



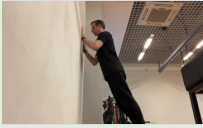




9 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Разгибания на трицепс стоя с эспандером закреплённым сверху <i>BAND PUSHDOWN</i>
2		Разгибания из-за головы с эспандером лежа на скамье <i>BAND SKULL CRUSHER</i>
3		Разгибания рук на трицепс с резиной <i>TRICEPS EXTENSION WITH RESISTANCE BANDS</i> Норма: 3x15
4		Разгибания из-за головы стоя с эспандером/Gymstick <i>STANDING TRICEPS EXTENSION GYMSTICK / BANDED OVERHEAD TRICEPS EXTENSION</i>
5		Отжимания на трицепс с узкой постановкой рук от стены <i>NARROW GRIP WALL PUSH-UP</i>
6		Обратные отжимания на трицепс от пола <i>TRICEPS DIPS ON FLOOR</i>
7		Разгибания на трицепс с гантелями в наклоне <i>BENT OVER TRICEPS KICKBACK</i>
8		TRX Трицепс / TRX Triceps Press (M) <i>TRX Triceps Press</i>
9		TRX Кикбэк на трицепс / TRX Triceps Kick Back (M) <i>TRX Triceps Kick Back</i>

- Отягощения не превышающие 8ПМ (не менее 8 повторений в подходе)
- Движение плавное, без чрезмерного разгибания локтя
- Учитывать нагрузку в жимах и тягах
- Не помогать себе движениями плеча и кисти
- Использовать хват штанги на ширине плеч или изогнутый гриф
- Разгибания из-за головы стоя делать только одной рукой