Автор: admin
08.07.2014 16:26 -

Реальный тренинг для натурала. Грудь и трицепс

{youtube}nEaATGll_SY{/youtube}

Описание:

Натуральный тренинг. Качаем грудь и трицепс. тренировки для тех, кто качается без химии. в этом выпуске о сплите груди и трицепса. методика по которой следует тренироваться. упражнения для прокачки груди, упражнения для трицепса, все наглядно показано в реальном тренировочном режиме. Жим лежа. Базовое упражнение, при выполнении которого в работу включаются несколько мышечных групп. Чтобы максимально нагрузить грудные мышцы, хват должен быть широким, а локти разведены в стороны. Выполняя жим на наклонной скамье головой вверх, больше прокачивается верхняя часть груди, головой вниз - нижняя часть. Разведения рук с гантелями лежа. Одно из лучших изолирующих упражнений для груди. При его выполнении не стоит гнаться за большим весом. Лучше сконцентрируйся на технике. Можно выполнять как горизонтально, так и лежа головой вверх или вниз. Кроссоверы, или сведение рук на блоках. Хорошо прокачивает внутреннюю и нижнюю части груди. Упражнение дает хорошую растяжку и максимальную амплитуду движения. Хорошо подойдет тем, кто не чувствует отдачи от обычных разведений гантелей. Французский жим. Одно из лучших упражнений, прорабатывает все три головки мышцы. Выполняется в разных вариантах: лежа, сидя, стоя, со штангой и гантелью, с использованием различных хватов. Все виды упражнения достаточно эффективны.