Круговой метод тренировки

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

Содержание:

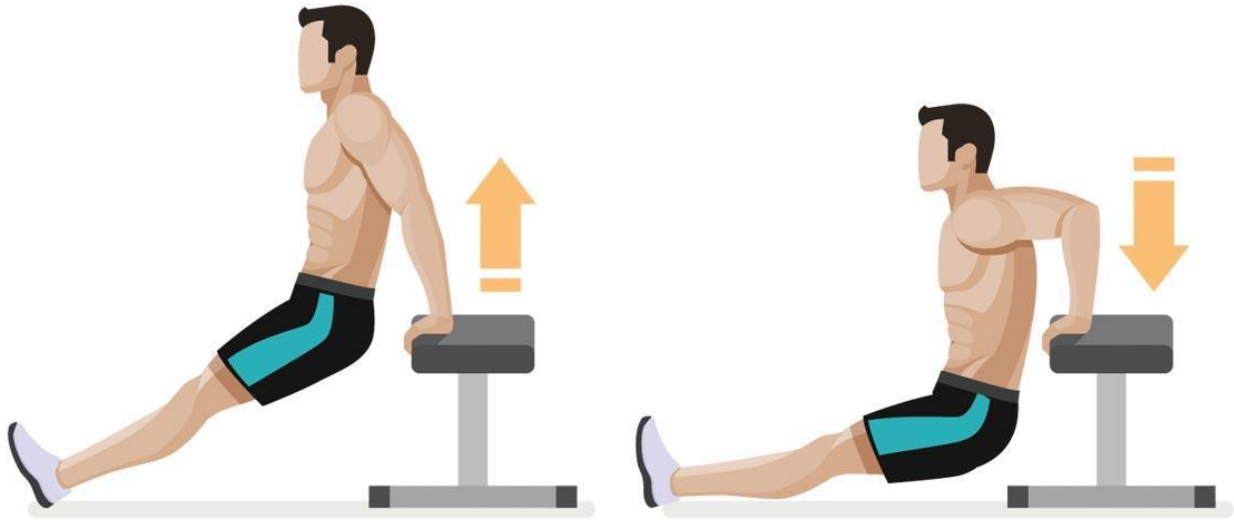
- 1)Тяга гантели, стоя на одном колене.
- 2)Отжимания в упоре сзади.
- 3)РАЗГИБАНИЕ РУК С КАНАТНОЙ РУКОЯТЬЮ В КРОССОВЕРЕ СТОЯ.
- 4)Отжимания с подставкой под ноги.
- 5) Гиперэкстензия.
- 6)Становая тяга.
- 7) Т-отжимания.
- 8. Прыжки чрез козла

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 поменяйте стороны.
- Минута отдыха.

Упражнение 2: Отжимания в упоре сзади.

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

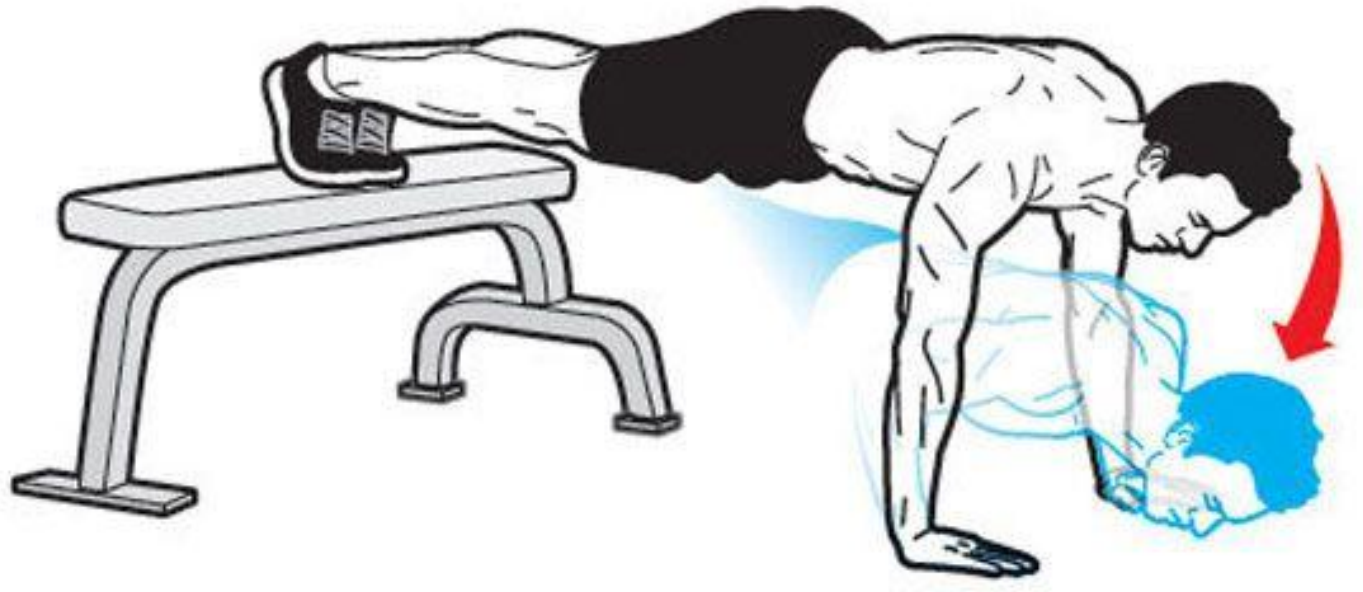


УПРАЖНЕНИЕ 3: **РАЗГИБАНИЕ РУК С КАНАТНОЙ РУКОЯТЬЮ В КРОССОВЕРЕ СТОЯ.**

- 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.