



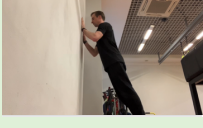




9 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

- 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