


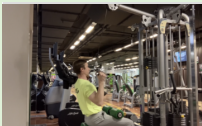


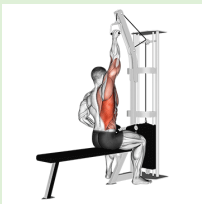

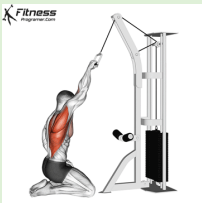









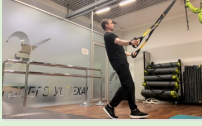


20 упражнений




Этап 1. Начинаящий, предварительный этап


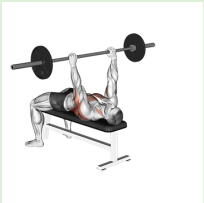

1		Вертикальная тяга с блока прямыми руками (ТПР) <i>Scapula pull-ups</i>
2		Тяга лёжа прямыми руками на полуцилиндре
3		Вертикальная тяга в Hoist <i>LEVER FRONT PULLDOWN / Lat Pulldown Hoist Machine</i>
4		Пуловер сидя с опорой спиной на наклонную скамью <i>CABLE SEATED PULLOVER</i>
5		Тяга на вертикальном 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		Пуловер одной рукой с верхнего блока <i>CABLE ONE-ARM PULLDOWN</i>
12		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
13		Пуловер 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		Пуловер 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 (М) / TRX Low Fly <i>TRX Low Fly</i>

6 упражнений

Этап 2. Средний уровень

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

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