

КОНСПЕКТ ПРЕСС, СПИНА

***ВНИМАНИЕ: В УПРАЖНЕНИЯХ НА ПРЕСС ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА БЫСТРЫЙ ПОДЪЕМ И МЕДЛЕННОЕ ОПУСКАНИЕ, А В УПРАЖНЕНИЯХ НА СПИНУ-ЗАВИСАНИЕ!**

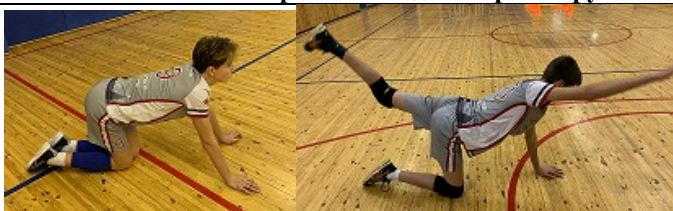
1. Название: Подъем корпуса вверх-вперед. Растяжка мышц пресса



Серия:	1			
Раз:	20			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Подъем на счет раз, опускание на счет три

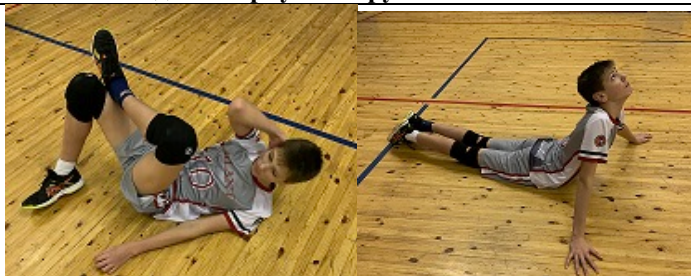
2. Название: Стоя на четвереньках подъем правой руки и левой ноги + зависание



Серия:	1			
Раз:	5+5			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Зависание 5 сек

3. Название: Подъем корпуса+ скручивание. Растяжка мышц пресса



Серия:	1			
Раз:	10+10			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Подъем на счет раз, опускание на счет три

4. Название: Подъем ТБС+Зависание. Перекаты на спине



Серия:	1			
Раз:	10+10			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Зависание 5 сек

5. Название: Подъем корпуса вверх. Растяжка мышц пресса



Серия:	1			
Раз:	20			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Подъем на счет раз, опускание на счет три.
Руки в положении для блокирования.

6. Название: Подъем корпуса вверх «Скорпион». Растяжка мышц спины



Серия:	1			
Раз:	10			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Зависание 5 сек

7. Название: Подъем корпуса вверх+ наклоны в стороны.. Растяжка мышц пресса



Серия:	1			
Раз:	20			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Подъем на счет раз, опускание на счет три.
Максимальная амплитуда.

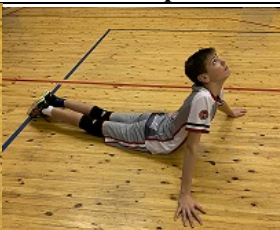
8. Название: Подъем корпуса вверх+круговые движения рук. Растяжка мышц спины



Серия:	5			
Раз:	5+5			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Зависание 5 сек. На растяжке-максимальная амплитуда

9. Название: Подъем левой руки и правой ноги вверх+ смена рук и ног. Растяжка мышц пресса



Серия:	1			
Раз:	10+10			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Подъем на счет раз, опускание на счет три.

10. Название: Подъем согнутых в коленях ног + подъем прямых ног вверх. Растяжка мышц спины на скручивании



Серия:	1			
Раз:	10+10			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Подъем на счет раз, опускание на счет три.

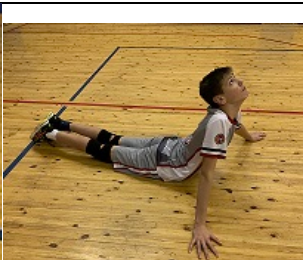
11. Название: Подъем правый локоть-левое колено и наоборот на скорость. Растяжка мышц пресса.



Серия:	1			
Раз:	20 сек			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Максимальная скорость

12. Название: «Собака мордой вниз» + подъем ноги попеременно. Растяжка мышц пресса.



Серия:	1			
Раз:	20 сек			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Зависание 5 сек. На растяжке-максимальная амплитуда.

