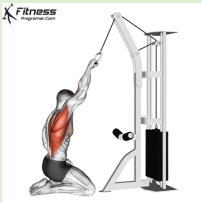




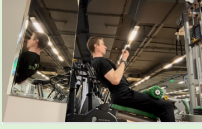
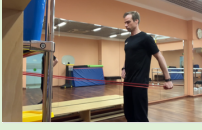


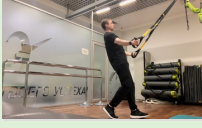


## 21 упражнение

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

11		<p>Вертикальная тяга одной рукой с верхнего блока на коленях <i>KNEELING SINGLE ARM HIGH PULLEY ROW</i></p>
12		<p>Давление прямой рукой на фитбол</p>
13		<p>Пуловер одной рукой с верхнего блока <i>CABLE ONE-ARM PULLDOWN</i></p>
14		<p>Пуловер с верхнего блока с твёрдой рукоятью Норма: 4*3-6, 3311, отдых 1мин до следующего упражнения в сете.</p>
15		<p>Пуловер с гантелью лёжа <i>Dumbbell Pullover</i> Норма: ~15 медленных повторений с доводком в конечной точке, вес небольшой: • 8-10кг • 11кг, если ЖЛ=115кг • 14кг, если ЖЛ=135кг</p>
16		<p>Тяга на вертикальном блоке к животу (с отклонением корпуса до 45°, обратный узкий хват) (вертикальная тяга блока к животу)</p>
17		<p>Разгибания/пуловер руки (или двух рук) с бэндом/амортизатором <i>BANDED SHOULDER EXTENSION</i></p>
18		<p>Приведение прямой руки с верхнего блока <i>One arm cable adduction</i></p>
19		<p>Пуловер в тренажёре <i>LEVER PULLOVER</i></p>
20		<p>TRX Нижнее разведение рук (M) / TRX Low Fly <i>TRX Low Fly</i></p>

21



Вертикальная тяга с двух блоков в ДРТ сидя на полу

*DOUBLE CABLE NEUTRAL GRIP LAT PULLDOWN ON FLOOR*

## 6 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

1		<p><b>День 3: Спина</b>          Норма:</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="389 331 616 465">1. Пробуждение</td> <td data-bbox="616 331 1035 465">Встряхивание</td> <td data-bbox="1035 331 1490 465">Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100 повторов)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 465 616 667"></td> <td data-bbox="616 465 1035 667">Икроножная мышца</td> <td data-bbox="1035 465 1490 667">ВДОХ ↑ <b>2 группа: 4 * 12 ↑ 3 ост.</b> <b>3 группа: 3 * 9<sub>1,5</sub> ↑</b> <b>4 группа - 3 * 12</b> <b>5 группа - 3 * 9</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 667 616 768"></td> <td data-bbox="616 667 1035 768">Шея: наклоны головы вперёд-назад</td> <td data-bbox="1035 667 1490 768">ВДОХ ←, ВЫДОХ → <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 768 616 936"></td> <td data-bbox="616 768 1035 936">Хвост скорпиона (смотрим в лавочку)</td> <td data-bbox="1035 768 1490 936">ВДОХ ↓ <b>2-6 группы: 3 * max(12) с фикс.</b> <b>2-5 сек в верхней фазе (потом с утяжелением)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 936 616 1137">2. Основной</td> <td data-bbox="616 936 1035 1137">1. Подтягивания за голову</td> <td data-bbox="1035 936 1490 1137">ВДОХ ↓ (оптимальный хват) <b>1 группа: 4 * 12 ↓ 3 ост.</b> <b>2 группа: 3 * 12</b> <b>3 группа: 3 * 9</b> <b>4 группа: 3 * max(8)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 1137 616 1305"></td> <td data-bbox="616 1137 1035 1305">2. Подтягивания грудной пальцы в переплёт</td> <td data-bbox="1035 1137 1490 1305">ВДОХ ↑ <b>2 группа: 4 * 12</b> <b>3 группа: 3 * 9</b> <b>4 группа: 3 * max(8)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 1305 616 1440"></td> <td data-bbox="616 1305 1035 1440">3. Подтягивания в широком хвате перед грудью</td> <td data-bbox="1035 1305 1490 1440">ВДОХ ↓ (широкий хват) <b>2 группа: 4 * 15</b> <b>3-4 группы: 3 * max(12)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="389 1440 616 1574">3. Активация</td> <td data-bbox="616 1440 1035 1574">Склёпка (руки вытягивать вперёд)</td> <td data-bbox="1035 1440 1490 1574">ВДОХ ↓ <b>2 группа: 3 * max(30)</b> <b>3-4 группы: 3 * max(21)</b></td> </tr> </table>	1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100 повторов)</b>		Икроножная мышца	ВДОХ ↑ <b>2 группа: 4 * 12 ↑ 3 ост.</b> <b>3 группа: 3 * 9<sub>1,5</sub> ↑</b> <b>4 группа - 3 * 12</b> <b>5 группа - 3 * 9</b>		Шея: наклоны головы вперёд-назад	ВДОХ ←, ВЫДОХ → <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b>		Хвост скорпиона (смотрим в лавочку)	ВДОХ ↓ <b>2-6 группы: 3 * max(12) с фикс.</b> <b>2-5 сек в верхней фазе (потом с утяжелением)</b>	2. Основной	1. Подтягивания за голову	ВДОХ ↓ (оптимальный хват) <b>1 группа: 4 * 12 ↓ 3 ост.</b> <b>2 группа: 3 * 12</b> <b>3 группа: 3 * 9</b> <b>4 группа: 3 * max(8)</b>		2. Подтягивания грудной пальцы в переплёт	ВДОХ ↑ <b>2 группа: 4 * 12</b> <b>3 группа: 3 * 9</b> <b>4 группа: 3 * max(8)</b>		3. Подтягивания в широком хвате перед грудью	ВДОХ ↓ (широкий хват) <b>2 группа: 4 * 15</b> <b>3-4 группы: 3 * max(12)</b>	3. Активация	Склёпка (руки вытягивать вперёд)	ВДОХ ↓ <b>2 группа: 3 * max(30)</b> <b>3-4 группы: 3 * max(21)</b>
1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100 повторов)</b>																								
	Икроножная мышца	ВДОХ ↑ <b>2 группа: 4 * 12 ↑ 3 ост.</b> <b>3 группа: 3 * 9<sub>1,5</sub> ↑</b> <b>4 группа - 3 * 12</b> <b>5 группа - 3 * 9</b>																								
	Шея: наклоны головы вперёд-назад	ВДОХ ←, ВЫДОХ → <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b>																								
	Хвост скорпиона (смотрим в лавочку)	ВДОХ ↓ <b>2-6 группы: 3 * max(12) с фикс.</b> <b>2-5 сек в верхней фазе (потом с утяжелением)</b>																								
2. Основной	1. Подтягивания за голову	ВДОХ ↓ (оптимальный хват) <b>1 группа: 4 * 12 ↓ 3 ост.</b> <b>2 группа: 3 * 12</b> <b>3 группа: 3 * 9</b> <b>4 группа: 3 * max(8)</b>																								
	2. Подтягивания грудной пальцы в переплёт	ВДОХ ↑ <b>2 группа: 4 * 12</b> <b>3 группа: 3 * 9</b> <b>4 группа: 3 * max(8)</b>																								
	3. Подтягивания в широком хвате перед грудью	ВДОХ ↓ (широкий хват) <b>2 группа: 4 * 15</b> <b>3-4 группы: 3 * max(12)</b>																								
3. Активация	Склёпка (руки вытягивать вперёд)	ВДОХ ↓ <b>2 группа: 3 * max(30)</b> <b>3-4 группы: 3 * max(21)</b>																								
2		<p><b>Пуловер с мягкой рукоятью с верхнего блока</b>          CABLE STRAIGHT ARM PULLDOWN</p>																								
3		<p><b>Тяга одной рукой с верхнего блока в позиции колено-стопа</b>          HALF KNEELING LAT PULLDOWN</p>																								

4		<p>Пуловер со штангой лёжа на горизонтальной скамье <i>BARBELL PULLOVER / EZ-BAR BENT ARM PULLOVER / Bodybar pullover</i></p>
5		<p>Пуловер с мягкой рукоятью с нижнего блока лёжа на скамье <i>CABLE PULLOVER</i></p>
6		<p>Вертикальная тяга накрест в кроссовере <i>CABLE CROSSOVER LAT PULLDOWN</i></p>

Физиологическое приведение плеч производится 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 вися 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.