

???????????? ?????:
?????

1. ?????? ??

???????

1. Встаньте лицом к стене на расстоянии около 1 метра.
2. Примите упор присев, руки на ширине плеч или чуть шире.
3. Пальцы рук направлены вперед или слегка развернуты наружу.

???????

1. **Положение тела в стойке:**

- Руки полностью выпрямлены, локти заблокированы.
- Плечи должны быть над кистями (не за или перед ними).
- Тело образует прямую линию: руки, плечи, корпус, бедра, ноги.
- Ноги вместе и выпрямлены, носки тянутся вверх.
- Напрягите пресс и ягодицы для поддержания прямой линии.

2. **"Доход" до стены:**

- В стойке на руках сделайте несколько небольших шагов руками по направлению к стене.
- Контролируйте баланс, делая короткие и уверенные шаги.
- Смотрите на точку на полу между руками, не запрокидывайте голову.
- Дойдите до стены так, чтобы носки или пятки коснулись её.

3. **Возврат в исходное положение:**

- Аккуратно опустите ноги, контролируя спуск.
- Можно опуститься через "колесо" (сгибая тело в сторону) или через контролируемый спуск назад.
- Вернитесь в исходное положение для повторного захода.

??????? 30

1. Выполняйте каждый доход по отдельности с небольшим отдыхом между повторениями.

2. После каждого "дохода" до стены, полностью возвращайтесь в исходное положение.
3. Считайте каждый успешный доход до стены.

?????? ?? ???????

- **Руки:** Распределяйте вес равномерно по всей ладони, активно давите пальцами в пол.
- **Плечи:** Держите плечи активными и "закрытыми" (не проваливайтесь в плечах).
- **Корпус:** Держите напряжение в корпусе, не прогибайтесь в пояснице.
- **Взгляд:** Смотрите на точку на полу между руками, это помогает удерживать баланс.
- **Дыхание:** Дышите равномерно, не задерживайте дыхание при выполнении.

2. ??? ????? ? ?????????

Жим лежа 75%: Это означает, что ты будешь выполнять жим лежа со штангой весом 75% от твоего максимума (1RM). Если ты новичок и не знаешь свой максимум, посоветуйся с тренером о подходящем весе.

Темп 21x1: Это обозначение темпа выполнения:

- 2 секунды на опускание штанги к груди
- 1 секунда пауза внизу
- X - взрывное движение вверх (максимально быстро)
- 1 секунда пауза вверх

Комплекс: После жима ты сразу ("и сразу") переходишь к отжиманиям от пола или на кольцах. Кольца устанавливаются на уровне пола.

6/2+ max: Вероятно, это означает 6 подходов 2 жима и максимум сколько сможешь повторений отжиманий.

Каждые 3 мин подход: Весь комплекс выполняется каждые 3 минуты. Сделал комплекс, отдохнул до конца 3-минутного интервала, затем повторил.

3. ?????? (????????????????
???????????????? ??????????????)

????? А - ????????? ? ???????????:

- Начинаешь с 5 минут легкой работы на велотренажере или гребном тренажере
- Затем с 5-й по 10-ю минуту выполняешь ЕМОМ (каждую минуту в начале минуты):
 - 15 секунд максимально интенсивной работы
 - 45 секунд активного отдыха (продолжаешь двигаться, но медленнее)
- После этого отдыхаешь 3-5 минут в зависимости от самочувствия

????? ? - ????????? ??????????:

- На время выполняешь 30 повторений на выбор:
 - Выходы силой на перекладине
 - Подтягивания до груди
 - Обычные подтягивания
- Для облегчения можно использовать резиновую ленту (резинку)
- Цель - выполнить все 30 повторений как можно быстрее

4. ??? (?????????)

Это восстановительные/профилактические упражнения для здоровья плечевого пояса:

- 2-3 раунда следующих упражнений:
- Вращение плеча наружу лежа на боку: 6-8 повторений
- Отведение плеча в сторону лежа на боку: 6-8 повторений

????????? ??? ??????????????:

- Не стесняйся модифицировать упражнения под свой уровень
- Фокусируйся на технике, а не на скорости или весе
- Слушай свое тело и не перенапрягайся
- Пей достаточно воды до, во время и после тренировки

Revision #4

Created 2025-04-17 14:00:14 UTC by Admin

Updated 2025-04-17 14:17:44 UTC by Admin