

ОБНОВИ ВЕРСИЮ СЕБЯ!

1.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Исходное положение:

- Вис лежа лицом вверх
- Хват сверху, руки на ширине плеч
- Голова, туловище и ноги составляют прямую линию
- Ступни вместе
- Пятки могут упираться в опору высотой до 4 см

Из исходного положения подтягивайтесь до пересечения подбородком грифа перекладины, после чего возвращайтесь в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду.

4.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Исходное положение:

- Упор лежа на полу
- Руки на ширине плеч
- Кисти развернуты вперед
- Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища
- Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
- Стопы упираются в пол без опоры

Сгибая руки, касайтесь грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, возвращайтесь в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжайте выполнение упражнения.

5.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ

Исходное положение:

- Упор на брусьях на прямых руках
- Прямой хват – ладонями к туловищу

Сгибая руки, опускайтесь в упор на согнутых руках чуть ниже угла 90 градусов; разгибая руки, выходите в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется, затем, разгибая руки, возвращайтесь в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжайте выполнение упражнения.

2.

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Исходное положение:

- Лежа на спине
- Руки за головой «в замок»
- Спина плотно прижата к полу
- Ноги согнуты в коленях
- Ступни прижаты партнером к полу

Выполняйте максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

3.

ПОДЪЕМ НОГ В УПОРЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ

Исходное положение:

- Упор на предплечьях на брусьях
- Спина прижата к задней перекладине или стенке тренажера
- Поднимать ноги до прямого угла
- На начальном этапе при подъеме колени могут быть согнуты

Из исходного положения на выдохе поднимайте ноги до прямого угла, задерживайте их на 1-2 секунды, после чего на вдохе медленно, не бросая ноги вниз, возвращайтесь в исходное положение.

6.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Исходное положение:

- Вис на высокой перекладине
- Руки, туловище и ноги выпрямлены
- Хват сверху, кисти рук на ширине плеч
- Ноги не касаются земли
- Ступни вместе

Подтягивайтесь так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускайтесь в вис и продолжайте выполнение упражнения.

