



КРУГОВОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ

**направленный на развитие основных групп мышц с
дополнительным оборудованием (предметами)**

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1)Тяга гантели, стоя на одном колене.
- 2)Отжимания в упоре сзади.
- 3)РАЗГИБАНИЕ РУК С КАНАТНОЙ РУКОЯТЬЮ В КРОССОВЕРЕ
СТОЯ.
- 4)Отжимания с подставкой под ноги.
- 5) Гиперэкстензия.
- 6)Становая тяга.
- 7) Т-отжимания.
- 8. Прыжки через козла



УПРАЖНЕНИЕ 1: ТЯГА ГАНТЕЛИ, СТОЯ НА ОДНОМ КОЛЕНЕ

- Для развития широчайших мышц спины, попутно вовлекаются трапециевидные мышцы, бицепсы, задние пучки дельт и предплечье.
- Выполнять упражнение в течение 30 секунд, затем поменять стороны.
- Минута отдыха.



УПРАЖНЕНИЕ 2: ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ СЗАДИ.

- для проработки трехглавых мышц плеча трицепсов.
- 30 повторений.
- Минута отдыха.



УПРАЖНЕНИЕ 3: РАЗГИБАНИЕ РУК С КАНАТНОЙ РУКОЯТЬЮ В КРОССОВЕРЕ СТОЯ.

- Изолированное упражнение для трицепсов, которое поможет сделать руки более рельефными и сильными.
- 30 повторений.
- Минута отдыха.



УПРАЖНЕНИЕ 4: ОТЖИМАНИЯ С ПОДСТАВКОЙ ПОД НОГИ

- Упражнение для развития верхней части тела — в особенности, грудных мышц и трицепсов.
- Выполните 20 раз.
- Минута отдыха.



УПРАЖНЕНИЕ 5: ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ.

- упражнение для развития выпрямителей спины, а также ягодичных мышц и сгибателей бедра.
- Выполните 20 раз.
- Минута отдыха.



УПРАЖНЕНИЕ 6: СТАНОВАЯ ТЯГА

- Становая тяга прорабатывает заднюю сторону бедра, ягодицы и мышцы-разгибатели спины.
- Выполнить 10 раз.
- Минута отдыха.



- Комбинация классических отжиманий от пола с упражнением для развития боковых мышц живота.
- Время выполнения 30 секунд меняем руку.
- Отдых минуту.



УПРАЖНЕНИЕ 8: ПРЫЖКИ ЧРЕЗ КОЗЛА

- Гимнастические прыжки комплексно воздействуют на тело, повышая тонус мышц, гибкость и развивая чувство равновесия.
- 1 прыжок.
- Минута отдыха.

