

40 упражнений**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		Разведения рук с амортизатором/супер-бендом стоя (крести, разрывы резины) <i>RESISTANCE BAND PULL APART</i>
2		Рычажная тяга в Хаммере <i>ISO-lateral row / PLATE LOADED SEATED ROW</i>
3		Лицевая тяга (к лицу) с амортизатором/резиной <i>BANDED FACE PULL</i>
4		Ретракция лопаток сидя/стоя ("Двери лифта") <i>SEATED/STANDING SCAPULAR RETRACTION EXERCISE</i>
5		Горизонтальная ТПР с упором грудью
6		Разведение прямых рук с опорой животом на наклонную скамью <i>INCLINE DUMBBELL REVERSE FLY</i>
7		Горизонтальная тяга мягкой рукоятки с верхнего блока в позиции колено-стопа <i>HALF KNEELING HIGH CABLE ROW ROPE</i> Норма: 3x10, 1012
8		Лицевая тяга с мягкой рукоятью в ДРТ <i>FACE PULL</i> Норма: 3x10, 1012
9		Разведения с мини-бендом в наклоне <i>RESISTANCE BAND BENT OVER REAR DELT FLY</i>
10		Разведение рук на верхнем/среднем блоке <i>CABLE REAR DELT FLY</i>

11		Разведение рук в тренажёре "Пэк-дек" (Бабочка) / Обратный Пек Дек <i>REAR DELT MACHINE FLY, Reverse Pec Deck</i>
12		Горизонтальная ТПР без опоры на грудь
13		Тяга горизонтального блока с опорой на наклонную скамью <i>INCLINE CABLE ROW</i>
14		Тяга в наклоне с нижнего блока <i>CABLE BENT OVER ROW</i>
15		Тяга с эспандером попеременно (на разной высоте) <i>BAND ALTERNATING LAT PULLDOWN / LOW ROW WITH TWIST</i>
16		Тяга в наклоне одной рукой с нижнего блока <i>ONE ARM CABLE ROW / SHOTGUN ROW</i>
17		Австралийские подтягивания (горизонтальные подтягивания на грифе) <i>INVERTED ROW</i> Норма: Зхмах (но 6+ повторений), 3-2-1ПВР , 1112 (задержка 2 сек в верхней точке, грудь касается грифа, тело прямое, ягодицы напряжен), отдых 90-120 сек
18		Горизонтальная тяга в TRX / на кольцах / брусьях (TRX Тяга к поясу) // TRX – Перевернутая тяга / TRX Low Row/TRX Inverted Row <i>RING INVERTED ROW TRX INVERTED ROW / TRX Low Row</i>
19		Тяга с блока с опорой на скамью с регулируемым наклоном спинки
20		Т-тяга в тренажёре с упором в грудь <i>Chest Supported T-Bar Row</i>
21		Тяга Т-грифа в наклоне (без опоры) <i>T-bar row / LANDMINE ROW WITH V-BAR</i>

22		Горизонтальная тяга с гантелями лёжа животом на горизонтальной скамье
23		Горизонтальная тяга с гантелями лёжа животом на наклонной скамье (под 30/45град) <i>30/45 DEGREE INCLINE ROW</i>
24		Горизонтальная тяга блока двумя руками с узкой рукоятью сидя <i>Seated Close Grip Cable Row</i>
25		Горизонтальная тяга на блоке двумя руками с широкой/широкой параллельной рукоятью сидя <i>Seated Wide Grip Cable Row</i>
26		Тяга на горизонтальном блоке одной рукой сидя
27		Тяга на горизонтальном блоке одной рукой сидя на полу с ротацией <i>SINGLE ARM TWISTING SEATED CABLE ROW</i>
28		Тяга троса одной рукой к груди (локоть отведён) с неподвижным / с поворотом корпуса
29		Тяга троса одной рукой к животу (локоть прижат к корпусу) с неподвижным корпусом / с поворотом корпуса <i>CABLE TWISTING STANDING ROW</i>
30		Тяга в наклоне с Gymstick <i>BENT OVER ROW GYMSTICK</i>
31		Лицевая тяга с двух блоков в ДРТ <i>CROSS CABLE FACE PULL</i> Норма: 3x10, 1012
32		Разведения рук (крести) с резиной супинированным хватом у пилона Норма: 2x8раз

33	A person is performing a TRX horizontal pull (S) or TRX high row (S) exercise. They are standing on a TRX strap, holding it with both hands, and pulling their chest towards their chin.	TRX Горизонтальная тяга (S) / TRX High Row (S) TRX High Row
34	A person is performing a TRX T-division of hands (M) or TRX T Fly exercise. They are standing on a TRX strap, holding it with both hands, and performing a T-shaped arm movement.	TRX Т-разведение рук (M) / TRX T Fly TRX T Fly
35	A person is performing a horizontal supination of the arm with a super-bend/amortizer/block. They are standing on a TRX strap, holding it with one hand, and performing a lateral raise with the arm supinated.	Горизонтальное отведение супинированной руки с супер-бендом/амортизатором/с блока
36	An anatomical diagram showing a bent-over rear delt fly with a gymstick. It highlights the muscles involved: the deltoids and the trapezius.	Разведение рук в наклоне с палкой Gymstick BENT OVER REAR DELT FLY with GYMSTICK
37	A person is performing lying cable reverse flyes. They are lying face down on a bench, holding cables from both sides, and performing a reverse fly motion.	Разведения рук в кроссе лёжа на скамье LYING CABLE REVERSE FLY
38	An anatomical diagram showing a bent-over reverse cable fly. It highlights the muscles involved: the latissimus dorsi and the teres major.	Разведения рук в наклоне в кроссе с нижних блоков BENT OVER REVERSE CABLE FLY
39	An anatomical diagram showing a one-arm bent-over cable lateral raise. It highlights the muscles involved: the latissimus dorsi and the teres major.	Горизонтальное отведение в наклоне с нижнего блока ONE-ARM BENT OVER CABLE LATERAL RAISE
40	A person is performing lateral raises with super-bands while lying on their back. They are holding super-bands with both hands and performing a lateral raise motion, creating a cross shape with their arms.	Разведения рук с супер-бендом лёжа (Кресты) Норма: 3x20-25

9 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Тяга штанги в наклоне (обратным хватом) <i>Bent-over row</i>
2		Отведения в наклоне <i>Bent OVER LATERAL RAISE</i>
3		Австралийские подтягивания под столом <i>TABLE INVERTED ROW</i>
4		Лэндмайн тяга одной рукой в наклоне <i>ONE ARM LANDMINE ROW</i>
5		Горизонтальное отведение одной рукой с гантелью лёжа на животе <i>DUMBBELL LYING ONE-ARM REAR LATERAL RAISE</i>
6		Тяга Ли Хейни
7		Тяга штанги лёжа на горизонтальной/наклонной лавку <i>INCLINE BARBELL ROW</i>
8		Обратные отжимания на локтях <i>ELBOW REVERSE PUSH-UP</i>
9		Тяга гантели в наклоне <i>Dumbbell rows</i>

Горизонтальные отведения/разгибания производятся перпендикулярно продольной оси туловища, при этом допускаются отклонения $\pm 45^\circ$. Амплитуда движения вперед-назад ограничивается при визуальном приподнимании плечевого пояса - напряжение верхней части трапециевидных мышц минимальное. При отягощённой **ретракции** лопатки приходят в "нейтральное положение".

Протракция также производится до положения, в котором плечевой пояс начнет приподниматься вверх.

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.

Варианты хвата:

1. Для начинающих с укороченными малыми грудными - **обратный хват 1-1,5 ширины плеч** (облегчает контроль лопаток)
2. Норма - нейтральный хват 1-1,5 ширины плеч или прямой хват в случае сбалансированного развития мышц туловища и верхней конечности

Прогрессии:

- Тяга одной рукой с шагом-приставлением одноименной ноги
- тяга одной с вышагиванием вперёд одноименной ногой
- добавляем выпад к тяге амортизатора снизу-диагонально