

ПОДТЯГИВАНИЯ

Как выполнять на тренажёре



1. Возьмитесь за перекладину хватом чуть шире плеч.



2. Напрягите корпус и сведите лопатки.



3. Подтянитесь до уровня подбородка над перекладиной.



4. Опуститесь медленно, без рывков.



Совет:
не раскачивайтесь
и контролируйте
движение.



ЖИМ ЛЁЖА

Как выполнять на тренажёре



1. Лягте на скамью, стопы уверенно поставьте на пол.



2. Возьмитесь за гриф чуть шире плеч.



3. Опустите гриф к середине груди без резкого движения.



4. Выжмите штангу вверх, сохраняя контроль.



Совет:
не прогибайте
поясницу чрезмерно
и не бросайте гриф.



ТЕХНИКА • КОНТРОЛЬ • РЕЗУЛЬТАТ



ПРИСЕДАНИЯ

Как выполнять на тренажёре



1. Установите гриф на уровень плеч и встаньте под него.



2. Поставьте стопы чуть шире плеч, носки слегка наружу.



3. Опускайтесь вниз, отводя таз назад и сохраняя спину ровной.



4. Поднимитесь вверх, толкаясь пятками и контролируя корпус.



Совет:
колени должны двигаться по направлению носков.



ТЕХНИКА • КОНТРОЛЬ • РЕЗУЛЬТАТ

