



@JU.LETTA

АТЛАС УПРАЖНЕНИЙ на ягодицы

для дома
и зала

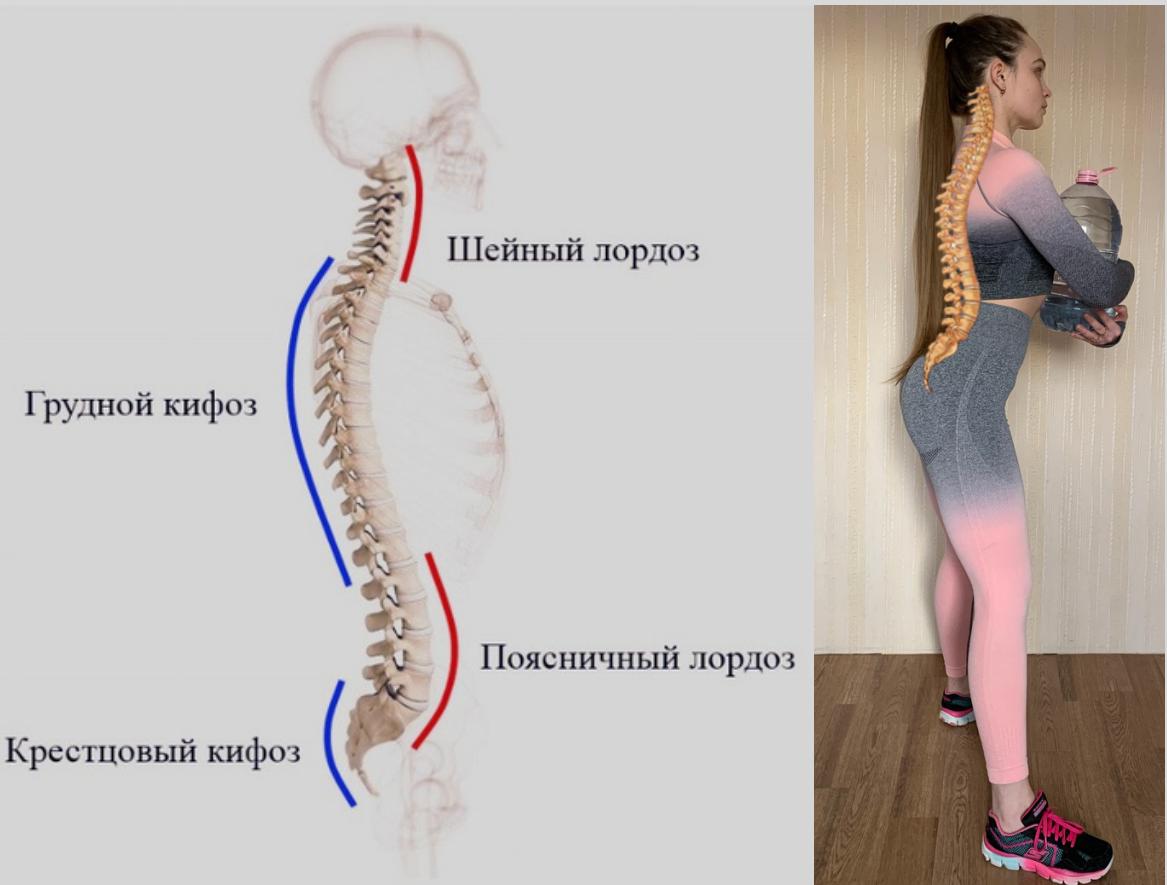
с упражнениями безопасными ✓
для поясницы
и для коленей



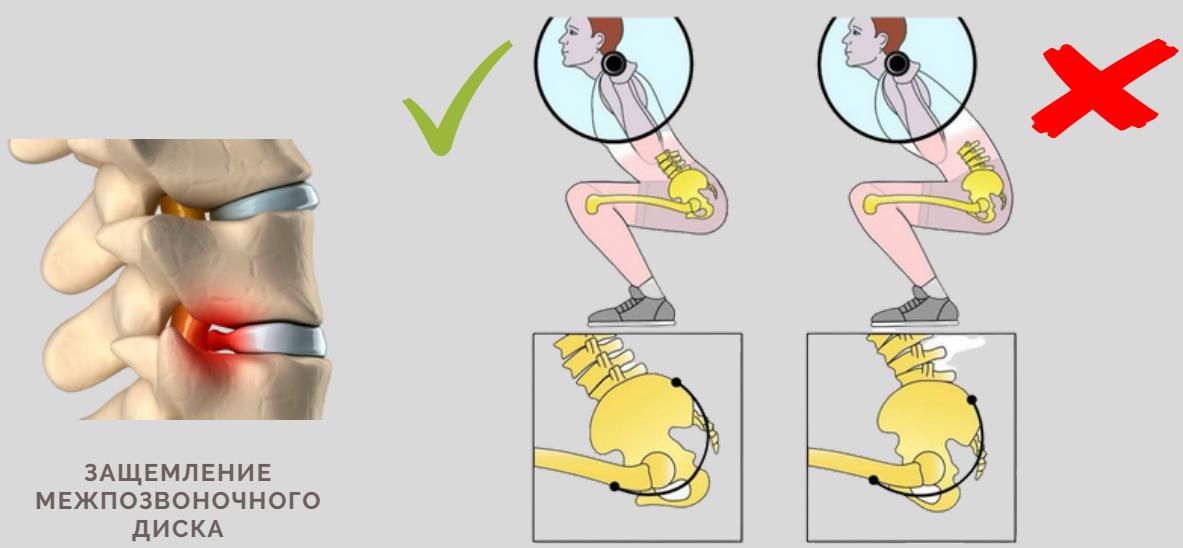
ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ ПОЗВОНОЧНИКА

ПРИ ОБЪЯСНЕНИИ ТЕХНИКИ Я ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮ ТЕРМИН "ЕСТЕСТВЕННЫЙ (НЕЙТРАЛЬНЫЙ) ИЗГИБ ПОЗВОНОЧНИКА". ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ПОЗВОНОЧНИК ЧЕЛОВЕКА ИМЕЕТ S-ОБРАЗНУЮ ФОРМУ. ТАКАЯ ФОРМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СЛЕДСТВИЕМ ТРАВМЫ ИЛИ КАКИХ-ЛИБО ОТКЛОНЕНИЙ. ДАЖЕ НАПРОТИВ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ НА ДВУХ КОНЕЧНОСТЯХ, ДЕЛАЯ ПОЗВОНОЧНИК БОЛЕЕ ГИБКИМ И СМЯГЧАЯ РЕЗКИЕ УДАРЫ ПРИ ХОДЬБЕ И БЕГЕ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ТАКОЙ ИЗГИБ ПОЗВОНОЧНИКА НАЗЫВАЕТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ.

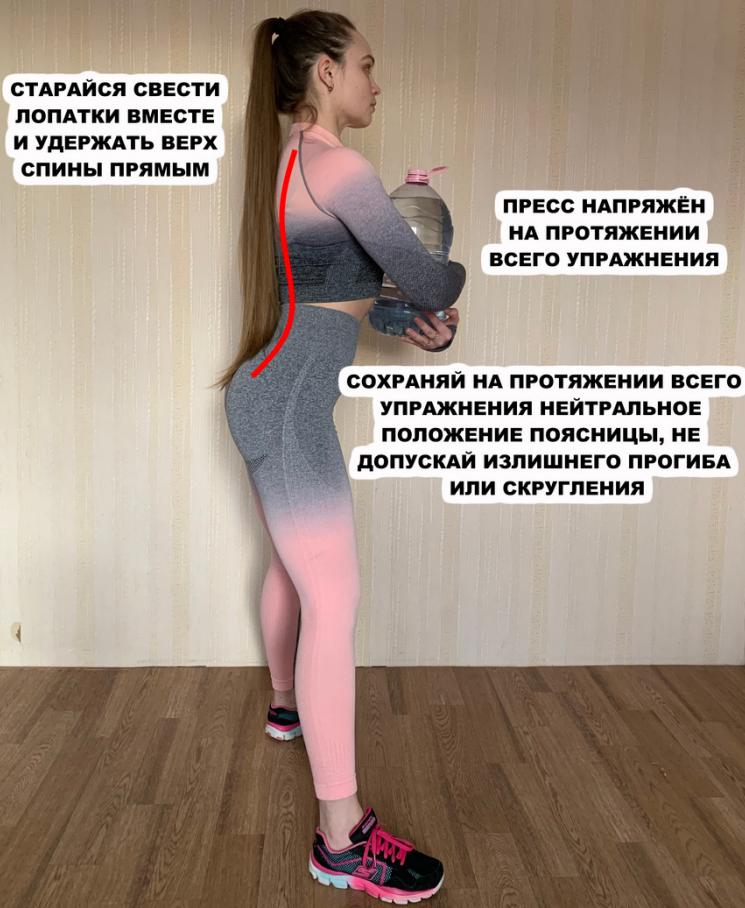
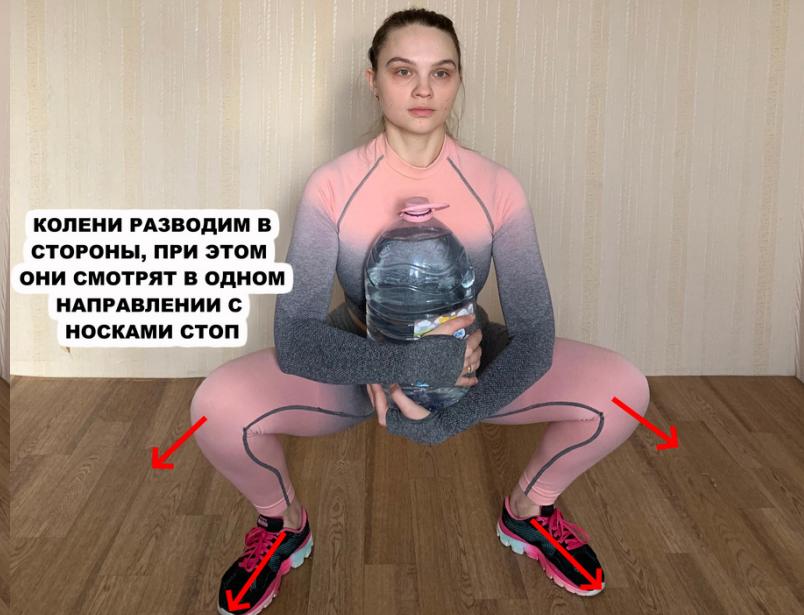
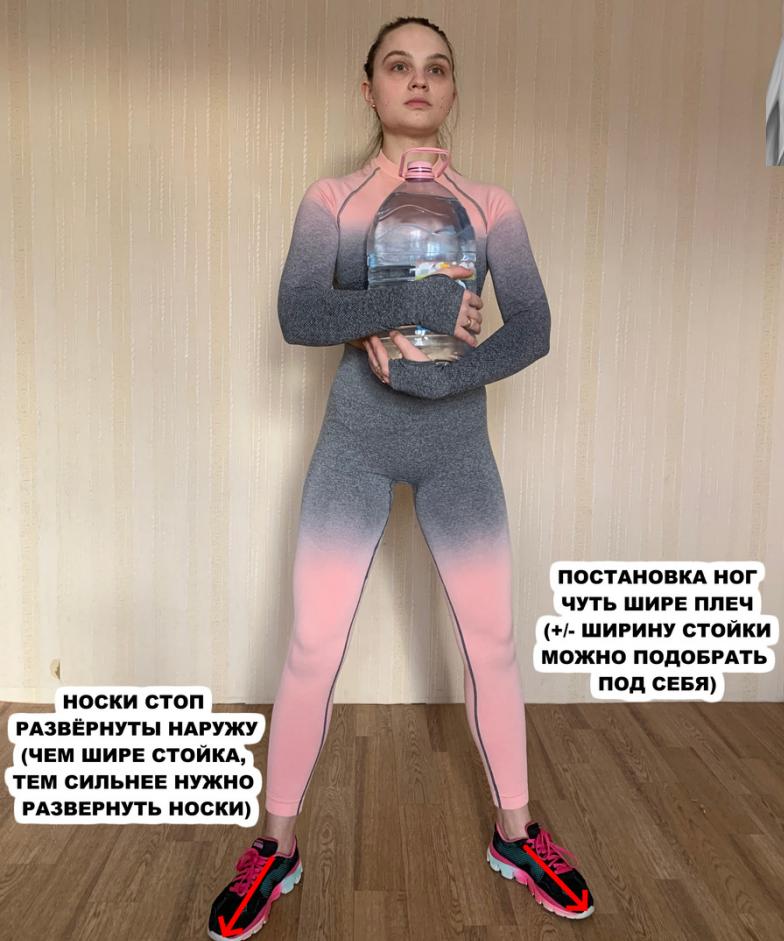
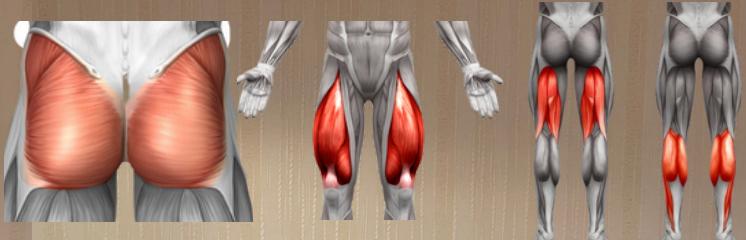


ПРИ ЭТОМ ВАЖНЫМ УСЛОВИЕМ БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ С ВЕСАМИ ПРИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ ЯВЛЯЕТСЯ СОХРАНЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ИЗГИБА. НАРУШЕНИЕ ЕГО ЧРЕВАТО ЗАЩЕМЛЕНИЕМ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА И ВОЗНИКОВЕНИЕМ ТРАВМ.



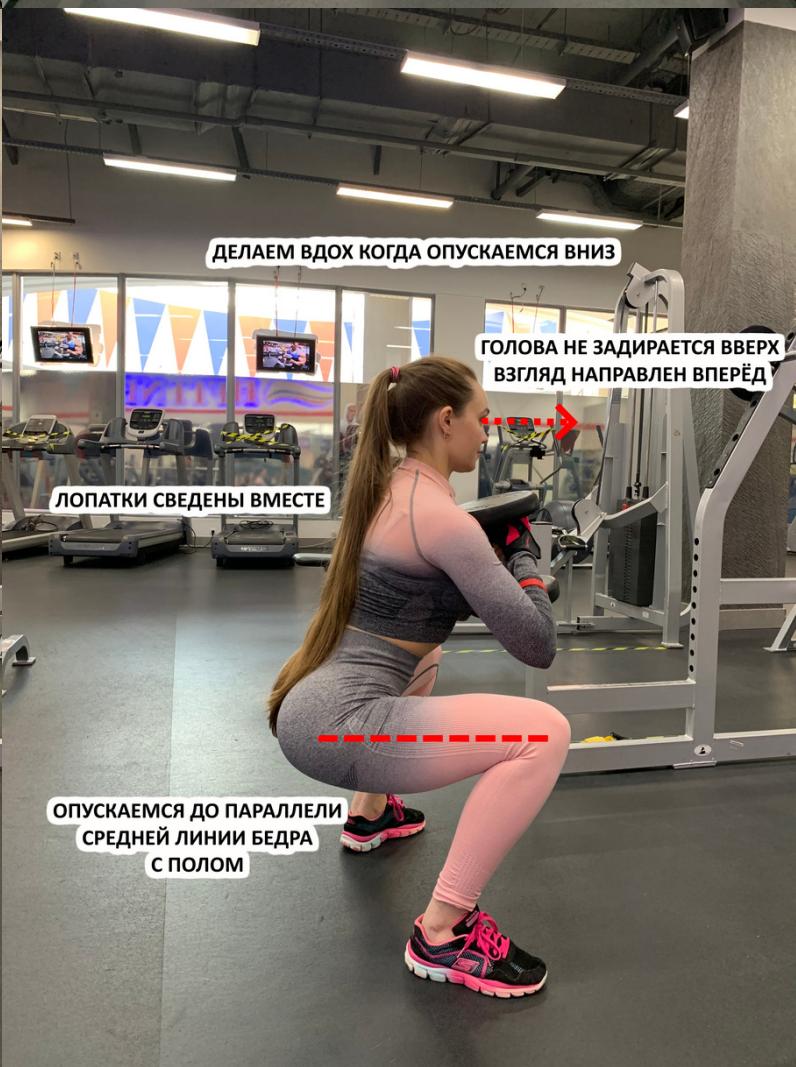
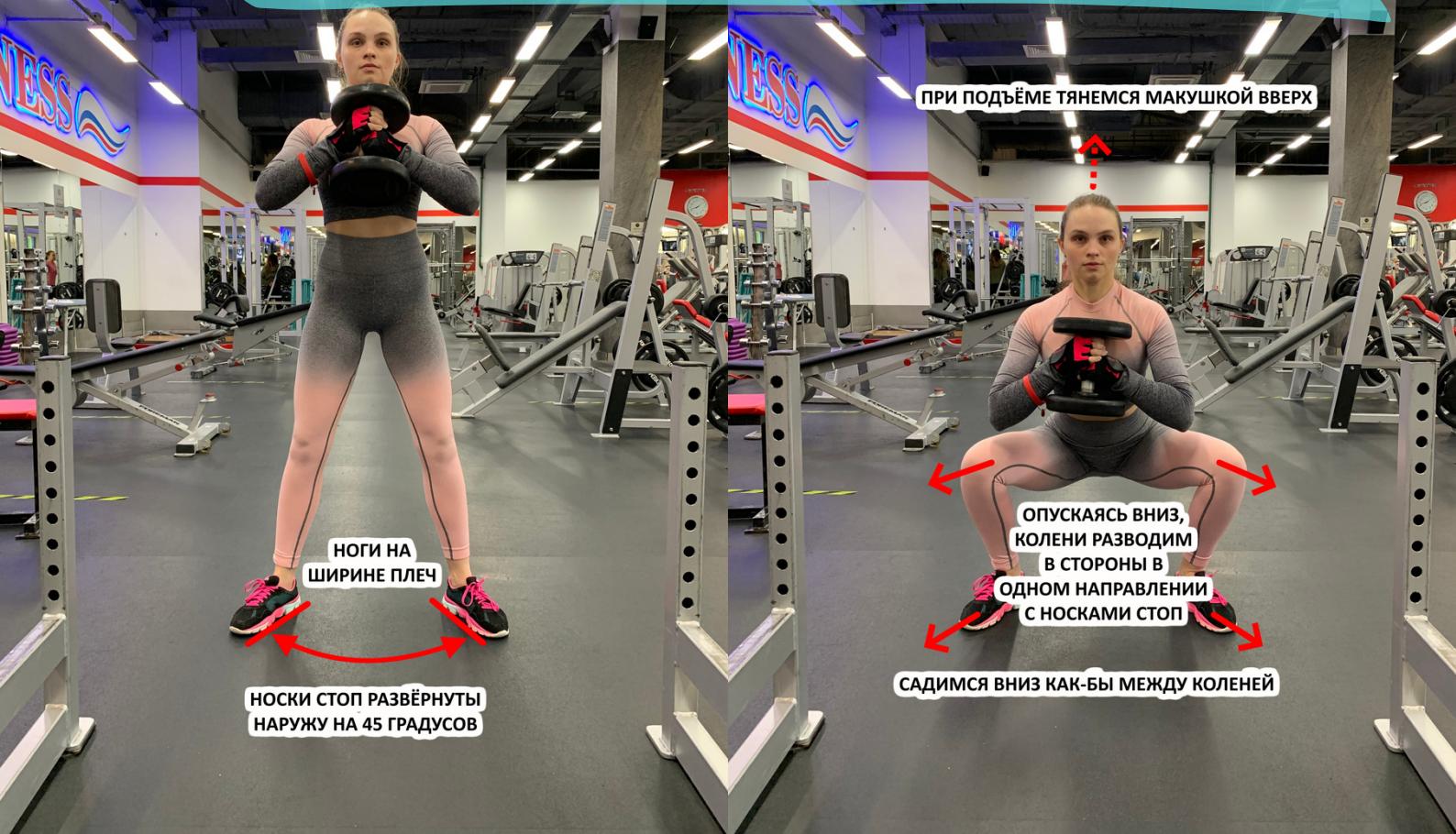
ПРИСЕДАНИЯ

МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:



ПРИСЕДАНИЯ КУБКОВЫЕ

САМЫЙ ПРОСТОЙ ВИД ПРИСЕДАНИЙ. ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК,
НАЧНИ ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ИМЕННО С ЭТОГО ВАРИАНТА



ПРИСЕДАНИЯ ФРОНТАЛЬНЫЕ



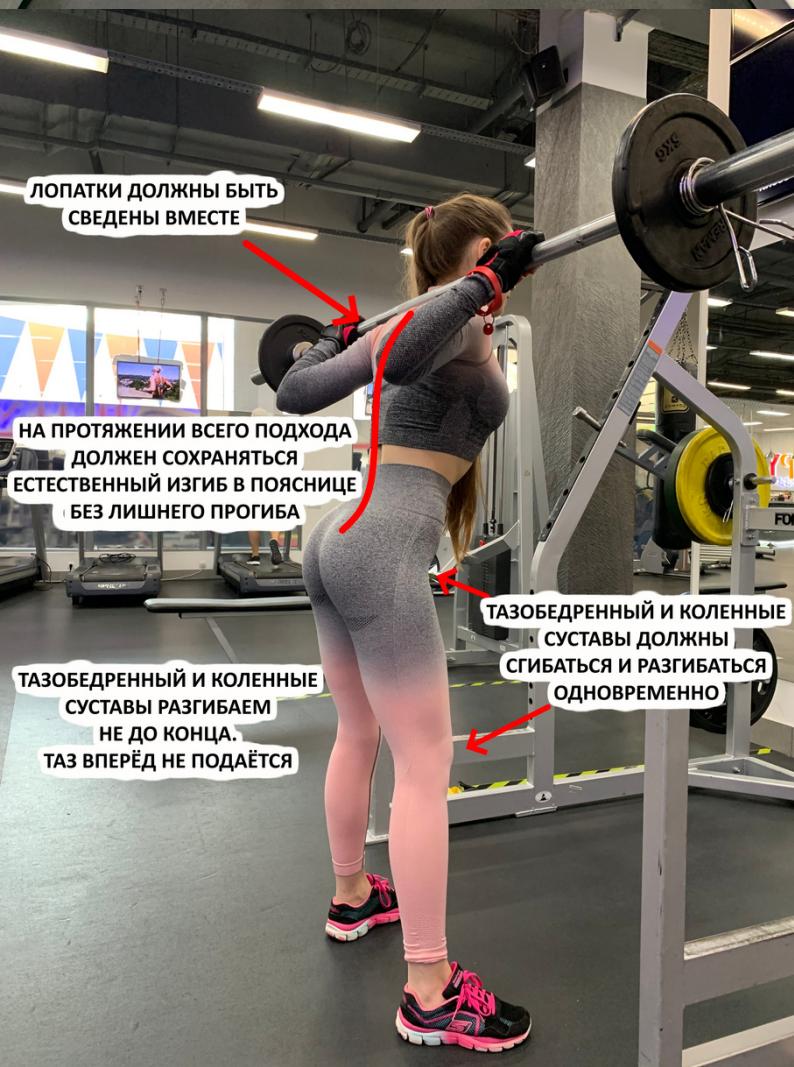
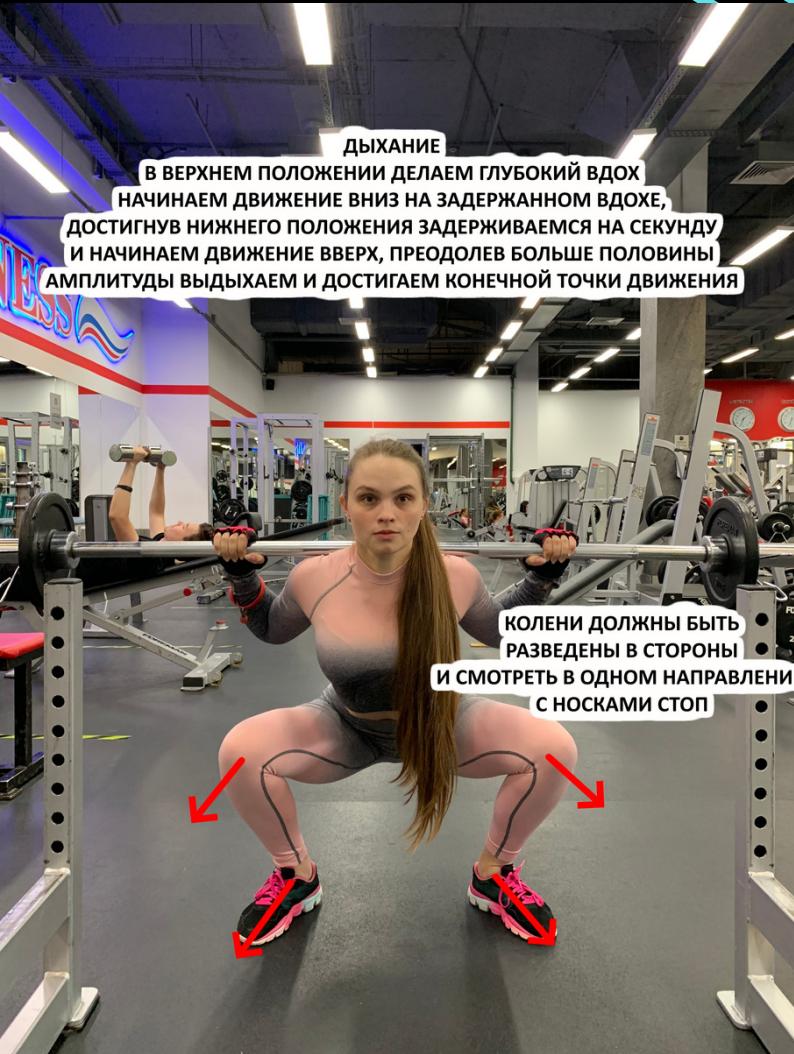
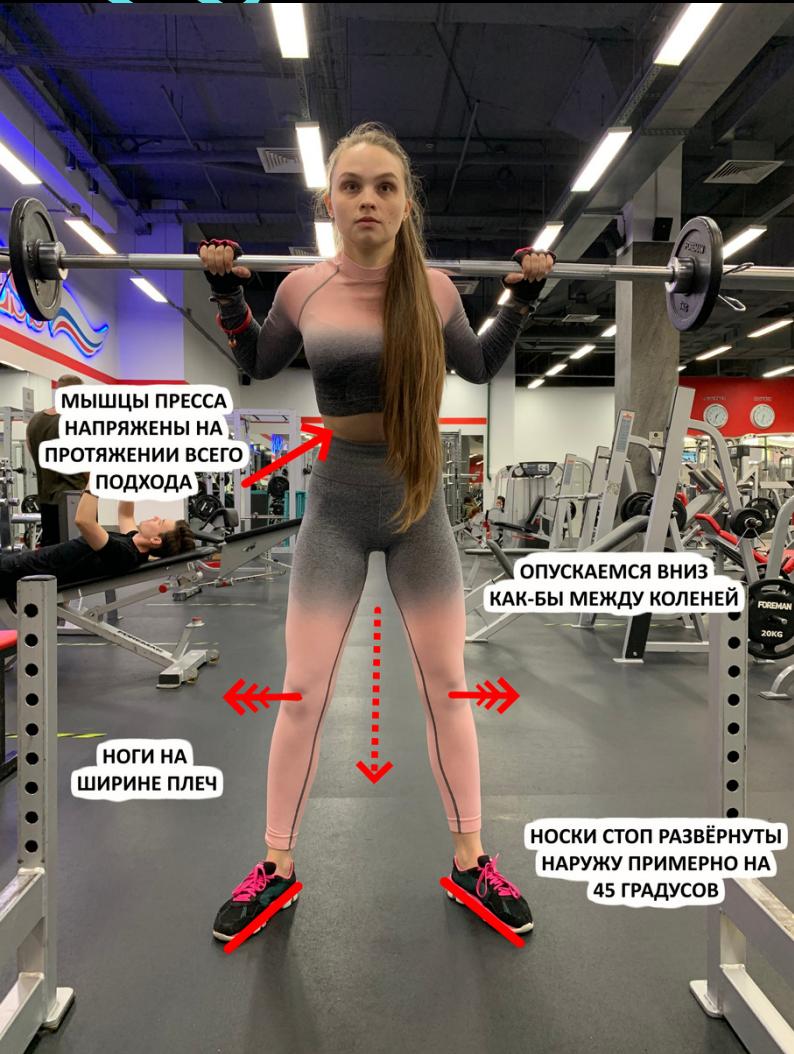
ШТАНГА ЛЕЖИТ НА ПЛЕЧАХ, А СКРЕЩЕННЫЕ РУКИ УДЕРЖИВАЮТ ЕЁ



УДОБНЫЙ ВАРИАНТ ПРИСЕДАНИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДЛИННЫМ
БЕДРОМ И/ИЛИ КОРОТКИМ КОРПУСОМ (КОГДА В КЛАССИЧЕСКОМ
ВАРИАНТЕ ОКРУГЛЯЕТСЯ ПОЯСНИЦА В НИЖНей ТОЧКЕ)

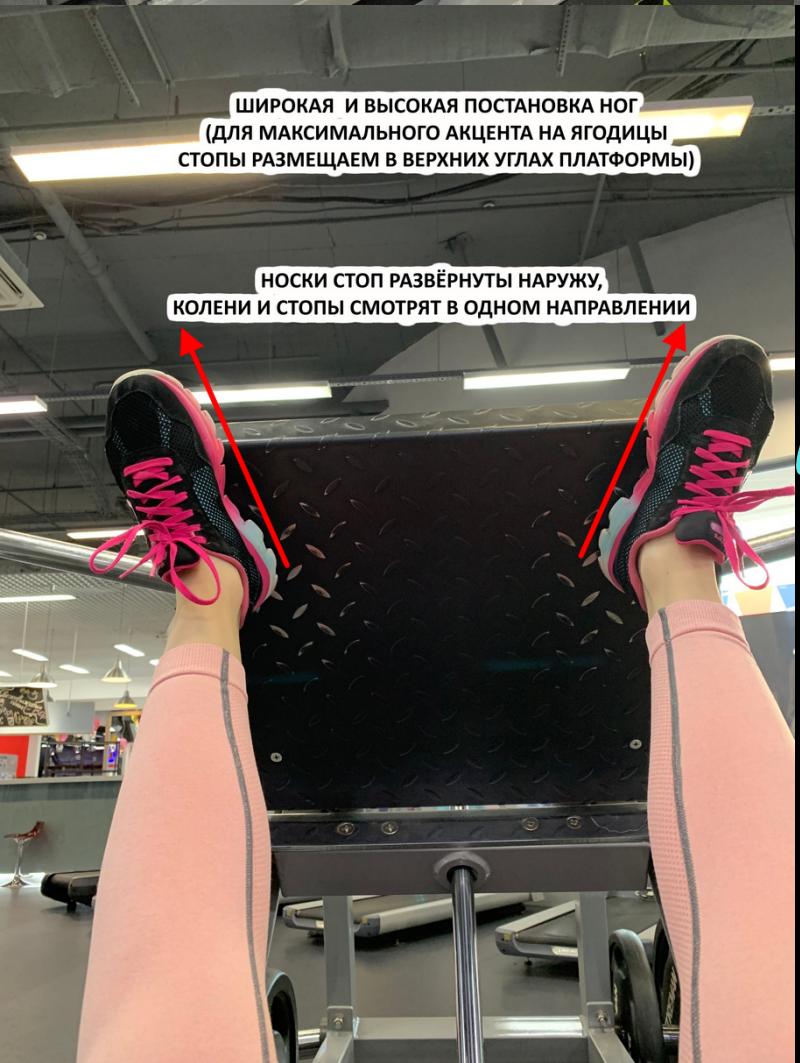


ПРИСЕДАНИЯ КЛАССИЧЕСКИЕ





МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:



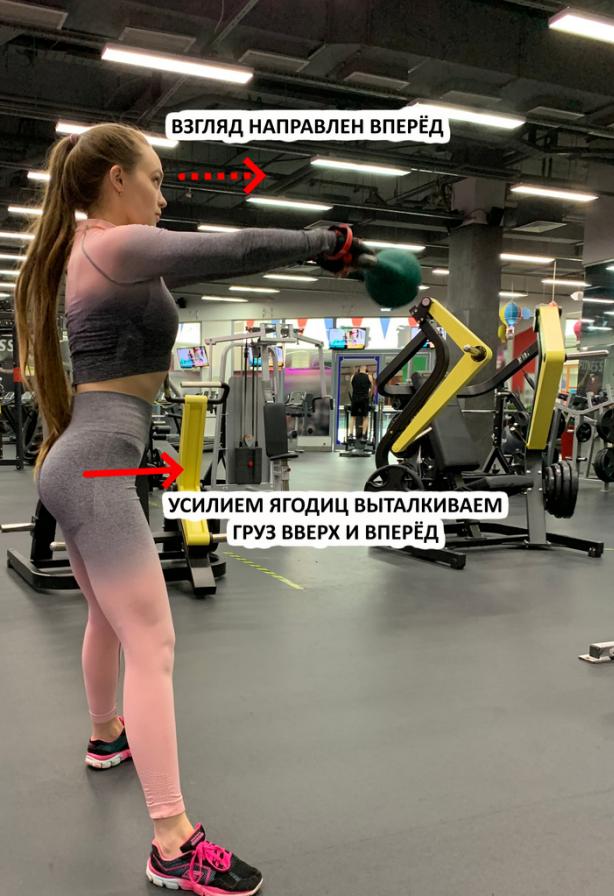
**ЗА СЧЕТ ТОГО, ЧТО
ОТСУТСТВУЕТ ОСЕВАЯ
НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК
УПРАЖНЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ОТЛИЧНОЙ АЛЬТЕРНАТИВОЙ
ПРИСЕДАНИЯМ СО ШТАНГОЙ
С МИНИМАЛЬНЫМ РИСКОМ И
ДИСКОМФОРТОМ ДЛЯ
ПОЯСНИЦЫ**



МАХИ ГИРЕЙ



МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:





СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО

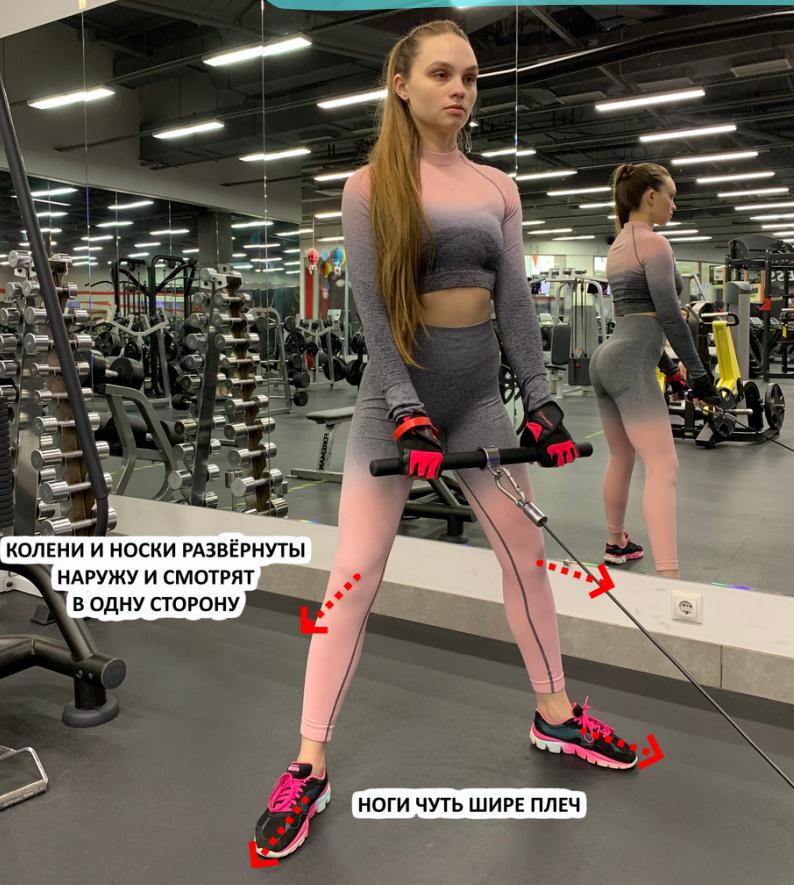


МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:



СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО В КРОССОВЕРЕ

САМЫЙ ПРОСТОЙ ВАРИАНТ СУМО. НОВИЧКАМ ЛУЧШЕ БУДЕТ НАЧАТЬ ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЯ ИМЕННО С НЕГО





СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО СО ШТАНГОЙ



ШТАНГА ДВИЖЕТСЯ
ВВЕРХ/ВНИЗ КАСАЯСЬ
ПОВЕРХНОСТИ ГОЛЕННИ

ШИРОКАЯ ПОСТАНОВКА НОГ,
НОСКИ И КОЛЕНЬ РАЗВЁРНУТЫ
НАРУЖУ И СМОТРЯТ В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ



ТАЗОВЫЙ И КОЛЕННЫЕ
СУСТАВЫ ДОЛЖНЫ СГИБАТЬСЯ
И РАЗГИБАТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО



ПРИ ДВИЖЕНИИ ВНИЗ ТАЗ НЕМНОГО
ОТВОДИМ НАЗАД, КОРПУС НЕМНОГО
НАКЛОНЯЕМ ВПЕРЁД

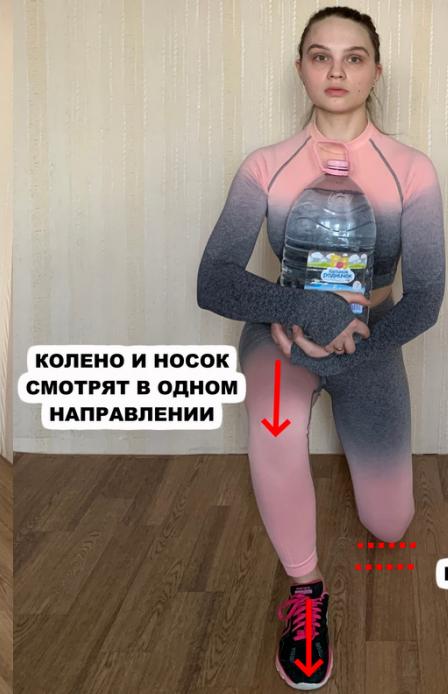
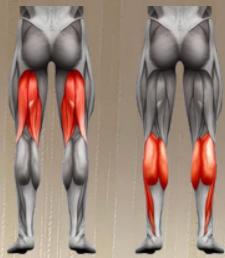
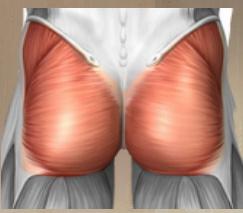
СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО ИЗ ЯМЫ

ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ГРУЗ ОПУСКАЕТСЯ НИЖЕ ОПОРЫ, АМПЛИТУДА В УПРАЖНЕНИИ ПОЛУЧАЕТСЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НА ПОЛУ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ ПРИ НЕИЗМЕНННОМ ВЕСЕ ОТЯГОЩЕНИЯ

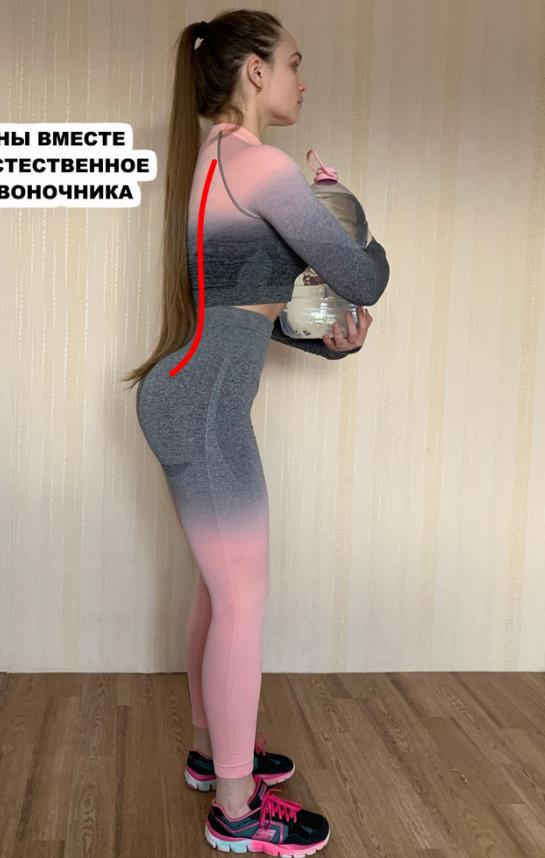


ВЫПАДЫ НАЗАД

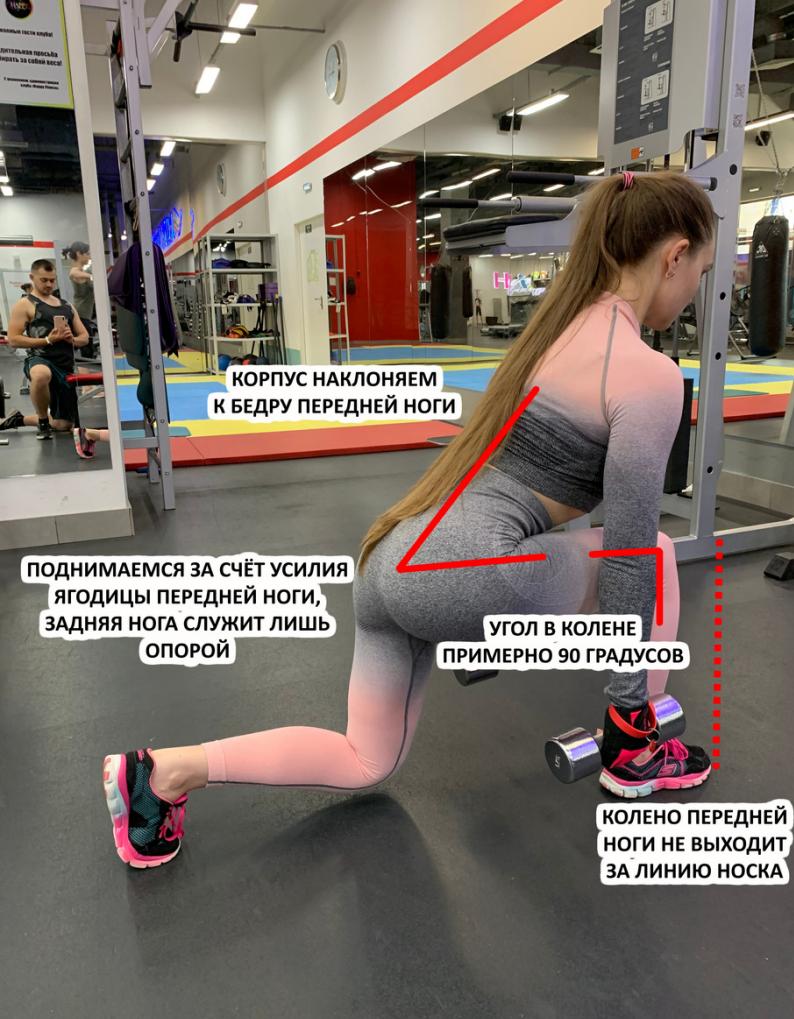
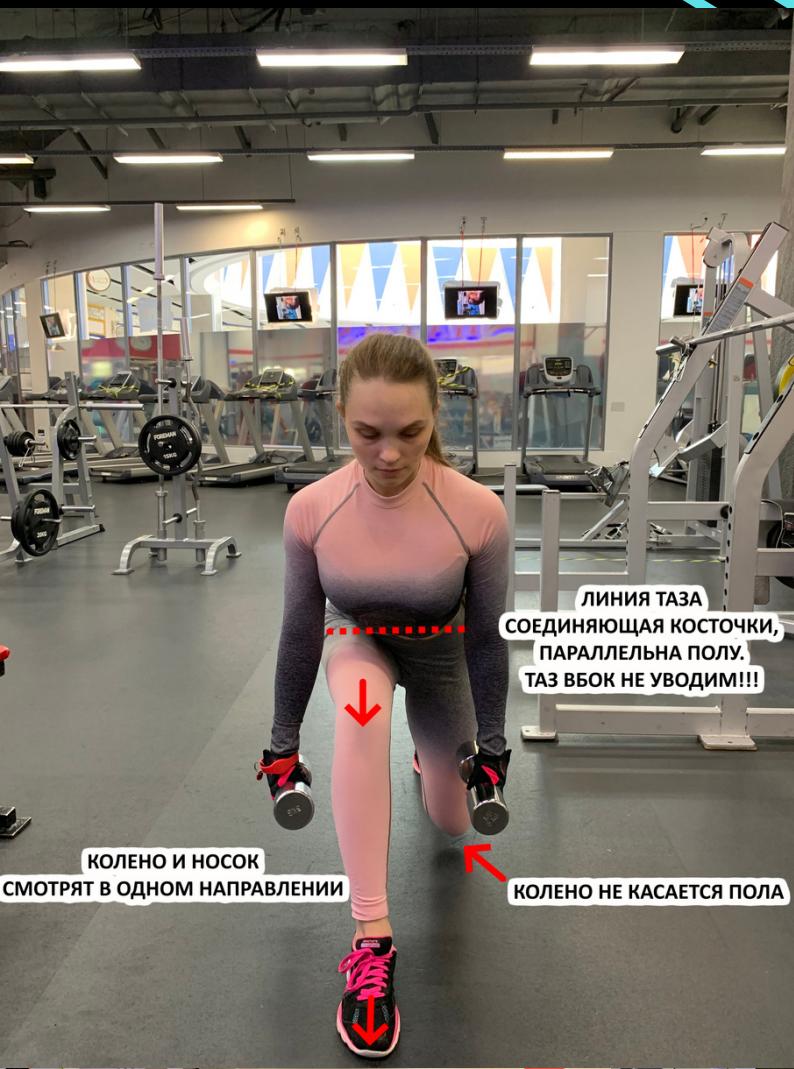
МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:



КОЛЕНО НЕ КАСАЕТСЯ ПОЛА



ВЫПАДЫ НАЗАД

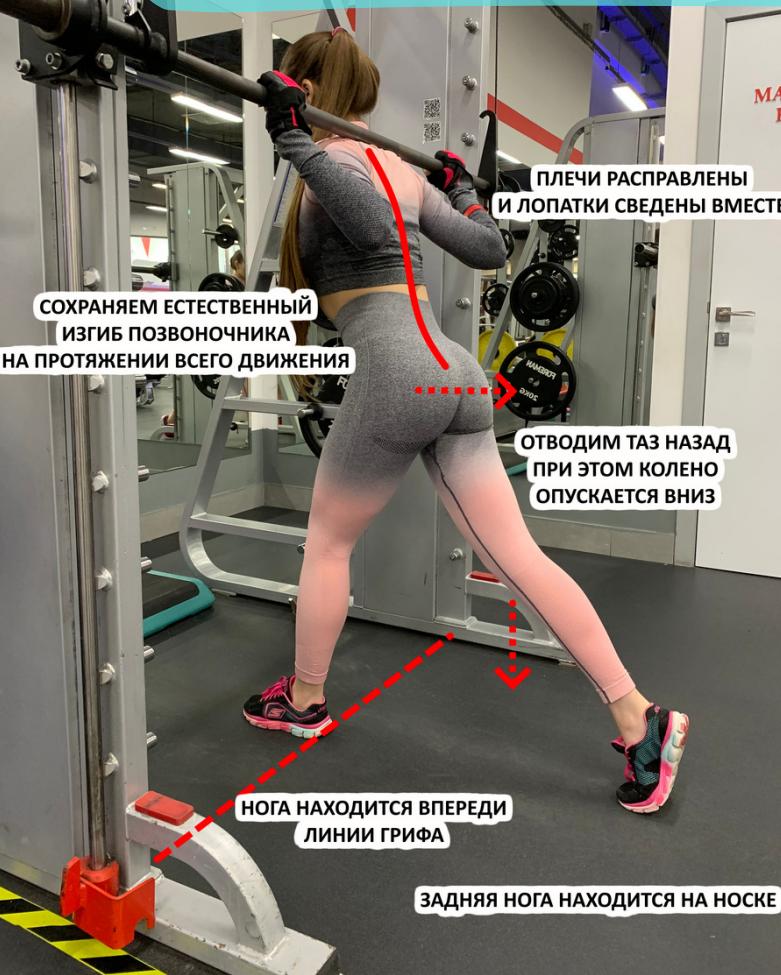




В ДАННОЙ ВАРИАЦИИ ЛЕГЧЕ УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ, ПОЭТОМУ НОВИЧКАМ ПРОЩЕ БУДЕТ НАЧАТЬ ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ С ДАННОГО ВИДА ВЫПАДОВ



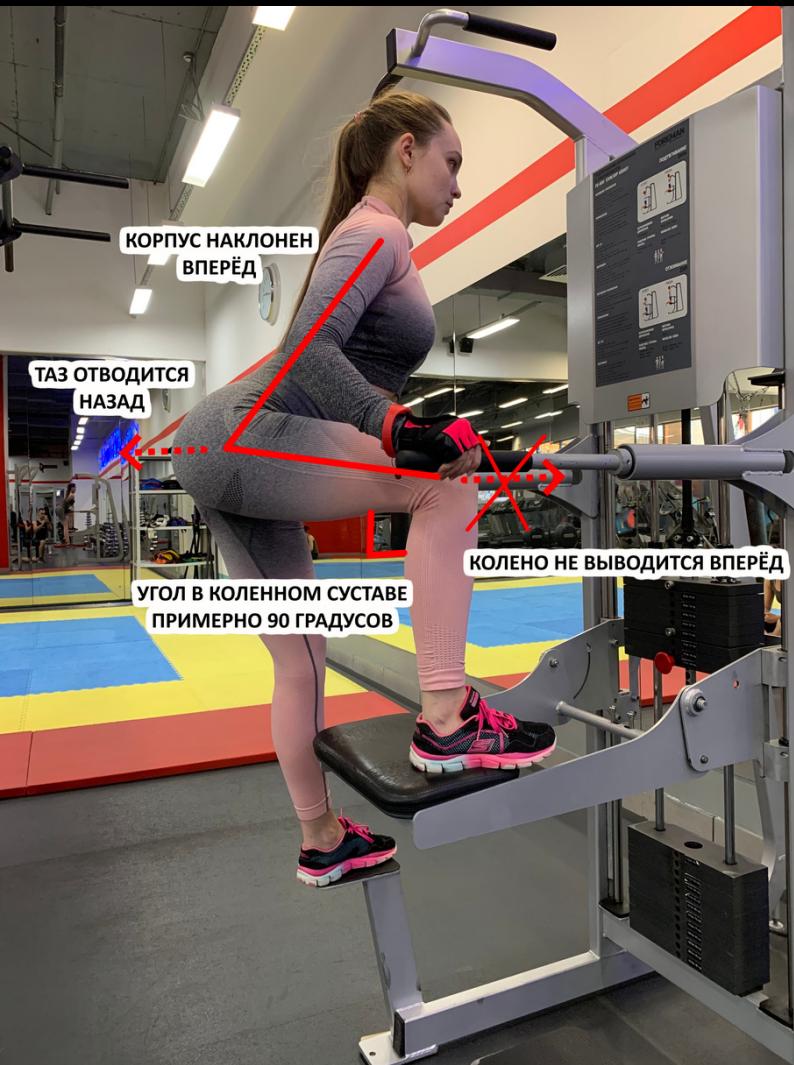
В КАЧЕСТВЕ УСЛОЖНЕНИЯ ПЕРЕДНЮЮ НОГУ МОЖНО ПОСТАВИТЬ НА ПЛАТФОРМУ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЯ УВЕЛИЧИТСЯ, А ЗНАЧИТ, УВЕЛИЧИТСЯ И НАГРУЗКА ПРИ НЕИЗМЕННОМ ВЕСЕ ОТЯГОЩЕНИЯ



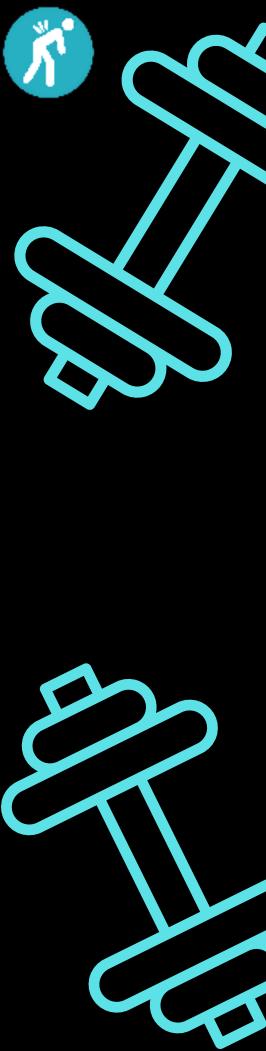
ЖИМ НОГОЙ В ГРАВИТРОНЕ



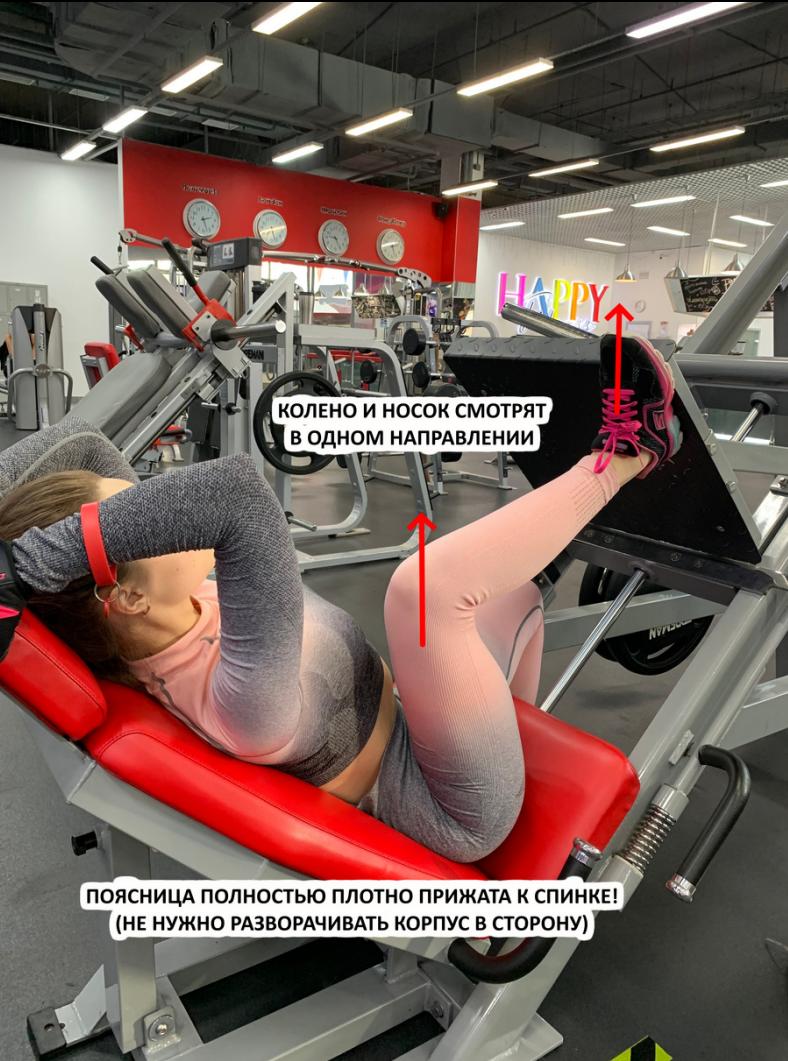
АЛЬТЕРНАТИВА ВЫПАДАМ В
СЛУЧАЕ ДИСКОМФОРТА В
КОЛЕНЯХ (В ДАННОМ
УПРАЖНЕНИИ ЛЕГЧЕ
КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ
КОЛЕНА РАБОЧЕЙ НОГИ И
УДЕРЖИВАТЬ ЕГО ОТ ВЫХОДА
ВПЕРЕД)



ЖИМ ПЛАТФОРМЫ ОДНОЙ НОГОЙ



АНАЛОГИЧНО ПРЕДЫДУЩЕМУ УПРАЖНЕНИЮ АЛЬТЕРНАТИВА ВЫПАДАМ БЕЗ ИЗБЫТОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА КОЛЕНЫ + В ДАННОМ УПРАЖНЕНИИ ЕЩЕ И МИНИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА ПОЯСНИЦУ

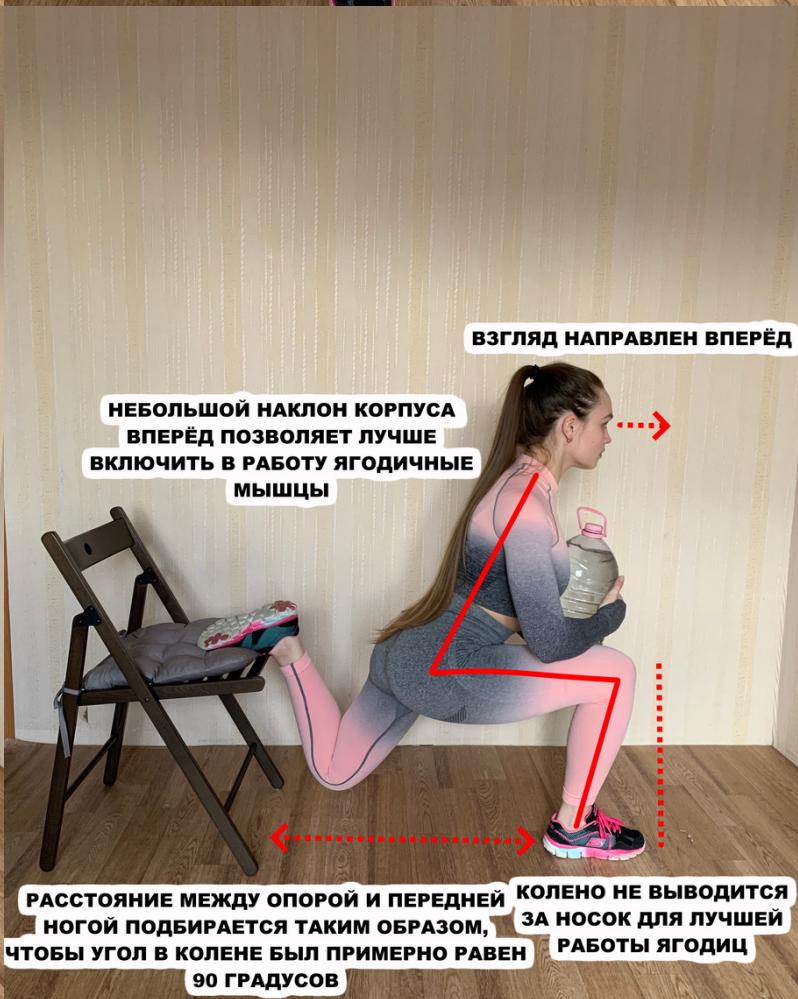




БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ ПРИСЕДАНИЯ

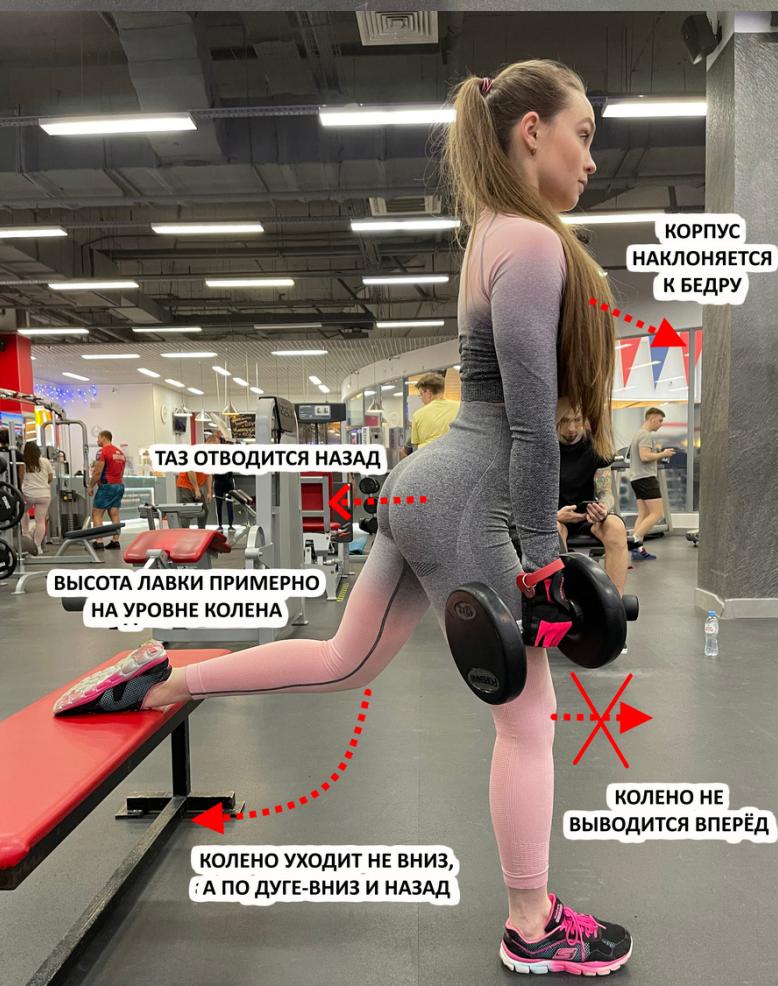
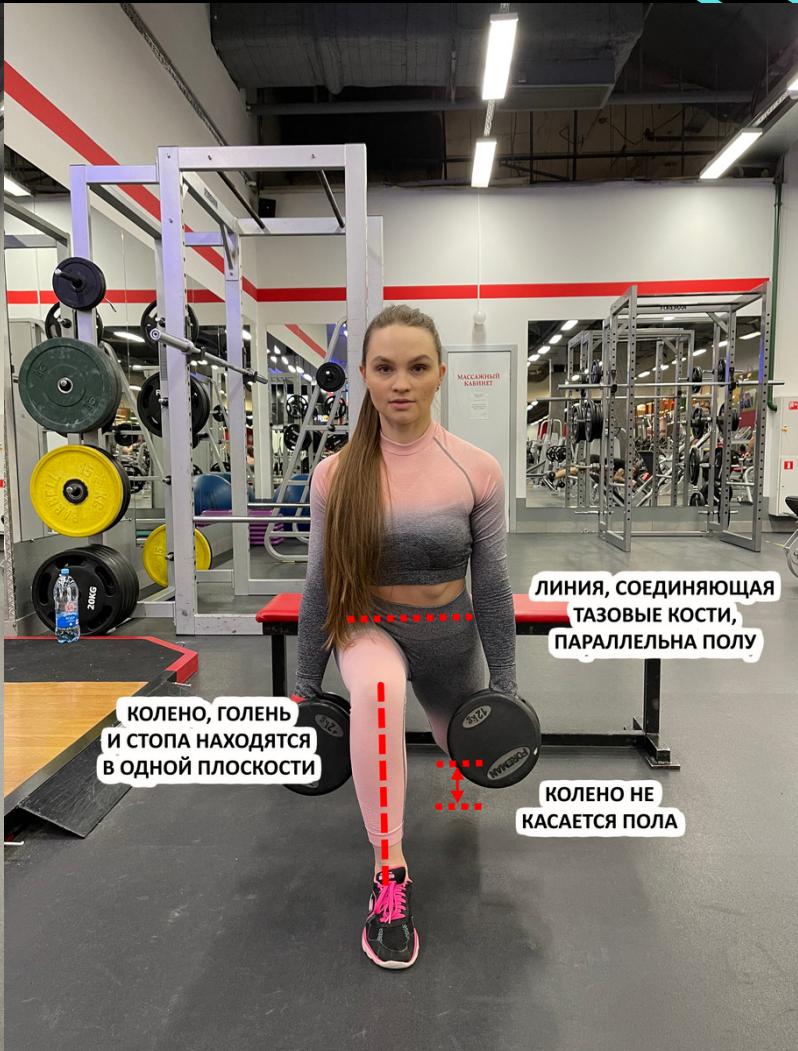


МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:



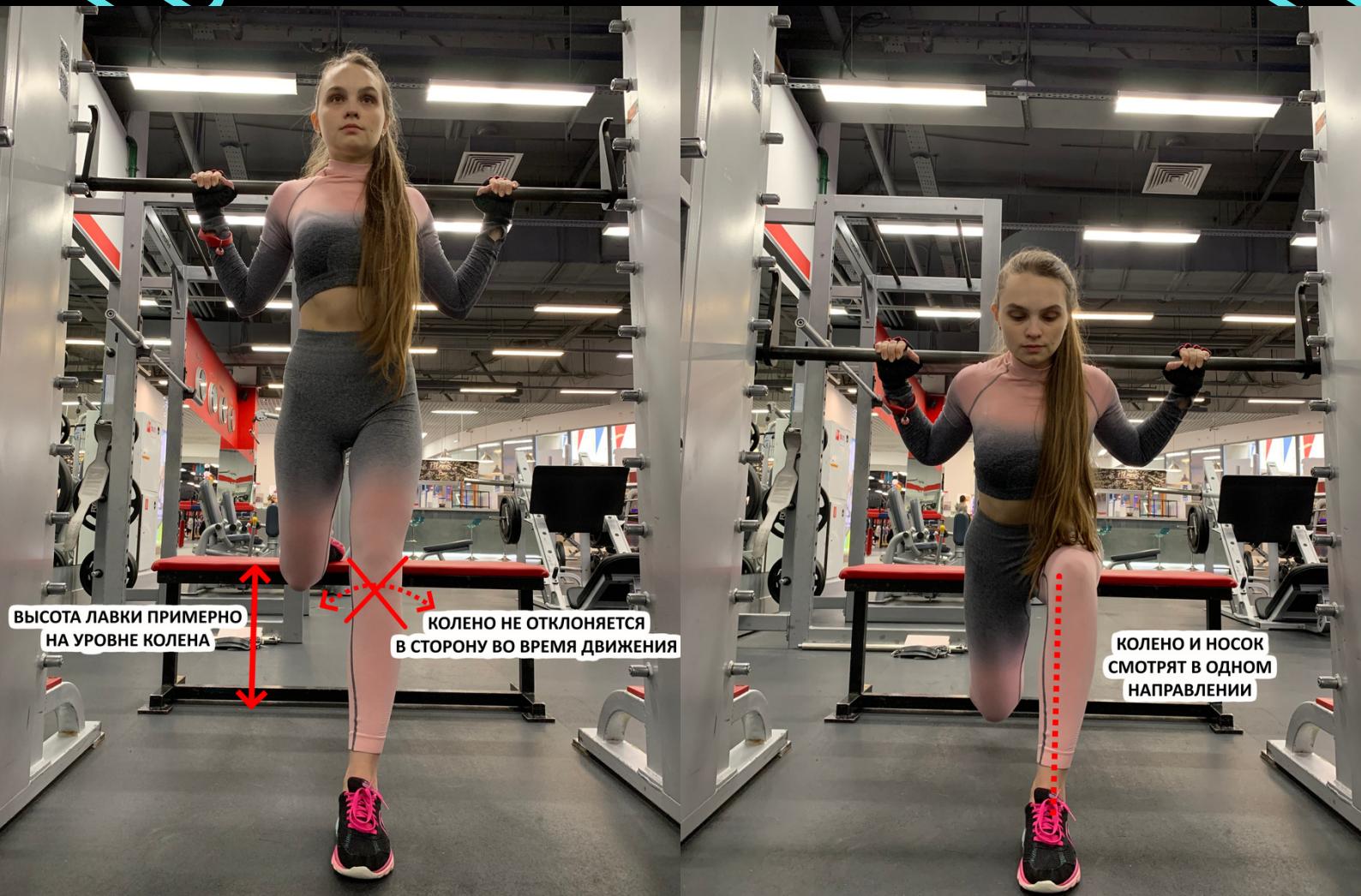


БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ ПРИСЕДАНИЯ





БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ ПРИСЕДАНИЯ В ТРЕНАЖЕРЕ СМИТА

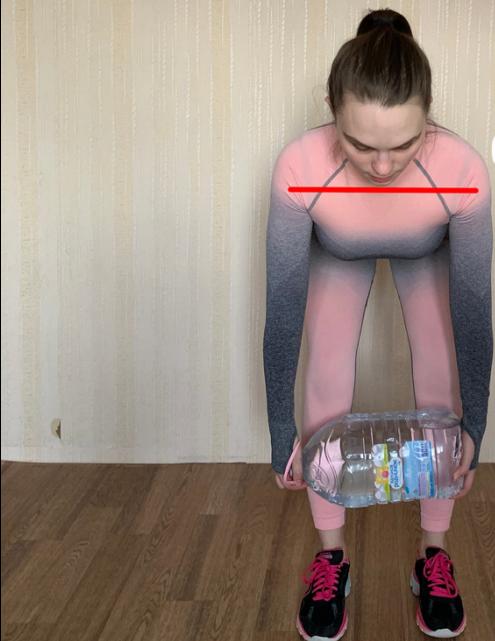
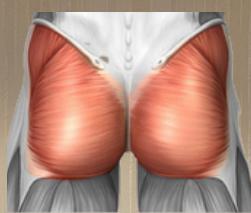




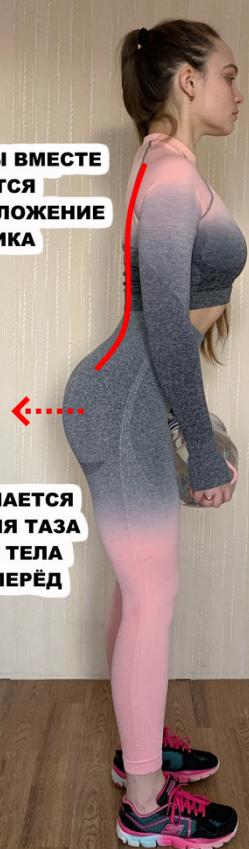
ДВУСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:



НОГИ НА
ШИРИНЕ ПЛЕЧ



ПЛЕЧИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ
НА ОДНОМ УРОВНЕ

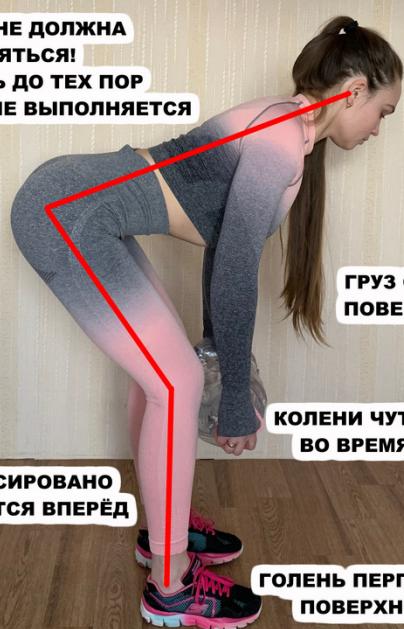


ЛОПАТКИ СВЕДЕНЫ ВМЕСТЕ
И СОХРАНЯЕТСЯ
ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА

ДВИЖЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ
ЗА СЧЁТ ОТВЕДЕНИЯ ТАЗА
НАЗАД, А КОРПУС ТЕЛА
НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЁД

ПОЯСНИЦА НЕ ДОЛЖНА
ОКРУГЛЯТЬСЯ!
ОПУСКАЙТЕСЬ ДО ТЕХ ПОР
ПОКА ЭТО УСЛОВИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ

ГОЛОВА НЕ ЗАДИРАЕТСЯ ВВЕРХ,
ПОЗВОНОЧНИК ДОЛЖЕН БЫТЬ
ПРЯМЫМ ОТ МАКУШКИ ДО КОПЧИКА



ГРУЗ СКОЛЬЗИТ ПО
ПОВЕРХНОСТИ НОГ

КОЛЕНО ЗАФИКСИРОВАНО
И НЕ ВЫДВИГАЕТСЯ ВПЕРЁД

КОЛЕНЫ ЧУТЬ СГИБАЮТСЯ
ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ

ГОЛЕНЬ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНА
ПОВЕРХНОСТИ ПОЛА



РУМЫНСКАЯ ТЯГА В КРОССОВЕРЕ



ЛОПАТКИ СВЕДЕНЫ ВМЕСТЕ И
СОХРАНЯЮТ ТАКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
НА ПОТЯЖЕНИИ ВСЕГО
ДВИЖЕНИЯ

СТОПЫ НАХОДЯТСЯ НА ШИРИНЕ
БЁДЕР И ПАРАЛЛЕЛЬНЫ
ДРУГ ДРУГУ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯ
СОХРАНЯЕМ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ
ПОЗВОНОЧНИКА БЕЗ ИЛИШНЕГО
ПРОГИБА В ПОЯСНИЦЕ

ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ПЕРЕД СОБОЙ,
ГОЛОВУ НЕ ЗАДИРАЕМ ВВЕРХ И
НЕ ОПУСКАЕМ ВНИЗ

В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ
ТАЗ НЕ ВЫВОДИМ ВПЕРЁД

ПРИ ДВИЖЕНИИ ВНИЗ ТАЗ
ОТВОДИМ НАЗАД, ПРИ ДВИЖЕНИИ
ВВЕРХ - ТАЗ ПОДАЁТСЯ ВПЕРЁД.
ПРИ ЭТОМ СПИНА ВСЕГДА СОХРАНЯЕТ
ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
БЕЗ ПРОГИБА ИЛИ
СКРУГЛЕНИЯ ПОЯСНИЦЫ

КОЛЕНЫ НЕ
ВЫДВИГАЮТСЯ ВПЕРЁД

РУМЫНСКАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ





ДВУСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:

ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ПЕРЕД СОБОЙ



СТОПЫ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ДРУГ ДРУГУ



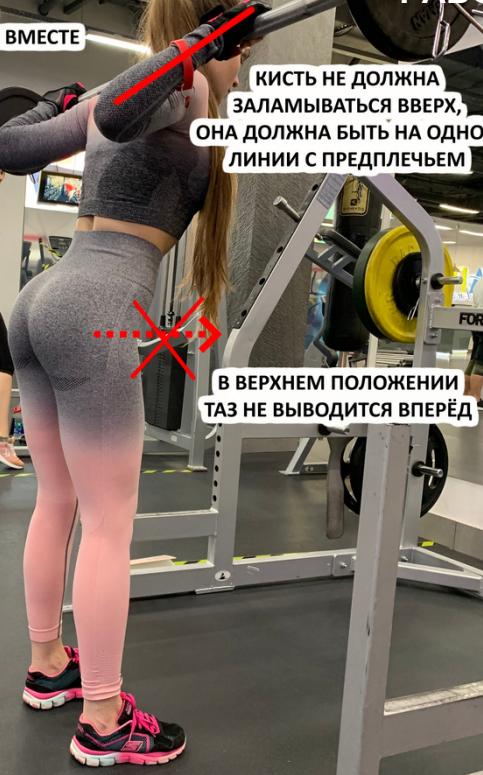
В НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ВНИЗ,
ГОЛОВА НЕ ЗАДИРАЕТСЯ

ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ АНАЛОГОМ
УПРАЖНЕНИЯ РУМЫНСКАЯ ТЯГА, НО ПОДХОДИТ ДЛЯ
БОЛЕЕ ОПЫТНЫХ ЗА СЧЕТ РАЗМЕЩЕНИЯ ГРУЗА НА
ПЛЕЧАХ, А НЕ В РУКАХ (ПРИ ЭТОМ РЫЧАГ ПРИЛОЖЕНИЯ
СИЛЫ БОЛЬШЕ, СООТВЕТСТВЕННО НАГРУЗКА В
ГУДМОНИНГЕ ВЫШЕ, ЧЕМ В РУМЫНСКОЙ ТЯГЕ ПРИ
РАБОТЕ С ОДНИМ И ТЕМ ЖЕ ВЕСОМ)

ЛОПАТКИ СВЕДЕНЫ ВМЕСТЕ

КИСТЬ НЕ ДОЛЖНА
ЗАЛАМЫВАТЬСЯ ВВЕРХ,
ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ НА ОДНОЙ
ЛИНИИ С ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

В ВЕРХНЕМ ПОЛОЖЕНИИ
ТАЗ НЕ ВЫВОДИТСЯ ВПЕРЁД



НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ

СОХРАНЯЕМ ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА НА ПРОТЯЖЕНИИ
ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯ

ТАЗ ОТВОДИМ
НАЗАД

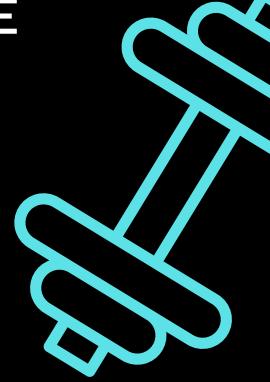
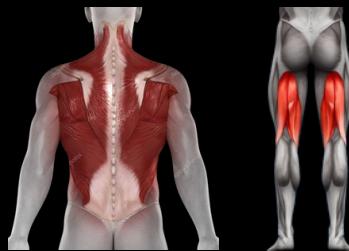
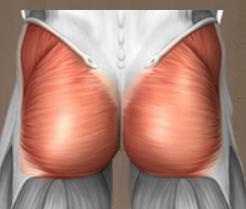
ПРИ ДВИЖЕНИИ ВНИЗ
НОГИ СГИБАЕМ В КОЛЕНЯХ,
ПРИ ЭТОМ КОЛЕНЬ НЕ ДОЛЖНЫ
ВЫХОДИТЬ ВПЕРЁД



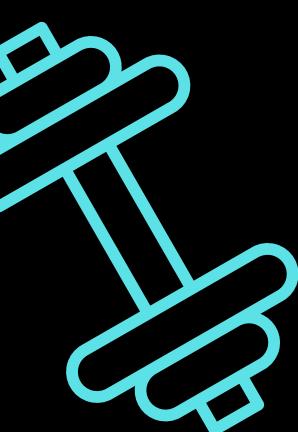
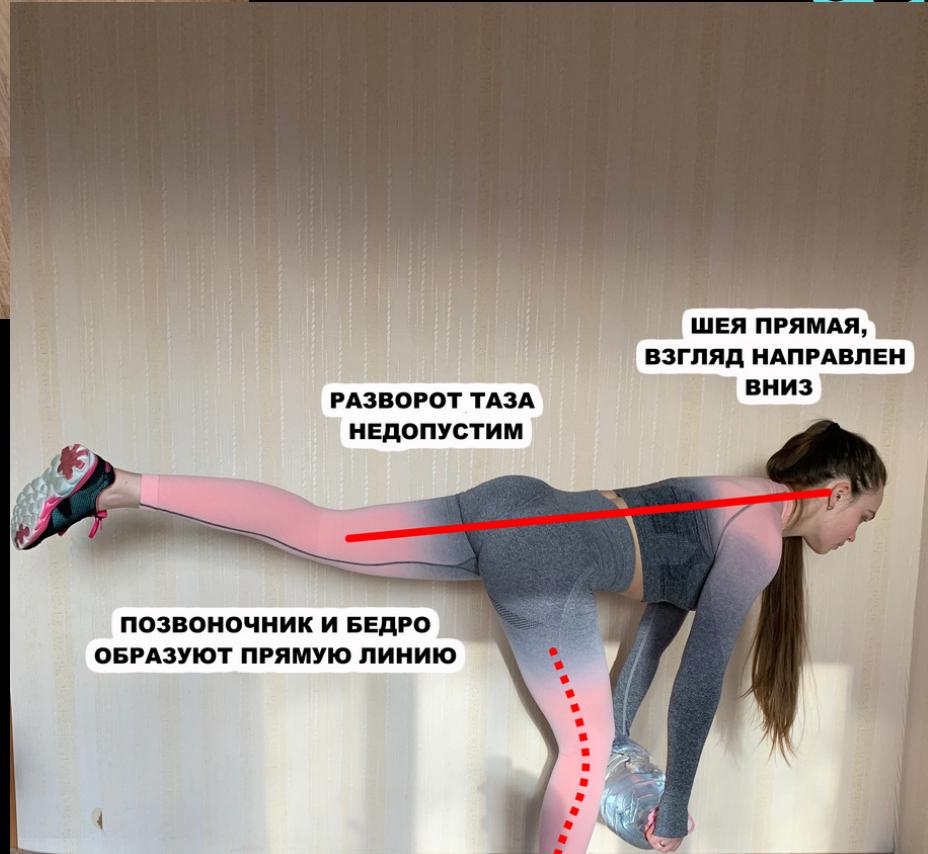
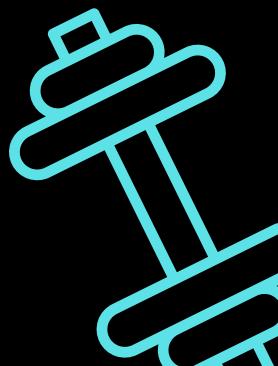


РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

ДВУСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ:



ЛОПАТКИ СВЕДЕНЫ ВМЕСТЕ
НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО
УПРАЖНЕНИЯ

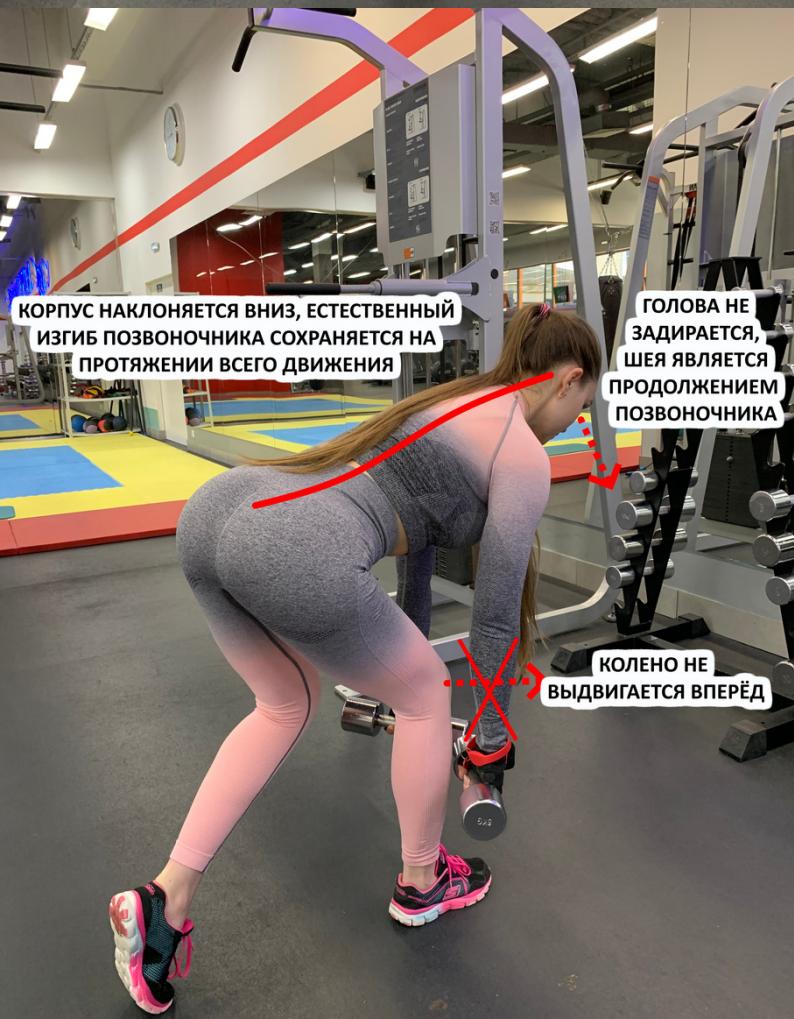
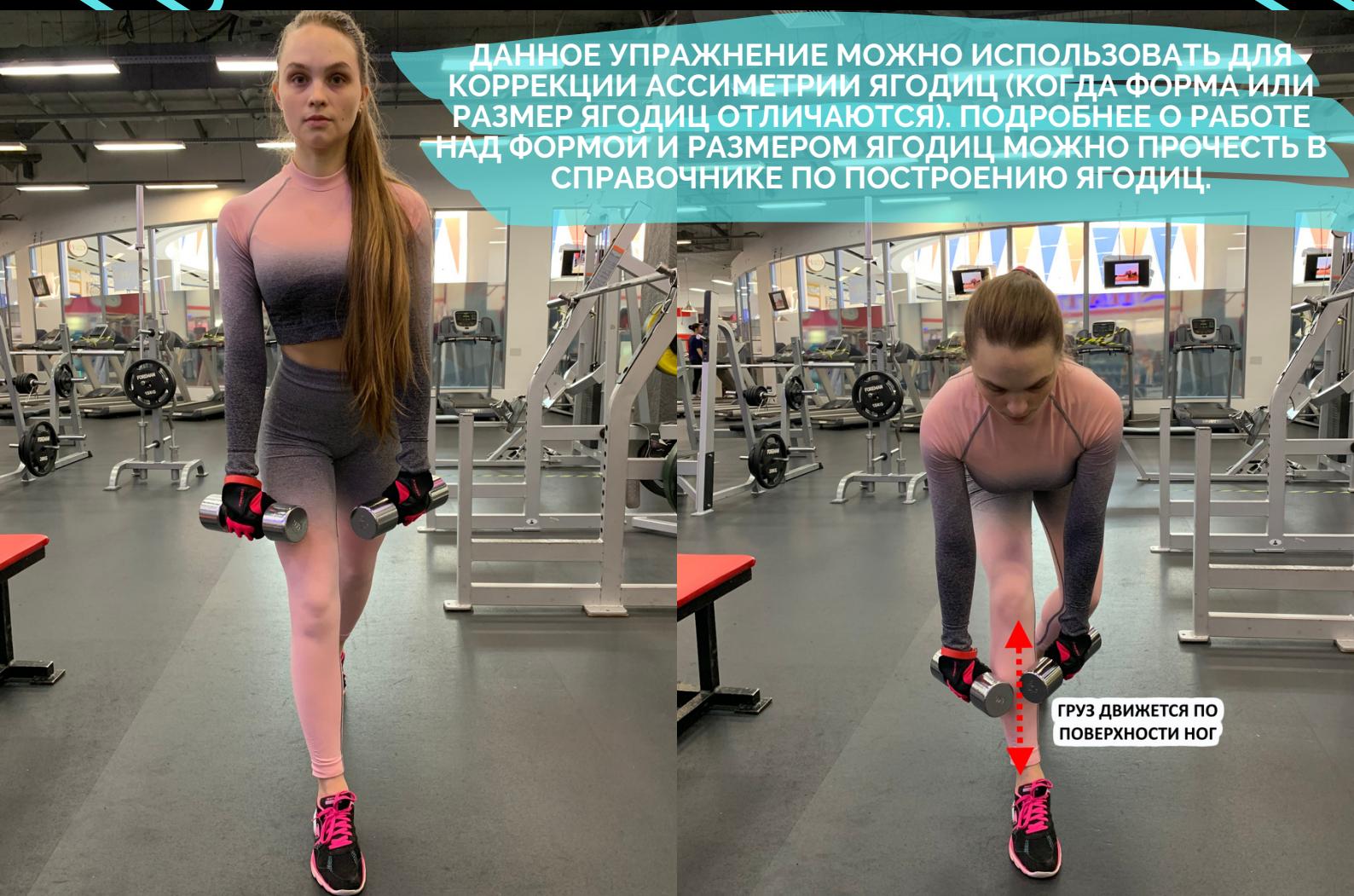




РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ



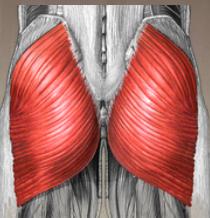
ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ АССИМЕТРИИ ЯГОДИЦ (КОГДА ФОРМА ИЛИ РАЗМЕР ЯГОДИЦ ОТЛИЧАЮТСЯ). ПОДРОБНЕЕ О РАБОТЕ НАД ФОРМОЙ И РАЗМЕРОМ ЯГОДИЦ МОЖНО ПРОЧЕСТЬ В СПРАВОЧНИКЕ ПО ПОСТРОЕНИЮ ЯГОДИЦ.





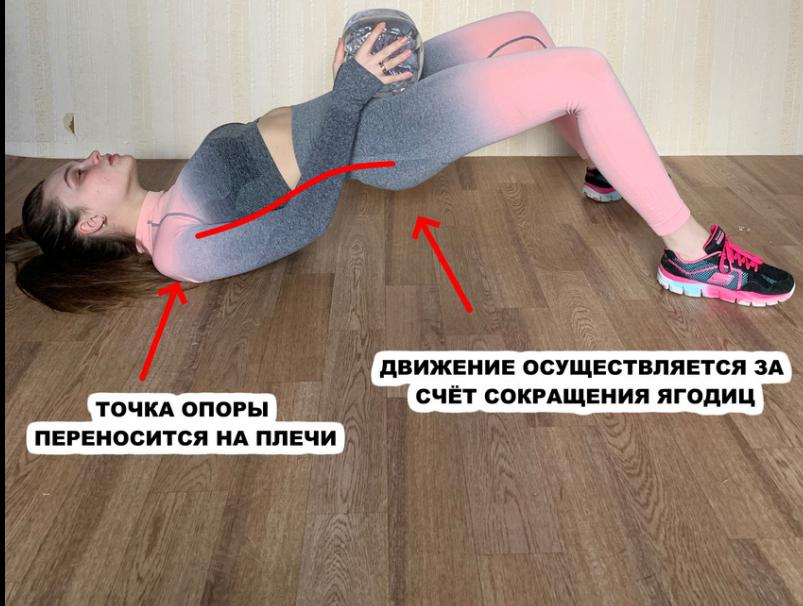
ДВУСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:

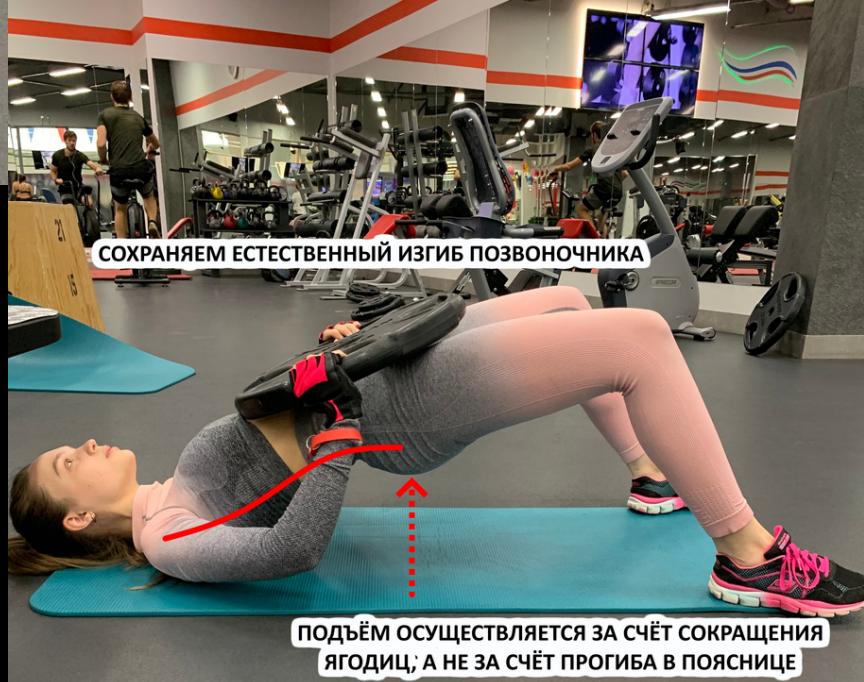
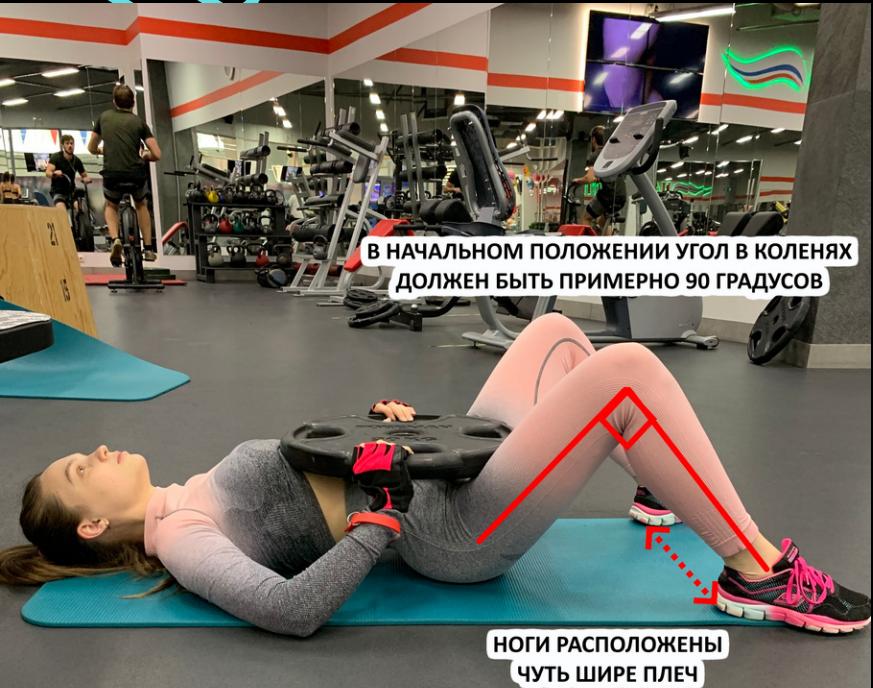


ЕСЛИ В ДАННОМ УПРАЖНЕНИИ ВЫ НЕ ЧУВСТВУЕТЕ
РАБОТУ ЯГОДИЧНЫХ, ПОПРОБУЙТЕ ПОСТАВИТЬ СТОПЫ
БЛИЖЕ К КОРПУСУ (ЧЕМ ДАЛЬШЕ СТОПЫ, ТЕМ БОЛЬШЕ
НАГРУЗКА НА ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА)

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
БЕЗ ИЗЛИШНЕГО ПРОГИБА В ПОЯСНИЦЕ



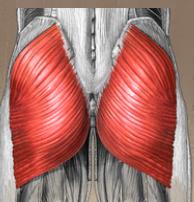
ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ПОПА



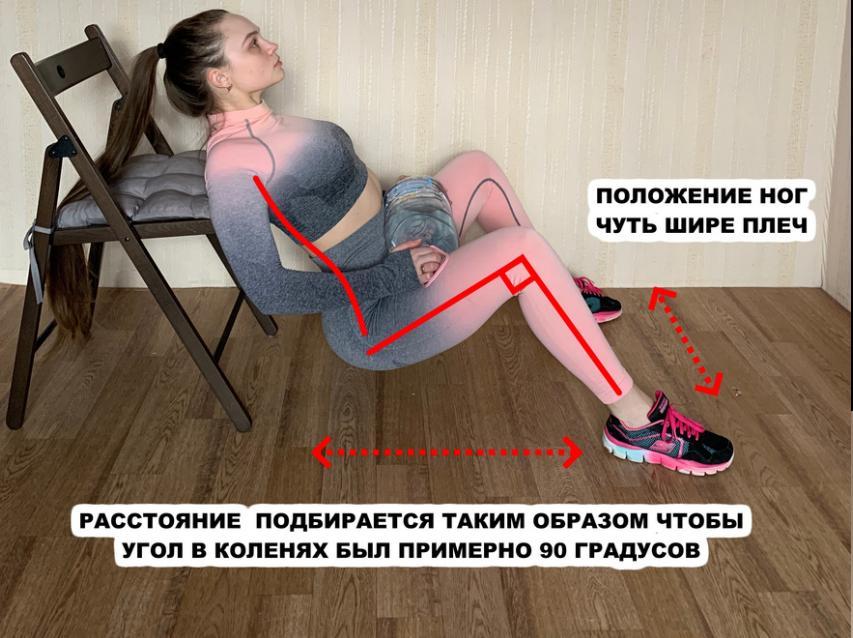


**УСЛОЖНЁННЫЙ ВАРИАНТ ЯГОДИЧНОГО
МОСТИКА С ПОЛА**

**ДВУСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:**



**В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ СОХРАНЯЕМ НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
СПИНЫ БЕЗ ИЗЛИШНЕГО ПРОГИБА В ПОЯСНИЦЕ
(ВЕРХ ЛОПАТОК ОТРЫВАЕТСЯ ОТ ОПОРЫ)**

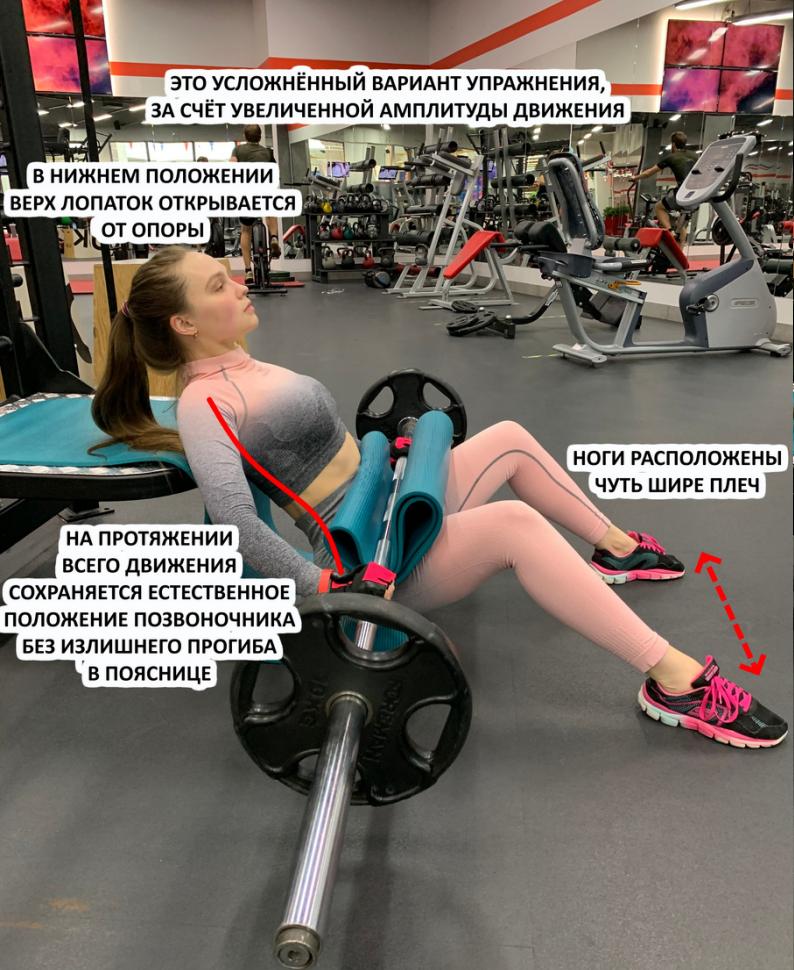
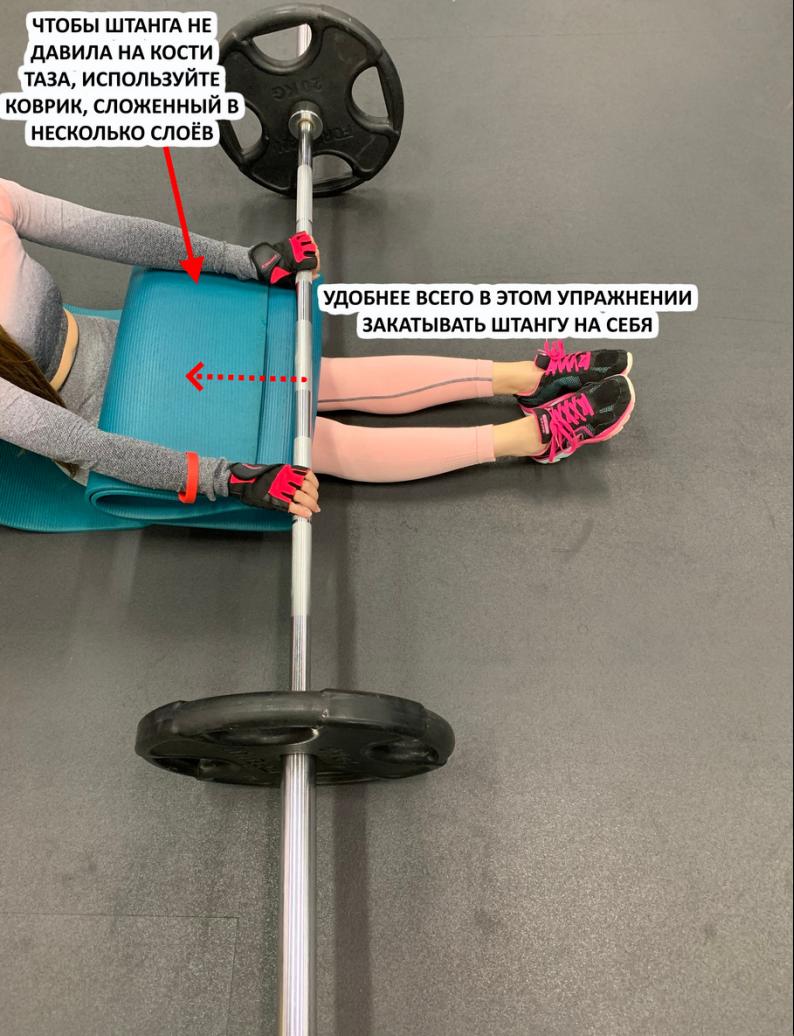


**ЕСЛИ В ДАННОМ УПРАЖНЕНИИ ВЫ НЕ ЧУВСТВУЕТЕ
РАБОТУ ЯГОДИЧНЫХ, ПОПРОБУЙТЕ ПОСТАВИТЬ СТОПЫ
БЛИЖЕ К КОРПУСУ (ЧЕМ ДАЛЬШЕ СТОПЫ, ТЕМ БОЛЬШЕ
НАГРУЗКА НА ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА)**



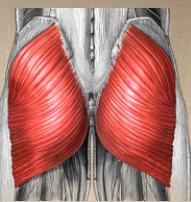


ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ВОЗВЫШЕНИЯ





ДВУСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



УГОЛ В КОЛЕНЕ
ПРИМЕРНО 90 ГРАДУСОВ

ПОДЪЁМ ЗА СЧЁТ
СОКРАЩЕНИЯ ЯГОДИЦ

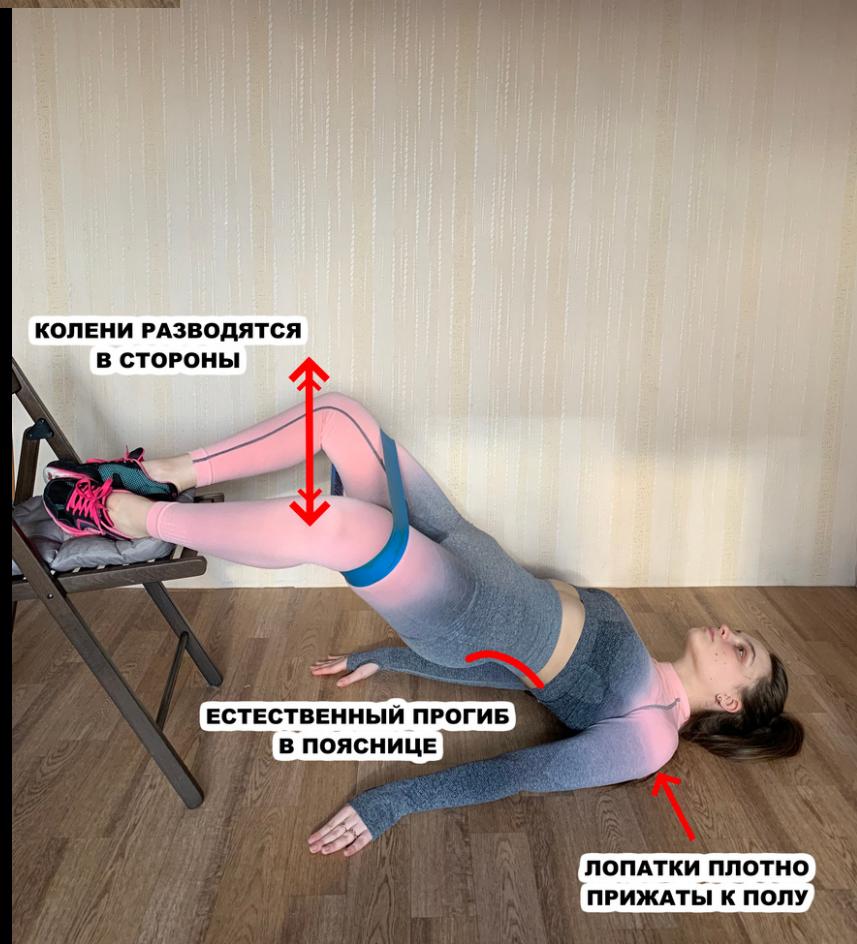
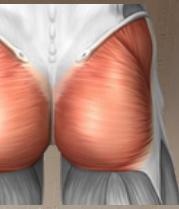
ЕСТЕСТВЕННЫЙ
ПРОГИБ В
ПОЯСНИЦЕ

ОПОРА НА
ВЕРХ ПЛЕЧЕЙ

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С НОГАМИ НА ВОЗВЫШЕНИИ



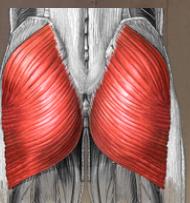
ДВУСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



ЛОПАТКИ ПЛОТНО
ПРИЖАТЫ К ПОЛУ

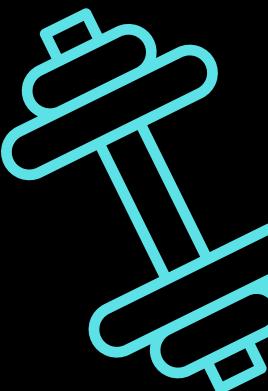


ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



**КОРПУС ТЕЛА ПОЧТИ
В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ
ПОЛОЖЕНИИ**

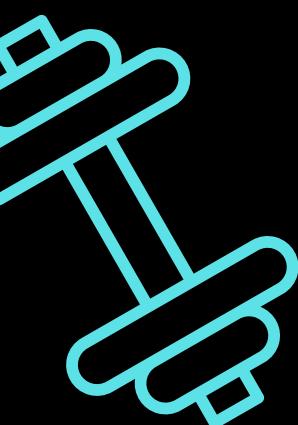
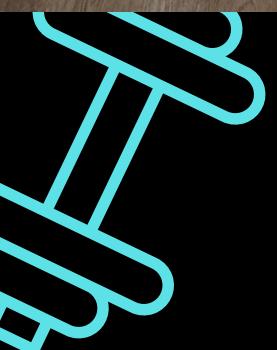
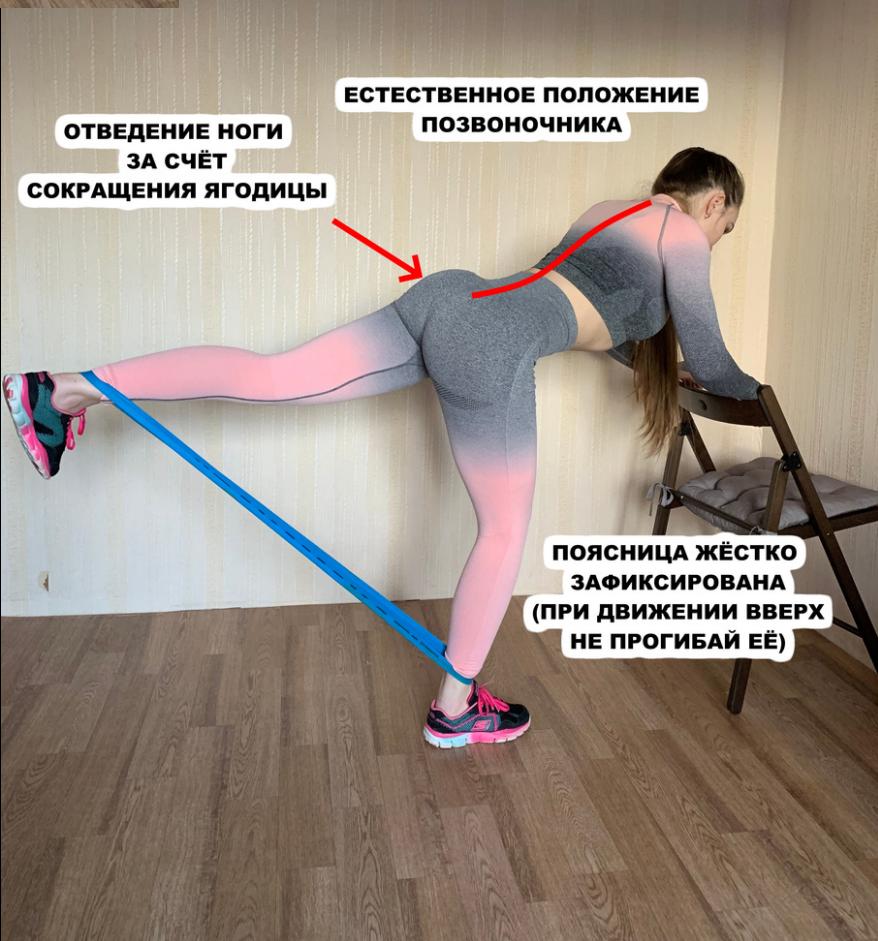
**ЧЕМ НИЖЕ ПОЛОЖЕНИЕ
РЕЗИНКИ, ТЕМ СЛОЖНЕЕ
ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ**



**ОТВЕДЕНИЕ НОГИ
ЗА СЧЁТ
СОКРАЩЕНИЯ ЯГОДИЦЫ**

**ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА**

**ПОЯСНИЦА ЖЁСТКО
ЗАФИКСИРОВАНА
(ПРИ ДВИЖЕНИИ ВВЕРХ
НЕ ПРОГИБАЙ ЕЁ)**





МАХИ НОГАМИ СО СКАМЬИ



ДАННЫЙ ВАРИАНТ УПРАЖНЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ УПРОЩЁННЫМ,
В НЁМ ПРОЩЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ



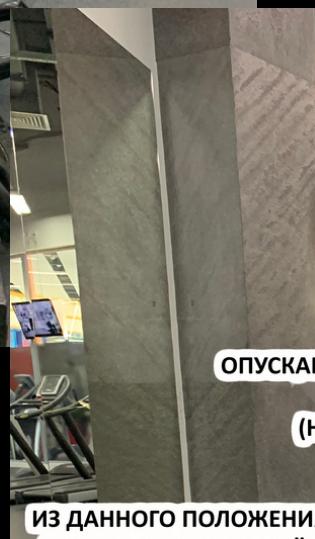
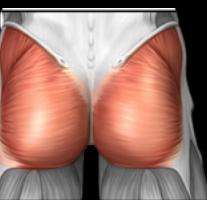
ПЯТКА НАПРАВЛЕНА СТРОГО ВВЕРХ
(ТАЗ НЕ РАЗВОРАЧИВАЕМ)

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ ПРОИСХОДИТ
ЗА СЧЁТ СОКРАЩЕНИЯ ЯГОДИЦЫ

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



ОПУСКАЕМСЯ ДО УРОВНЯ, ПРИ КОТОРОМ ЕЩЁ СОХРАНЯЕТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ ПОЗВОНОЧНИКА (НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ ОКРУГЛЕНИЯ ПОЯСНИЦЫ)

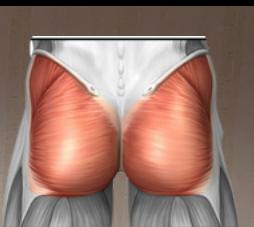
ИЗ ДАННОГО ПОЛОЖЕНИЯ ПОДНИМАЕМСЯ ЗА СЧЁТ СОКРАЩЕНИЯ ЯГОДИЦ, А НЕ ЗА СЧЁТ ПРОГИБА В ПОЯСНИЦЕ



ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ПЕРЕД СОБОЙ,
ГОЛОВА НЕ ЗАДИРАЕТСЯ ВВЕРХ



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



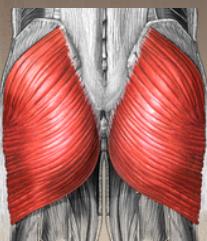
ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ



ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА ЛЕЖА



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



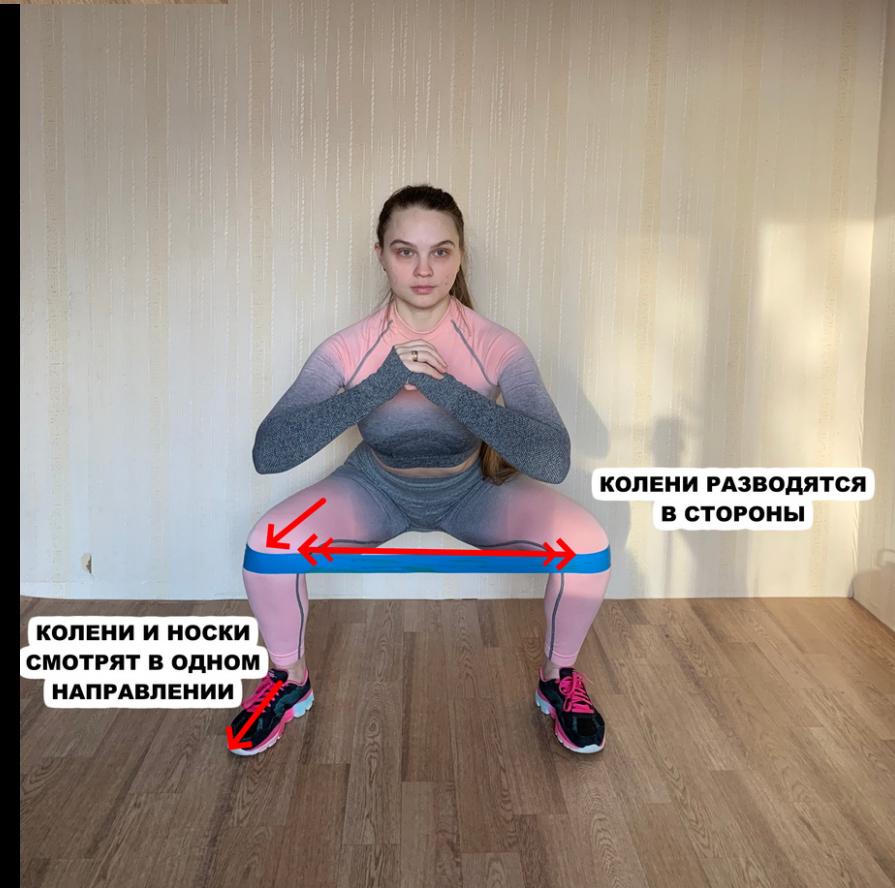
НОГА ПОНДИМАЕТСЯ ЗА
СЧЁТ СОКРАЩЕНИЯ
ягодицы

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОГИБ
в ПОЯСНИЦЕ





МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ: КАК В ПРИСЕДАНИЯХ, НО АКЦЕНТ НА

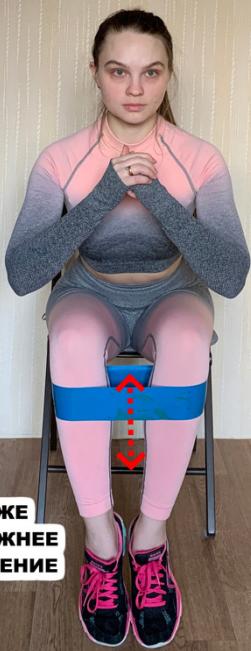


РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В ПРИСЕДЕ

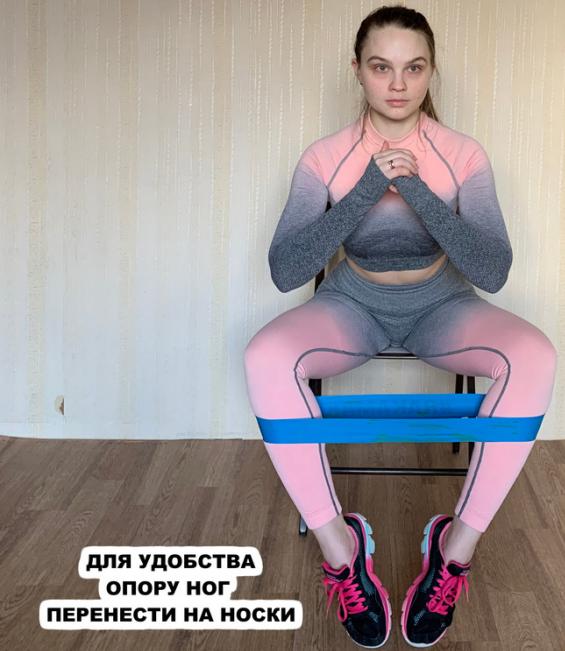




ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



ЧЕМ РЕЗИНКА БЛИЖЕ
К КОЛЕНЯМ, ТЕМ СЛОЖНЕЕ
ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ



ДЛЯ УДОБСТВА
ОПОРУ НОГ
ПЕРЕНЕСТИ НА НОСКИ

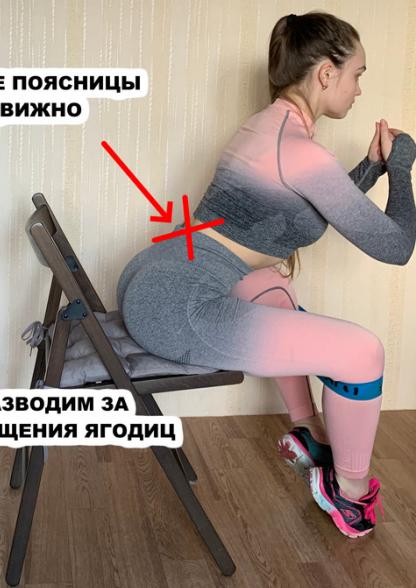
ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА

КОРПУС НАКЛОНЕН
ВПЕРЁД



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ
НЕПОДВИЖНО

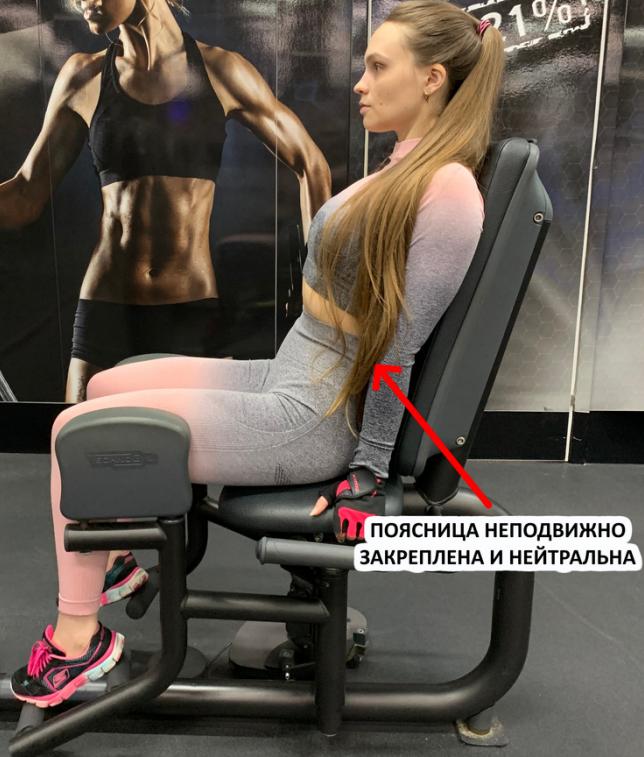
НОГИ РАЗВОДИМ ЗА
СЧЁТ СОКРАЩЕНИЯ ЯГОДИЦ



РАЗВЕДЕНИЯ НОГ СИДЯ



В ДАННОЙ ВАРИАЦИИ (С ОПОРОЙ СПИНОЙ О СПИНКУ ТРЕНАЖЁРА)
АКЦЕНТ НА СРЕДНЮЮ И МАЛУЮ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ



РАЗВЕДЕНИЯ НОГ СИДЯ В НАКЛОНЕ



ПОДЪЕМ КОРПУСА ЛЕЖА



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



ПОЗВОНОЧНИК ПРЯМОЙ
НЕ ДОПУСКАТЬ ПРОВИСАНИЕ
ТАЗА ВНИЗ

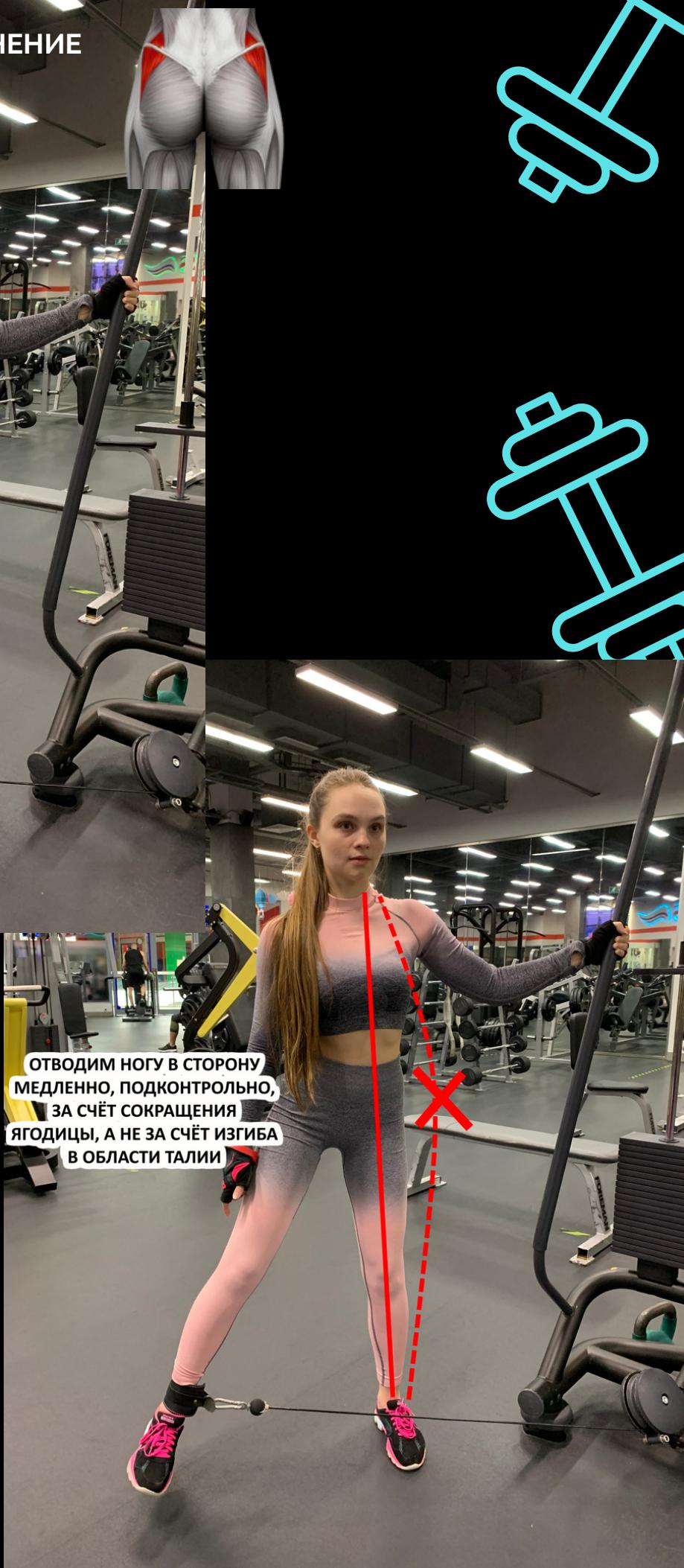
ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА ВБОК В КРОССОВЕРЕ



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



ОТВОДИМ НОГУ В СТОРОНУ МЕДЛЕННО, ПОДКОНТРОЛЬНО, ЗА СЧЁТ СОКРАЩЕНИЯ ЯГОДИЦЫ, А НЕ ЗА СЧЁТ ИЗГИБА В ОБЛАСТИ ТАЛИИ



СГИБАНИЕ БЕДРА СТОЯ



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:



В КАЧЕСТВЕ ОТЯГОЩЕНИЯ
ВМЕСТО РЕЗИНКИ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ УТЯЖЕЛИТЕЛИ



ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА БЕЗ
ИЗЛИШНЕГО ПРОГИБА
В ПОЯСНИЦЕ

КОЛЕНО ЗАФИКСИРОВАНО И
НЕ ДВИГАЕТСЯ
ВПЕРЁД / НАЗАД





СГИБАНИЕ БЕДРА СТОЯ В КРОССОВЕРЕ



СГИБАНИЕ БЕДРА ЛЕЖА



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:

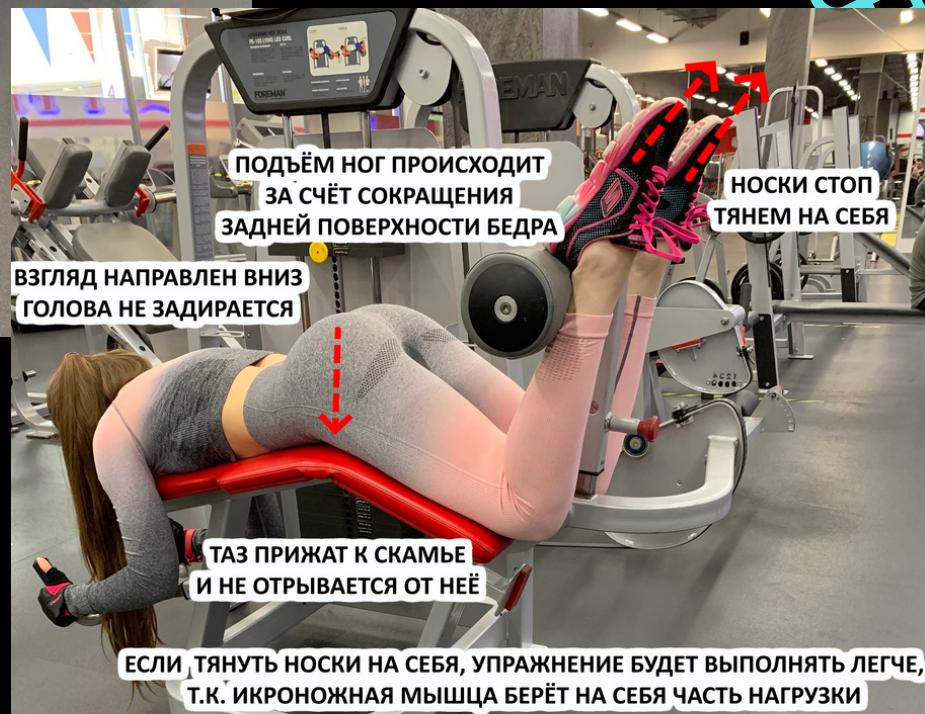


СГИБАНИЕ БЕДРА ЛЕЖА



РАСПОЛОЖИТЕСЬ НА ТРЕНАЖЁРЕ ТАК, ЧТОБЫ ИЗГИБ СКАМЬИ
БЫЛ НА УРОВНЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ
ДОЛЖЕН БЫТЬ НА
ОДНОМ УРОВНЕ С
ШАРИРОМ ТРЕНАЖЁРА



РУССКИЕ СГИБАНИЯ

ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ:





РУССКИЕ СГИБАНИЯ С БОДИБАРОМ

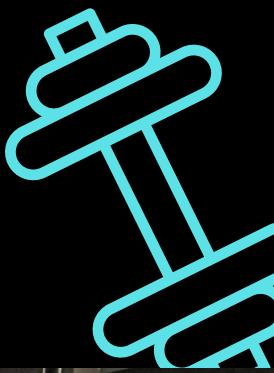


САМЫЙ ПРОСТОЙ ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ- С БОДИБАРОМ

БОДИБАР

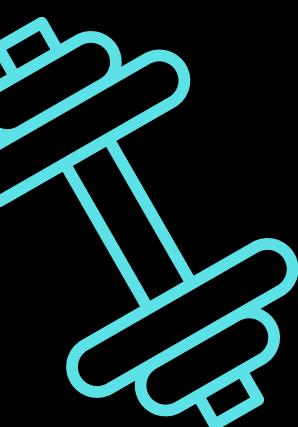
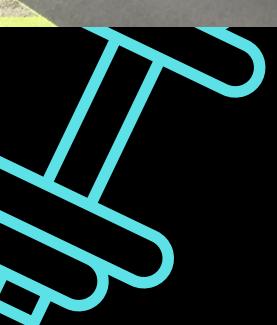
ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ ПОЗВОНОЧНИКА
ПРЕСС НАПРЯЖЕН

СТОПЫ ЗАФИКСИРОВАНЫ
ПОД ВАЛИКАМИ



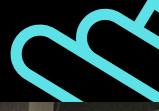
ПРИ РАЗГИБАНИИ НОГ СОХРАНЯЕМ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ
ПОЗВОНОЧНИКА, НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРОВИСАНИЕ ПОЯСНИЦЫ

В НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА РАСТЯНУТЫ,
ВОВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ ЗА СЧЁТ
СГИБАНИЯ НОГ В КОЛЕНЯХ
(А НЕ ЗА СЧЁТ РАБОТЫ МЫШЦАМИ РУК, СПИНЫ И ПРЕССА)





РУССКИЕ СГИБАНИЯ С ФИТБОЛОМ



ВТОРОЙ ПО СЛОЖНОСТИ ВАРИАНТ РУССКИХ СГИБАНИЙ - СГИБАНИЯ С ФИТБОЛОМ
ФИТБОЛ НЕ ИМЕЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ В ПЕРЕМЕЩЕНИИ, ПОЭТОМУ ПРИХОДИТСЯ
КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ЗА СЧЁТ МЫШЦ ЗАДНЕЙ
ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДВИЖЕНИЯ



РУССКИЕ СГИБАНИЯ



САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ РУССКИХ СГИБАНИЙ

