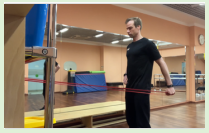
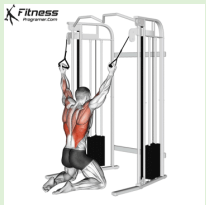
21 упражнение

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 / Lat Pulldown Hoist Machine*
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 максимального вытяжения *CABLE ONE ARM LAT PULLDOWN*
10		Вертикальная тяга на блоке с узкой рукоятью *V-BAR LAT PULLDOWN*

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

21		TRX Нижнее разведение рук (M) / TRX Low Fly *TRX Low Fly*

6 упражнений

Этап 2. Средний уровень

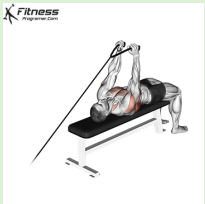
1

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



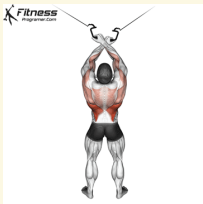
Пуловер с мягкой рукоятью с нижнего блока лёжа на скамье

CABLE PULLOVER

3

Пуловер со штангой лёжа на горизонтальной скамье

BARBELL PULLOVER / EZ-BAR BENT ARM PULLOVER

4		Тяга одной рукой с верхнего блока в позиции колено-стопа *HALF KNEELING LAT PULLDOWN*
5		Пуловер с мягкой рукоятью с верхнего блока *CABLE STRAIGHT ARM PULLDOWN*
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.