

1. Close grip lat pulldown

Нормализованное упражнение: Тяга сверху узким хватом

Группа мышц: широчайшие (латиссимум), верх спины, терес майор

Ключевые элементы техники: узкий нейтральный хват, вертикальная тяга, контроль лопаток

Теги: lat pulldown, узкий хват, вертикальная тяга, спина, широчайшие, изоляция на лат, обучение технике, cbum, бодибилдинг, тренажер

Исходный title: Cbum :- Best way to perform close grip lat pull down

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/ep-YQ-GnuLw>

2. Triceps overhead extension

Нормализованное упражнение: Разгибание трицепса над головой (канат/блок)

Группа мышц: трицепс (длинная головка – основная нагрузка)

Ключевые элементы техники: локти сведены, плечо фиксировано, растяжение длинной головки

Теги: triceps, overhead extension, длинная головка трицепса, растяжение, изоляция, руки, техника, cbum, тренажерный зал

Исходный title: Cbum :- Best way to perform triceps overhead extension

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/oODrjgLA8IU>

3. Straight arm pulldown

Нормализованное упражнение: Тяга прямыми руками сверху вниз

Группа мышц: широчайшие, терес майор, частично пресс как стабилизатор

Ключевые элементы техники: корпус слегка наклонен, руки прямые, тянем локтями вниз

Теги: straight arm pulldown, lat isolation, тяга прямыми руками, работа широчайших, изоляция, техника, спина, cbum

Исходный title: Cbum :- Best way to perform straight arm pull down

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/kkK8l4ceV68>

4. Leg press

Нормализованное упражнение: Жим ногами в тренажере

Группа мышц: квадрицепс, ягодичные, приводящие, бицепс бедра (стабилизатор)

Ключевые элементы техники: колени по направлению носков, контроль глубины, акцент на пятки

Теги: leg press, ноги, квадрицепсы, ягодичы, база, техника, тренажер, cbum, бодибилдинг

Исходный title: Cbum :- Best way to perform Leg press

Ссылка: https://www.youtube.com/shorts/vKVioxpXf_U

5. Seated rowing

Нормализованное упражнение: Тяга сидя (нижний блок)

Группа мышц: средняя спина, ромбовидные, широчайшие, задняя дельта

Ключевые элементы техники: тянуть локтями назад, собрать лопатки, не переносить движение в поясницу

Теги: seated row, horizontal row, middle back, тяга к животу, спина, техника, вертикальная стабилизация корпуса, cbum

Исходный title: Cbum :- Best way to perform seated rowing

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/eakrQsL6tkY>

6. Incline dumbbell curl

Нормализованное упражнение: Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье

Группа мышц: бицепс (длинная головка – усиленная), предплечье

Ключевые элементы техники: полное растяжение бицепса, плечо не двигается вперед

Теги: incline curl, biceps long head, руки, изоляция, техника, cbum, бодибилдинг

Исходный title: Cbum :- Best way to perform incline db curl

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/8EGCCSxe8qc>

7. Pec deck fly

Нормализованное упражнение: Сведение рук в тренажере Pec Deck

Группа мышц: грудные мышцы (вся площадь), передняя дельта — вторично

Ключевые элементы техники: локти слегка согнуты, движение по дуге, фиксация плеча

Теги: pec deck, chest fly, грудные, изоляция, техника, cbum, тренажер

Исходный title: Cbum :- Best way to perform pec dec fly

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/cRlpW1Z7F8w>

8. Bulgarian lunges

Нормализованное упражнение: Болгарские сплит-приседы

Группа мышц: ягодичные, квадрицепс, приводящие, стабилизаторы

Ключевые элементы техники: задняя нога на опоре, выпад вниз, корпус слегка наклонен

Теги: bulgarian split squat, unilateral legs, ягодичы, квадрицепсы, ноги, техника, баланс, cbum

Исходный title: Cbum :- Best way to perform bulgarian lunges

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/JRJYmLbiY-I>

9. EZ-bar reverse curl

Нормализованное упражнение: Обратные сгибания EZ-грифом

Группа мышц: предплечья (разгибатели), брахиорадиалис,

брахиалис

Ключевые элементы техники: хват сверху, локти фиксированы, контролируемое движение

Теги: reverse curl, forearms, brachioradialis, руки, техника, cbum

Исходный title: Cbum :- Best way to perform ez barbell reverse curl

Ссылка: https://www.youtube.com/shorts/TaJEaU9uH_g

10. Triceps dips

Нормализованное упражнение: Отжимания на брусьях (акцент трицепс)

Группа мышц: трицепс, нижняя грудь, передняя дельта

Ключевые элементы техники: корпус вертикально, локти вдоль корпуса

Теги: dips, triceps, chest assistance, техника, собственный вес, cbum

Исходный title: Cbum :- Best way to perform triceps dips

Ссылка: https://www.youtube.com/shorts/YxLmEAp4__w

1. Cable cross pushdown

Нормализованное упражнение: Канатная горизонтальная протяжка вниз (Cable cross pushdown)

Основные мышцы: трицепс (латеральная и медиальная головки)

Вторичные мышцы: разгибатели предплечья, передняя дельта (стабилизация)

Ключевые моменты техники: корпус слегка наклонен вперед, локти фиксированы у корпуса, движение выполняется вниз и немного вперед по дуге, удержание пикового сокращения внизу

Теги: triceps isolation, pushdown, cable pushdown, троса, трицепс, руки, техника, gym illustration, bodybuilding, cbum style

Исходный title: Cbum :- Best way to perform cable cross push down

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/qf1z2ABaDac>

2. Single-arm dumbbell rowing

Нормализованное упражнение: Тяга гантели одной рукой в наклоне

Основные мышцы: широчайшая (латиссимум), ромбовидные, средняя трапеция

Вторичные мышцы: задняя дельта, бицепс, поясничный отдел (стабилизация)

Ключевые моменты техники: нейтральный хват, тянуть локтем назад, избегать ротации корпуса, полный контроль фазы опускания

Теги: dumbbell row, unilateral back, lat isolation, rowing movement, спина, тяга, gym illustration, bodybuilding, cbum

Исходный title: Cbum :- Best way to perform single arm db rowing

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/znlCwpSOmAE>

3. Cable cross fly

Нормализованное упражнение: Разведение рук в кроссовере (Cable cross fly)

Основные мышцы: грудные (большая грудная, преимущественно средний и нижний пучок)

Вторичные мышцы: передняя дельта, бицепс как стабилизатор

Ключевые моменты техники: мягкие согнутые локти, движение по дуге, акцент на сведении грудных, не поднимать плечи

Теги: chest fly, cable fly, изоляция груди, chest illustration, pecs, техника, cbum, bodybuilding

Исходный title: Cbum :- Best way to perform cable cross fly

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/xgtao3TKI7I>

4. Hack squats

Нормализованное упражнение: Гакк-присед в тренажере

Основные мышцы: квадрицепсы (особенно латеральная головка), ягодичные

Вторичные мышцы: приводящие, икроножные, сгибатели бедра

Ключевые моменты техники: стопы немного впереди корпуса, спина плотно к платформе, колени в сторону носков, глубокая амплитуда без округления спины

Теги: hack squat, legs, quads, glutes, lower body illustration, техника, bodybuilding, cbum

Исходный title: Cbum :- Best way to perform hack squats

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/TCbumiEG7uo>

1. Bent over barbell rowing

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/bbtyIAkOSVU>

Исходный title: Cbum :- Best way to perform Bent over barbell rowing

Название упражнения (нормализовано): Тяга штанги в наклоне (Bent-over barbell row)

Целевые мышцы: широчайшие, ромбовидные, средняя и нижняя трапеция

Вторичные мышцы: задняя дельта, предплечья, бицепс, разгибатели спины (стабилизация)

Ключевые элементы техники:

- корпус в наклоне 30–45°, спина нейтральная
- тянуть локтями назад, не поднимать плечи
- контролировать эксцентрическую фазу
- избегать читинга за счет разгибания корпуса

Теги для RAG:

back, lats, rowing, barbell row, bent over row, hinge position, horizontal pull, bodybuilding, gym illustration, cbum, strength training, спина, тяга, штанга

2. Smith machine squats

Ссылка: https://www.youtube.com/shorts/5Mcr8QE_94I

Исходный title: Cbum :- Best way to perform smith machine squats

Название упражнения: Присед в смите

Целевые мышцы: квадрицепсы, ягодичные

Вторичные мышцы: приводящие, мышцы кора как стабилизаторы

Ключевые элементы техники:

- стойка с ногами немного впереди под штангой для акцента на квадрицепсах
- вертикальная траектория движущейся направляющей облегчает контроль
- сохранять колени над линией носков
- глубина до параллели или ниже при сохранении нейтральной спины

Теги:

legs, squats, smith machine, quads, glutes, knee dominant, lower body illustration, machine squat, cbum, тренажеры, присед

3. Incline dumbbell curl

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/8EGCCSxe8qc>

Исходный title: Cbum :- Best way to perform incline db curl

Название упражнения: Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье

Целевые мышцы: бицепс (длинная головка)

Вторичные мышцы: предплечья

Ключевые элементы техники:

- наклон 45–60°, руки свободно свисают назад для растяжения длинной головки
- исключение раскачивания корпуса
- движение только в локтевом суставе
- медленный негатив

Теги:

biceps, incline curl, dumbbell curl, arm isolation, long head biceps, bodybuilding, gym illustration, arms, cbum

4. Seated rowing (machine or cable row)

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/eakrQsL6tkY>

Исходный title: Cbum :- Best way to perform seated rowing

Название упражнения: Тяга сидя (канатная или тренажерная)

Целевые мышцы: широчайшие, ромбовидные, средняя трапеция

Вторичные мышцы: задняя дельта, бицепс

Ключевые элементы техники:

- прямой корпус, без отклонения назад
- тянуть ручку к нижней части груди/живота
- сведение лопаток в пиковой фазе
- не поднимать плечи

Теги:

rowing machine, cable row, seated row, back isolation, lats, mid back, horizontal pull, gym illustration, спина, тяга сидя, cbum

1) Pec Deck Fly (разведение рук в тренажёре)

Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/cRlpW1Z7F8w>

Группа мышц: грудные (большая грудная), передняя дельта

Ключевое: техника разведения в пек-деке, акцент на сведении локтей, медленная негативная фаза

Теги: грудь, pec deck, разведения, machine fly, bodybuilding, cbum, isolation

2) Bulgarian Split Squat (болгарские выпады)

Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/JRJYmLbiY-I>

Группа мышц: ягодицы, квадрицепсы, приводящие

Ключевое: правильное положение стопы, акцент на ягодицу, корпус слегка наклонён вперёд

Теги: ноги, ягодицы, bulgarian split squat, single leg, cbum, balance, glutes

3) EZ-bar Reverse Curl (обратные сгибания)

Shorts: https://www.youtube.com/shorts/TaJEaU9uH_g

Группа мышц: предплечья (разгибатели), брахиорадиалис, бицепс второстепенно

Ключевое: хват сверху, локти прижаты, движение короткое, без раскачки

Теги: предплечья, reverse curl, брахиорадиалис, руки, cbum, grip strength

4) Triceps Dips (отжимания на брусьях / dips)

Shorts: https://www.youtube.com/shorts/YxLmEAp4__w

Группа мышц: трицепс, нижняя грудь, передняя дельта

Ключевое: корпус ровный, локти назад, не слишком глубокая амплитуда

Теги: трицепс, dips, брусья, upper body, triceps isolation, cbum

1) Close Grip Lat Pulldown

Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/JIVzgAND20I>

Название упражнения: Тяга верхнего блока узким хватом

Группа мышц: широчайшие, ромбовидные, нижняя и средняя трапеция

Ключевое: локти тянуть вниз к корпусу, не отклоняться назад, контролировать негатив

Теги: back, lats, close grip pulldown, cable, vertical pull, gym-illustration, bodybuilding, cbum

2) Seated Shoulder Dumbbell Press

Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/tWOWWFaFKZM>

Название упражнения: Жим гантелей сидя

Группа мышц: передняя дельта, средняя дельта, верх груди
второстепенно

Ключевое: локти под контролем, не уводить назад, вертикальная траектория

Теги: shoulders, delt press, dumbbells, overhead press, gym-illustration, cbum

3) Seated Dumbbell Side Raise

Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/SPbbYiq3CHo>

Название упражнения: Разведение гантелей сидя в стороны

Группа мышц: средняя дельта

Ключевое: вести локтями, не поднимать гантели выше параллели, корпус стабилен

Теги: side raise, lateral delts, dumbbells, shoulder isolation, gym-illustration, cbum

4) Incline Lying Triceps Extension

Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/VmIOhbiHoag>

Название упражнения: Разгибания рук лёжа на наклонной скамье (трицепс)

Группа мышц: трицепс (длинная головка)

Ключевое: локти фиксированы, гантели или штанга движутся по дуге за голову

Теги: triceps, incline extension, skullcrusher variation, arms, gym-illustration, cbum

5) Bent Over Barbell Row

Shorts: <https://www.youtube.com/shorts/wKZpxD1br7s>

Название упражнения: Тяга штанги в наклоне

Группа мышц: широчайшие, ромбовидные, средняя/нижняя трапеция

Ключевое: нейтральная спина, тянуть локтями назад, без раскачки корпуса

Теги: back, barbell row, bent over row, hinge position, horizontal pull, gym-illustration, cbum

Название: Smith Machine Squats / Приседания в смит-машине

Группа мышц: Ноги, ягодицы

Примечание: Используется смит-машина для стабильности

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/BRgqQ4Tja6M>

Теги: #ноги #ягодицы #приседания #тренировка #силовые

Название: Single Arm DB Rowing / Тяга гантели одной рукой

Группа мышц: Спина, бицепс

Примечание: Техника одной рукой, концентрированная нагрузка

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/Dcs9msS2nE8>

Теги: #спина #бицепс #тяга #гантели #силовые

Название: Cable Cross Fly / Кроссовер на грудь

Группа мышц: Грудь, плечи

Примечание: Фокус на сокращение грудных мышц, работа с кроссовером

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/VszPHWwHNhc>

Теги: #грудь #плечи #кроссовер #тренировка #силовые

Название: Hack Squats / Гакк-приседания

Группа мышц: Ноги, ягодицы

Примечание: Фокус на квадрицепсы, техника с гакк-машиной

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/h3nTU262IEY>

Теги: #ноги #ягодицы #квадрицепсы #приседания #силовые

Название: Smith Machine Squats / Приседания в смит-машине

Группа мышц: Ноги, ягодицы

Примечание: Повторение первого видео с другой демонстрацией

Ссылка: https://www.youtube.com/shorts/kQdAaB_L7fM

Теги: #ноги #ягодицы #приседания #тренировка #силовые

Название: Тяга гантели / Rowing (Cbum)

Группа мышц: Спина, бицепс

Ключевое: Техника правильной тяги

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/PXFvt9zx5s0>

Теги: #спина #бицепс #тяга #гантели #силовые

Название: Трицепс на кроссовере / Cable Cross Triceps Push Down (Cbum)

Группа мышц: Трицепс

Ключевое: Работа с кроссовером, фокус на разгибание руки

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/gAo0S1WzR0E>

Теги: #трицепс #кроссовер #разгибание #силовые

Название: Сгибание ног лёжа / Lying Leg Curl (Cbum)

Группа мышц: Бицепс бедра, ягодицы

Ключевое: Изоляция задней поверхности бедра

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/0Fu7zYCPxpY>

Теги: #ноги #ягодицы #бицепсбедра #силовые

Название: Тяга T-bar / T-bar Rowing (Cbum)

Группа мышц: Спина, бицепс

Ключевое: Сосредоточенная тяга для средней части спины

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/mtfXATvRG9g>

Теги: #спина #бицепс #тяга #силовые

Название: Прямой хват вниз / Straight Arm Pull Down (Cbum)

Группа мышц: Широчайшие, спина

Ключевое: Фокус на широчайшие без участия бицепса

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/YWbr3RPSnk8>

Теги: #спина #широчайшие #тяга #силовые

Leg Press – Жим ногами

Группа мышц: Квадрицепсы, ягодичные

Ссылка: <https://youtube.com/shorts/pOd1DS94U0E>

Теги: #жимногами #ноги #квадрицепс #ягодицы #bodybuilding #motivation #cbum

Chest Support Row – Тяга в наклоне с опорой на грудь

Группа мышц: Широчайшие, бицепс, задние дельты

Ссылка: https://youtube.com/shorts/mG_NlzglBlo

Теги: #тяганаклон #спина #широчайшие #бицепс #bodybuilding #motivation #cbum

Cable Cross Push Down – Тяга каната вниз (трицепс)

Группа мышц: Трицепс

Ссылка: <https://youtube.com/shorts/xeo4xNTUaNg>

Теги: #трицепс #канат #тяганадон #arms #bodybuilding #motivation #cbum

Incline DB Curl – Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье

Группа мышц: Бицепс

Ссылка: <https://youtube.com/shorts/fwqqIRnXesU>

Теги: #бицепс #гантели #наклоннаяскамья #arms #bodybuilding #motivation #cbum

Lying Leg Curl – Сгибание ног лёжа

Группа мышц: Бицепс бедра (задняя поверхность бедра)

Ссылка: <https://youtube.com/shorts/1YgpDN80gKM>

Теги: #бицепсбедра #ноги #сгибаниеног #hamstrings #bodybuilding #motivation #cbum

Название упражнения: Pec Dec Fly / Пек Дек Флай

Группа мышц: Грудные

Доп. информация: Изолирующее упражнение для средней и внутренней части грудных мышц

Ссылка: https://www.youtube.com/shorts/dO_VfMQFSXE

Теги для retriever: #грудные #изолирующее #pecdec #тренировка

Название упражнения: Chest Supported DB Side Raise / Боковое разведение гантелей с опорой на грудь

Группа мышц: Плечи (средняя дельта)

Доп. информация: Хорошо изолирует среднюю дельту, снижает нагрузку на спину

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/EeZDHTwQ1vk>

Теги для retriever: #плечи #дельта #изолирующее #гантели #тренировка

Название упражнения: Bulgarian Lunges / Болгарские выпады

Группа мышц: Ноги (квадрицепс, ягодицы)

Доп. информация: Упражнение на одну ногу с упором задней ноги на скамью

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/OPY6TdA8WuM>

Теги для retriever: #ноги #ягодицы #квадрицепс #выпады #тренировка

Название упражнения: Triceps Dips Machine / Отжимания на трицепс в машине

Группа мышц: Трицепс

Доп. информация: Машина помогает контролировать амплитуду и нагрузку

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/3AE2boilxgo>

Теги для retriever: #трицепс #изолирующее #тренажер #тренировка

Название упражнения: Cable Side Lateral Raise / Боковое разведение на блоке

Группа мышц: Плечи (средняя дельта)

Доп. информация: Постоянное напряжение на дельту за счет блока

Ссылка: <https://www.youtube.com/shorts/pT768kMftOo>

Теги для retriever: #плечи #дельта #боковое разведение #кабель #тренировка