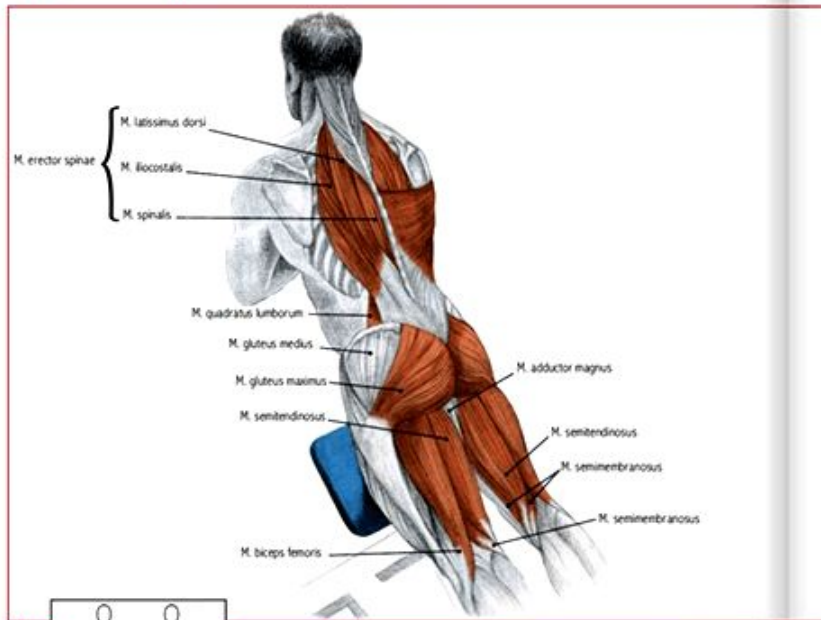
1-2 неделя

Среда



№	Упражнение	Дозир	ОМУ
1.	Гиперэкстензия	3x12 1-2м ОТДХ	- Руки можно держать как за головой, так и скрещенными на груди - Задержаться на пару секунд в крайней точке подъема и совершить плавный возврат в исходное положение
2.	Тяга штанги в наклоне с обратным хватом	4x10 1-2м ОТДХ	- Движения ног, головы, корпуса. Эти части тела должны быть неподвижны. - Нельзя выпрямлять ноги, они должны быть постоянно слегка согнутыми.
3.	Вертикальная тяга к груди	4x12 1-2м ОТДХ	- Вес нужно тянуть не руками, а спиной. - Ни в коем случае не осуществляйте резкие рывки - это чревато травмированием. - Взгляд при выполнении должен быть направлен перед собой, а не вверх.
4.	Тяга к подбородку	3x12 1-2м ОТДХ	- Старайтесь выполнять движение за счет силы дельтовидных мышц. - Держите гриф максимально близко к телу - Выполняйте упражнение без резких движений

№	Упражнение	Дозир	ОМУ
5.	Разведение рук в «бабочке»	3х12 1-2м отдох	- Без резких рывков на старте движения.
6.	Подъем ног в висе	4х10 1-2м отдох	- Старайся держать ноги прямо - Избегай раскачки
7.	Боковые скручивания	3х30 (1х15) 1-2м отдох	- В нижней амплитуде вдох, при подъеме выдох - В исходную позицию вернуться медленно
8.	Подъем ног лежа на спине	3х20 1-2м отдох	-В исходную позицию вернуться медленно

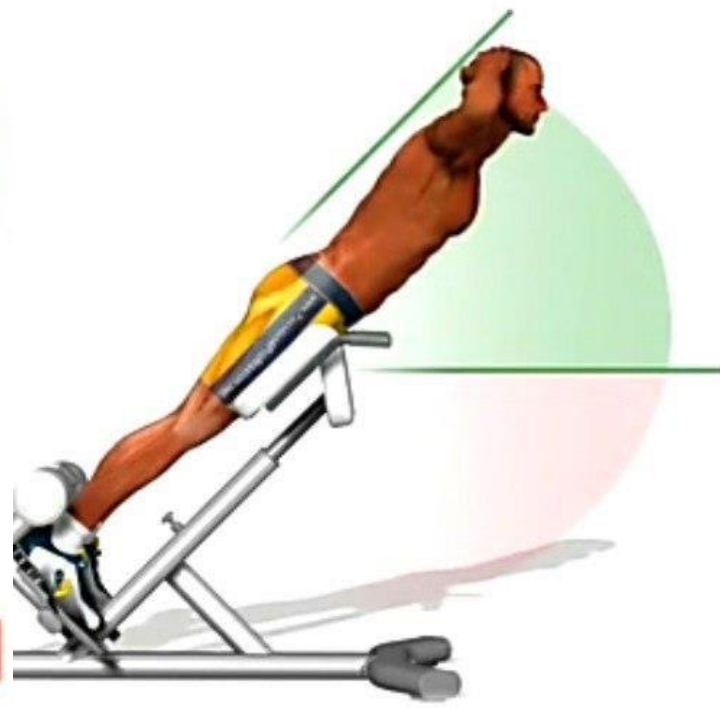
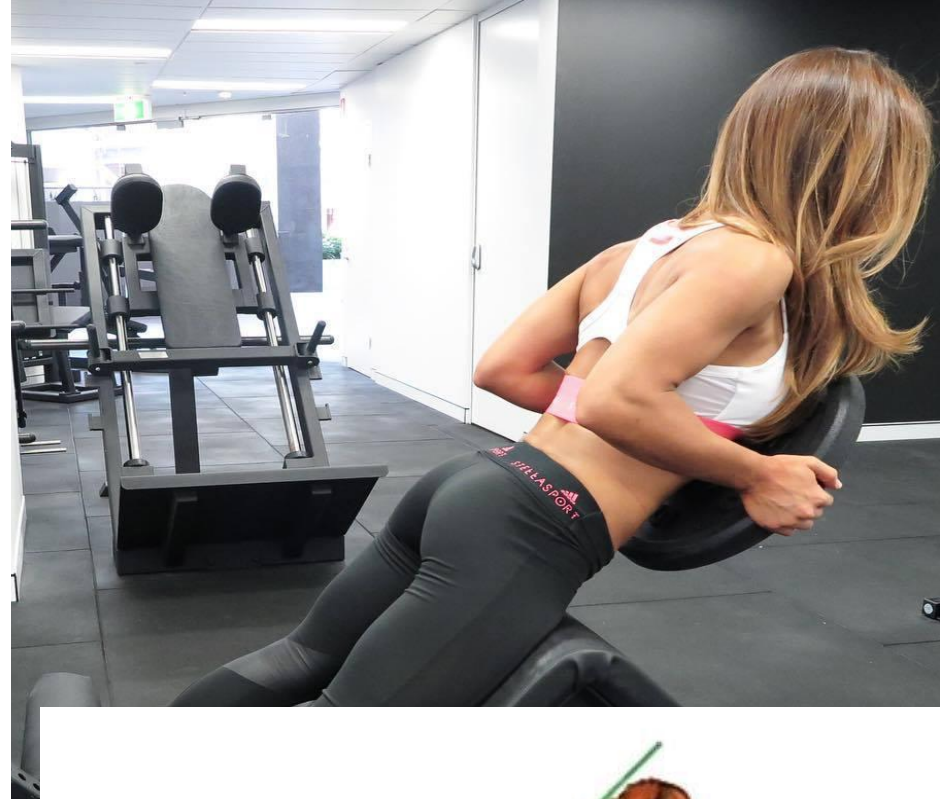


Muscles involved

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



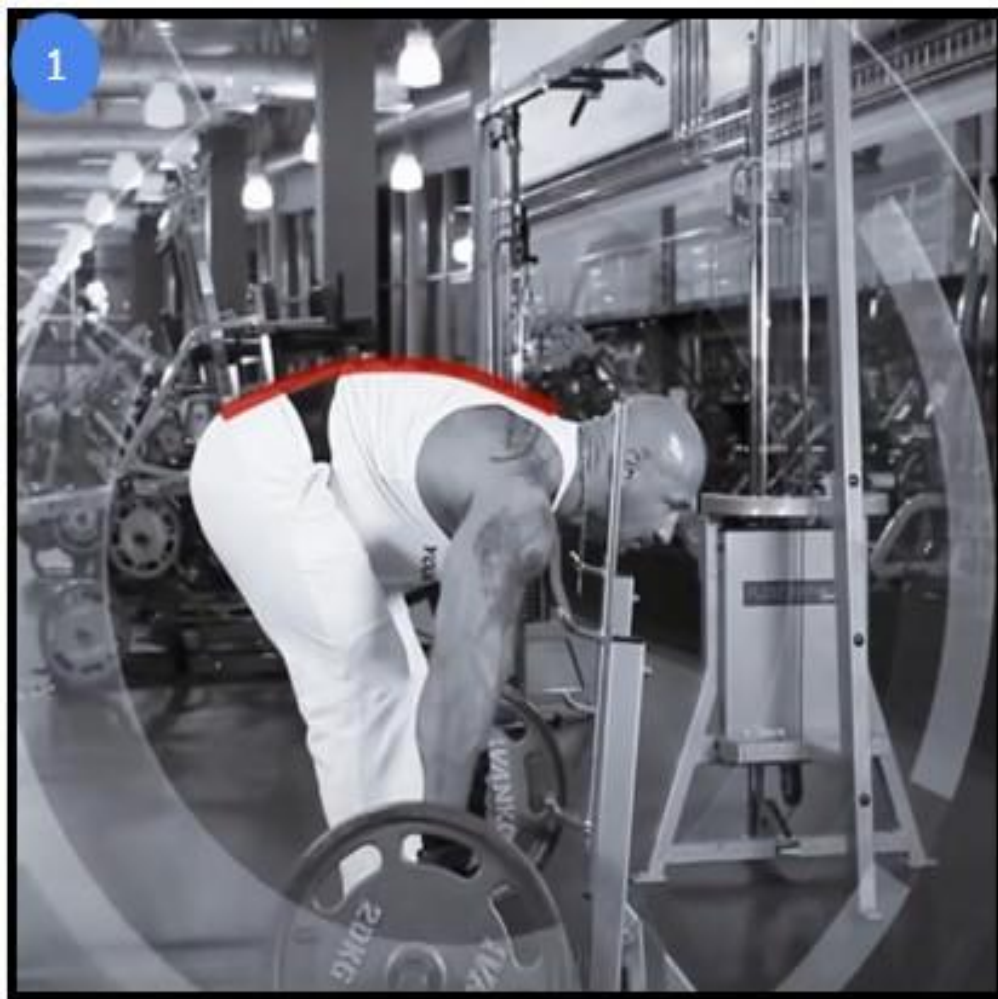
**Вот так выгибаться
не нужно (это
неправильно, оно
ничего не дает, лишь
травмирует
позвонки).**

А В

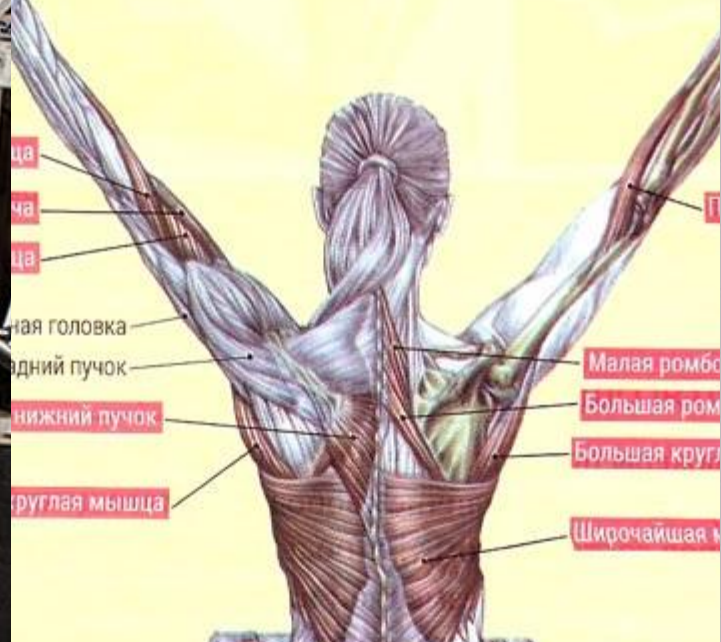
Тяга штанги в наклоне обратным хватом



► Тяга к поясу со штангой обратным хватом



неправильно

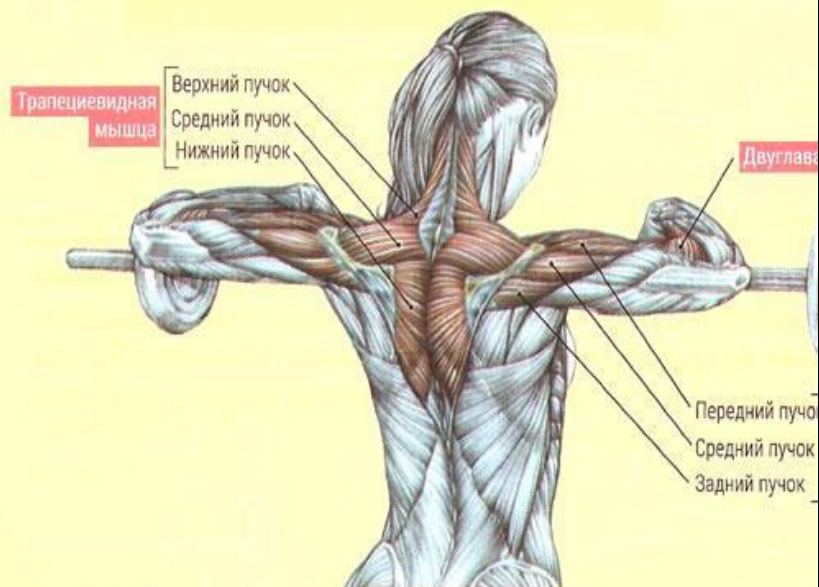




► Исходное положение



► Тяга к подбородку со штангой

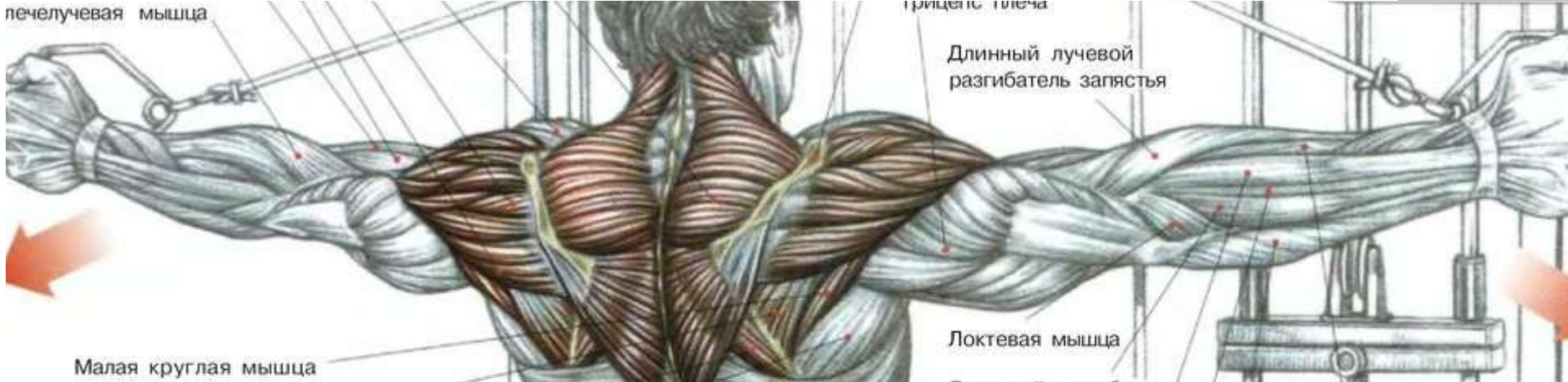


АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ



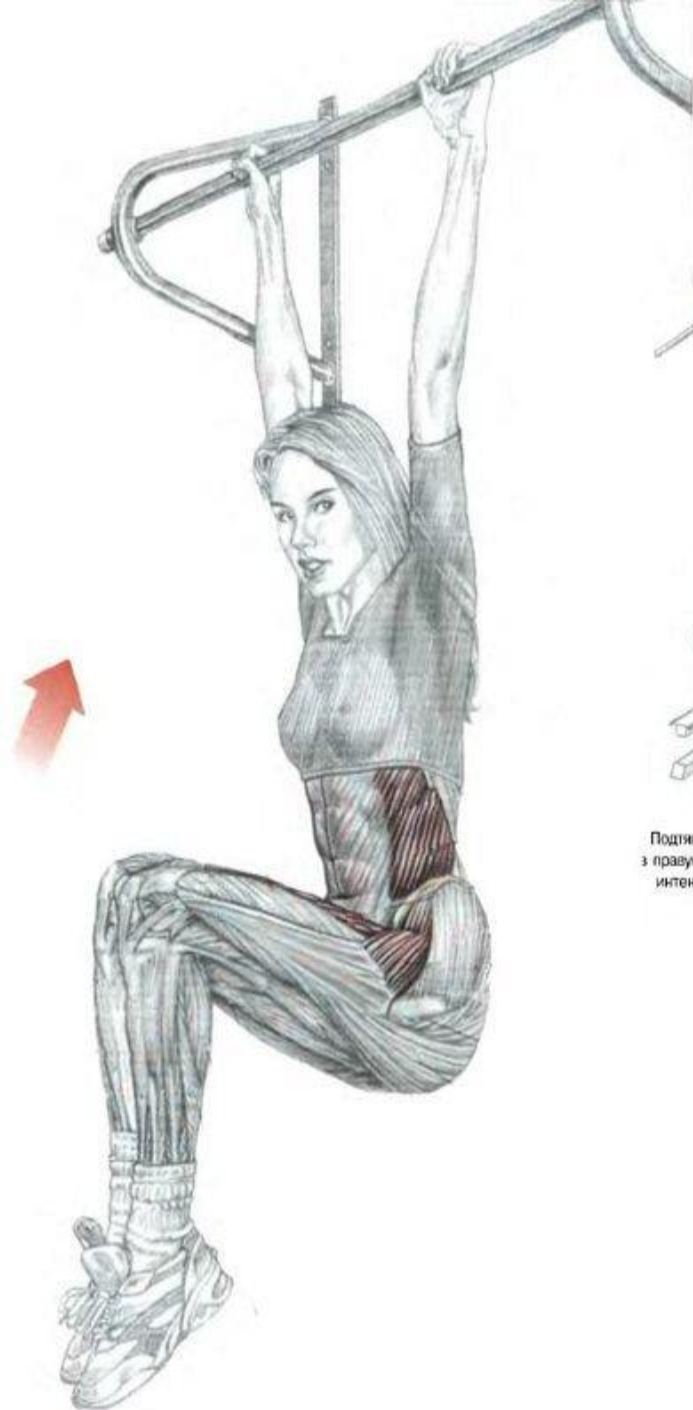
Еще одна альтернатива





Мышцы пресса





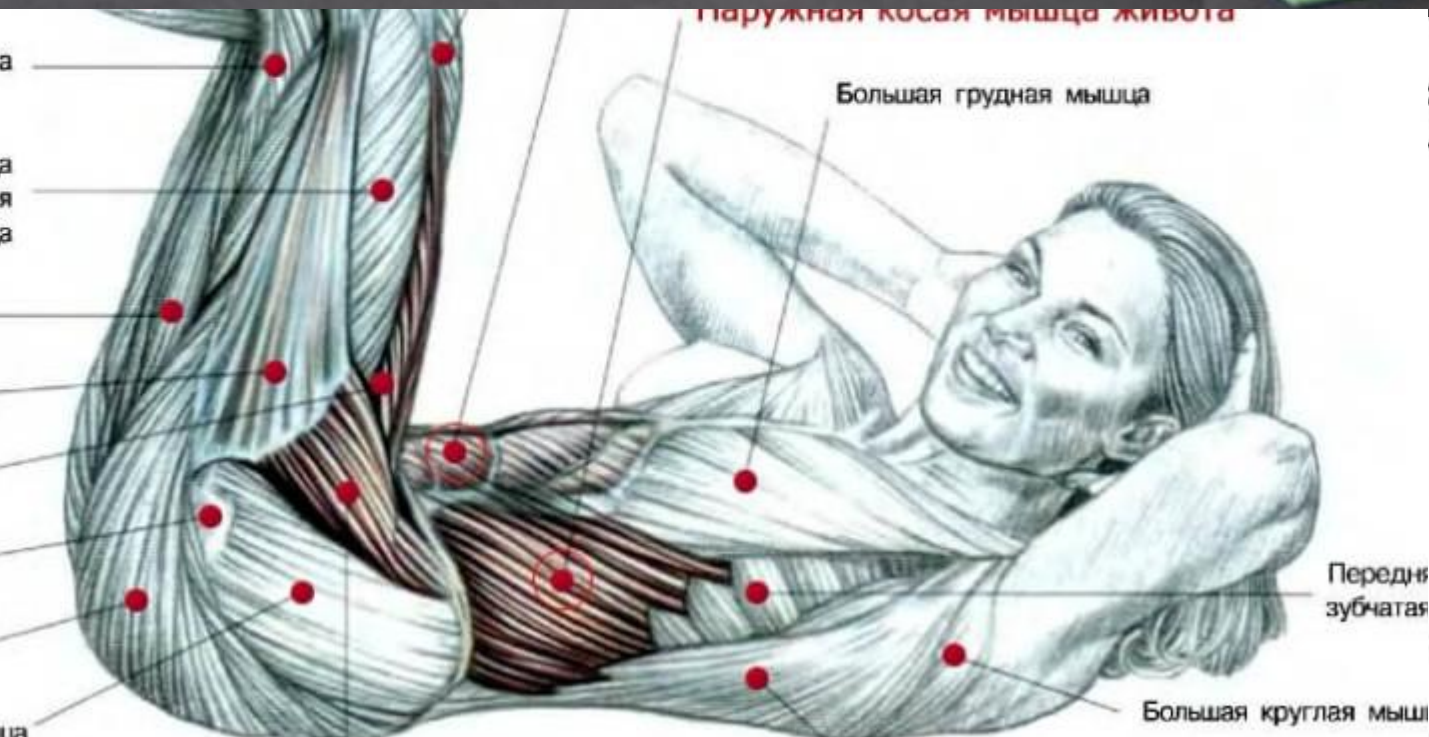
ВАРИАНТ

Подтягивания голени попеременно
з правую и в левую сторону, наиболее
интенсивно задействуются косые
мышцы живота.



Подъём ног в вису





Передняя зубчатая