

36 упражнений для женщин

1. Верхний пресс



2. Пресс общий



3. Пресс нижний



4. Пресс нижний
Обратные скручивания



5. Отжимания от шведской стенки



6. Узкие отжимания на трицепс



7. Обратные отжимания
от шведской стенки



8. Разгибание рук с тягой верхнего блока



9. Сгибание рук с тягой
нижнего хвата



10. Сгибание рук с тягой нижнего блока
с использованием разных рукояток



11. Разгибание рук за головой
с использованием верхнего блока



12. Разгибание рук за головой
с использованием различных рукояток



13. Тяга верхнего блока к груди



14. Тяга верхнего блока за голову



15. Тяга блока к поясу снизу
с использованием различных рукояток



16. Тяга нижнего блока к поясу прямым хватом



17. Тяга нижнего блока к поясу с 1 ручкой



18. Подтягивания узким хватом



19. Подтягивания широким хватом



20. Приседания с использованием нижнего блока



21. Тяга на согнутых ногах



22. Выпады с использованием нижнего блока

23. Тяга на прямых ногах



24. Тяга с узкой постановкой стоп



25. Выпады со шведской стенки

26. Прямые махи с манжетом



29. Боковые махи с манжетом



28. Короткие махи с манжетом

29. Тяга нижнего блока к подбородку

30. Подъём рукоятки нижнего блока прямо перед собой



31. Жим гантелей сидя



32. Тяга гантели к поясу



33. Жим от груди



34. Обратные отжимания от скамьи



35. Жим с грифом



36. Приседания с грифом



Круговая тренировка

1. Отжимания с упором на перекладину (5,6,7,34)
2. Приседания на нижнем блоке + выпады каждой ногой назад попеременно (22,25)
3. Тяга верхнего блока к груди широким хватом (13,14)
4. Тяга нижнего блока к подбородку (29)
5. Сгибание рук с использованием рукояти нижнего блока (9,10)
6. Разгибание рук с использованием рукояти верхнего блока (8)
7. Пресс. Прямое скручивание на скамье (1,2,3)

- **каждое упражнение выполняется без отдыха, друг за другом**
- **3-4 круга по 20 повторений.**
- **отдых между кругами 2 минуты.**

Тренировка «FULLBODY»

1. *Пресс верхний*, прямые скручивания на скамье (1,2)
2. *Пресс нижний*, подъем ног с упором на брусья (3,4)
3. Тяга верхнего блока к груди широким хватом (13)
4. Приседания + тяга на согнутых ногах с использованием нижнего блока (20,21,23,24)
5. Жим с гантелями, сидя на скамье (31)
6. Сгибание на бицепс с помощью нижнего блока + сгибание на бицепс с двойными ручками (10,15,16,17)
7. Разгибание рук на трицепс с помощью верхнего блока + обратные отжимания от скамьи (7,8, 11,12)
8. Приседания с грифом (36)

- **каждое упражнение выполняется без отдыха, друг за другом**
- **3-4 круга по 20 повторений.**
- **отдых между кругами 2 минуты.**

Модель и автор программы тренировок - дипломированный тренер мировой сети powerhouse гит Полина Кураносова