



**ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА/  
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР.**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДВУГЛAVОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА**

1. ПОДТЯГИВАНИЕ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ
2. СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ С СУПИНАЦИЕЙ

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА**

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА УЗКИМ ХВАТОМ
2. ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА С УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК
3. ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ С ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ КОРПУСА
4. ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ СО ШТАНГОЙ ЛЕЖА

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ**

1. АРМЕЙСКИЙ ЖИМ
2. РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ
3. РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ
4. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ПЕРЕД СОБОЙ

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ**

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА
2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА
3. ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА
4. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ С АКЦЕНТОМ НА МЫШЦЫ ГРУДИ
5. СВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ**

1. ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ
2. ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА
3. ТЯГА ГАНТЕЛИ С УПОРОМ
4. ПОДТЯГИВАНИЕ
5. ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКА

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ**

1. ПРИСЕД СО ШТАНГОЙ
2. ВЫПАДЫ НАЗАД С ГАНТЕЛЯМИ
3. ЖИМ ПЛАТФОРМЫ
4. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ С ОПОРОЙ НА СКАМЬЮ
5. РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ
6. РАЗГИБАНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ
7. СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

8. РАЗГИБАНИЕ БЕДРА В КРОССОВЕРЕ

9. СТАНОВАЯ ТЯГА

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА**

1. СКРУЧИВАНИЕ

2. ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

3. ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ С УПОРОМ НА РУКИ

4. ПЛАНКА