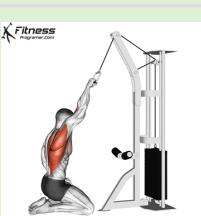


20 упражнений

Этап 1. Начинающий, 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		Пулlover сидя с опорой спиной на наклонную скамью <i>CABLE SEATED PULLOVER</i>
5		Тяга на вертикальном блоке к груди (вертикальная тяга блока) <i>Cable Lat Pulldown</i> Норма: -> вес на 5% превышающий вес вашего тела, дальше подтягивания
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 БЕЗ максимального вытяжения <i>CABLE ONE ARM LAT PULLDOWN</i>
9		Вертикальная тяга на блоке с узкой рукоятью <i>V-BAR LAT PULLDOWN</i>
10		Вертикальная тяга одной рукой с верхнего блока на коленях <i>KNEELING SINGLE ARM HIGH PULLEY ROW</i>

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

6 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		День 3: Спина Норма:		
		1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ 1,5-2 мин (или 100 повторов)
			Икроножная мышца	ВДОХ ↑ 2 группа: 4 * 12 ↑ 3 ост. 3 группа: 3 * 9_{1,5} ↑ 4 группа - 3 * 12 5 группа - 3 * 9
			Шея: наклоны головы вперёд-назад	ВДОХ ←, ВЫДОХ → 2-6 группы: 3 * 9-12
			Хвост скорпиона (смотрим в лавочку)	ВДОХ ↓ 2-6 группы: 3 * max(12) с фикс. 2-5 сек в верхней фазе (потом с утяжелением)
		2. Основной	1. Подтягивания за голову	ВДОХ ↓ (оптимальный хват) 1 группа: 4 * 12 ↓ 3 ост. 2 группа: 3 * 12 3 группа: 3 * 9 4 группа: 3 * max(8)
			2. Подтягивания грудиной пальцы в переплёт	ВДОХ ↑ 2 группа: 4 * 12 3 группа: 3 * 9 4 группа: 3 * max(8)
			3. Подтягивания в широком хвате перед грудью	ВДОХ ↓ (широкий хват) 2 группа: 4 * 15 3-4 группы: 3 * max(12)
		3. Активация	Склёпка (руки вытягивать вперёд)	ВДОХ ↓ 2 группа: 3 * max(30) 3-4 группы: 3 * max(21)
2		Пулlover с мягкой рукоятью с нижнего блока лёжа на скамье CABLE PULLOVER		
3		Тяга одной рукой с верхнего блока в позиции колено-стопа HALF KNEELING LAT PULLDOWN		

4		Пулlover с мягкой рукоятью с верхнего блока CABLE STRAIGHT ARM PULLDOWN
5		Пулlover со штангой лёжа на горизонтальной скамье BARBELL PULLOVER / EZ-BAR BENT ARM PULLOVER / Bodybar pullover
6		Вертикальная тяга накрест в кроссовере CABLE CROSSOVER LAT PULLDOWN

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.