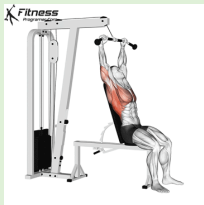
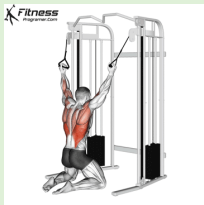
19 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Вертикальная тяга с блока прямыми руками (ТПР) *Scapula pull-ups*
2	Тяга лёжа прямыми руками на полуцилиндре
3	 Вертикальная тяга в Hoist *LEVER FRONT PULLDOWN*
4	 Пуловер сидя с опорой спиной на наклонную скамью *CABLE SEATED PULLOVER*
5	 Тяга на вертикальном блоке к груди *Cable Lat Pulldown* Норма: -> вес на 5% превышающий вес вашего тела, дальше подтягивания
6	 Тяга амортизатора сверху вниз двумя руками в позиции колено-стопа *KNEELING PULLDOWN WITH RESISTANCE BAND*
7	 Независимая вертикальная тяга в Хаммере *ISO-lateral front lat pulldown*
8	Вертикальная тяга на блоке одной рукой с макс.вытяжением плечом к голове и наклоном позвоночника

9	 Вертикальная тяга на блоке одной рукой БЕЗ макс.вытяжением *CABLE ONE ARM LAT PULLDOWN*
10	Тяга на вертикальном блоке к животу (с отклонением корпуса до 45°, обратный узкий хват)
11	 Вертикальная тяга на блоке с узкой рукоятью *V-BAR LAT PULLDOWN*
12	 Вертикальная тяга одной рукой с верхнего блока на коленях *KNEELING SINGLE ARM HIGH PULLEY ROW*
13	 Пуловер одной рукой с верхнего блока *CABLE ONE-ARM PULLDOWN*
14	Пуловер с верхнего блока с твёрдой рукоятью
15	 Пуловер с гантелью/штангой лёжа *Dumbbell Pullover* Норма: _____

16	 Приведение прямой руки с верхнего блока *One arm cable adduction*
17	 Пуловер в тренажёре *LEVER PULLOVER*
18	 Вертикальная тяга с двух блоков в ДРТ сидя на полу *DOUBLE CABLE NEUTRAL GRIP LAT PULLDOWN ON FLOOR*
19	 Подъёмы на локтях лёжа Норма: 3x8-10 с паузой вверху 2 сек

Физиологическое приведение плеч производятся сверху вниз параллельно/вдоль продольной оси туловища и/или под углом к ней не более 30°. **При отягощенном движении** не следует допускать полной амплитуды движений плечевого пояса вперед-назад или вверх-вниз.

Независимо от вида вертикальной тяги или подтягивания, нельзя расслаблять мышцы, окружающие плечевой сустав от начала и до окончания упражнения.

- **При опускании** плечевого пояса (вертикальный блок) важно **не допустить сведения лопаток**. В нижней точке плечи расправлены, а верхние части трапециевидных мышц расслаблены.
- **При поднимании** плечевого пояса - не расслаблять мышцы, окружающие плечевой сустав.

Тяги верхними конечностями выполняются правильно и безопасно в следующих случаях:

- движение плавное, без значительного начального ускорения;
- возможна остановка в конечном положении без сокращения амплитуды движения.

Оптимальная ширина прямого (пронированного) хвата – 1,5-2 ширины плеч. Ширина обратного (супинированного) хвата может составлять 1,0-1,5 ширины плеч. Наиболее рациональным хватом в висе на прямых руках (тяге вертикального блока) при нормальной подвижности плечевого пояса и позвоночника **является нейтральный, на ширине плеч**.

Взгляд во время выполнения упражнения **направлен вперед-вверх**. Это позволяет достигнуть оптимального положения тела для проявления усилия мышцами спины.