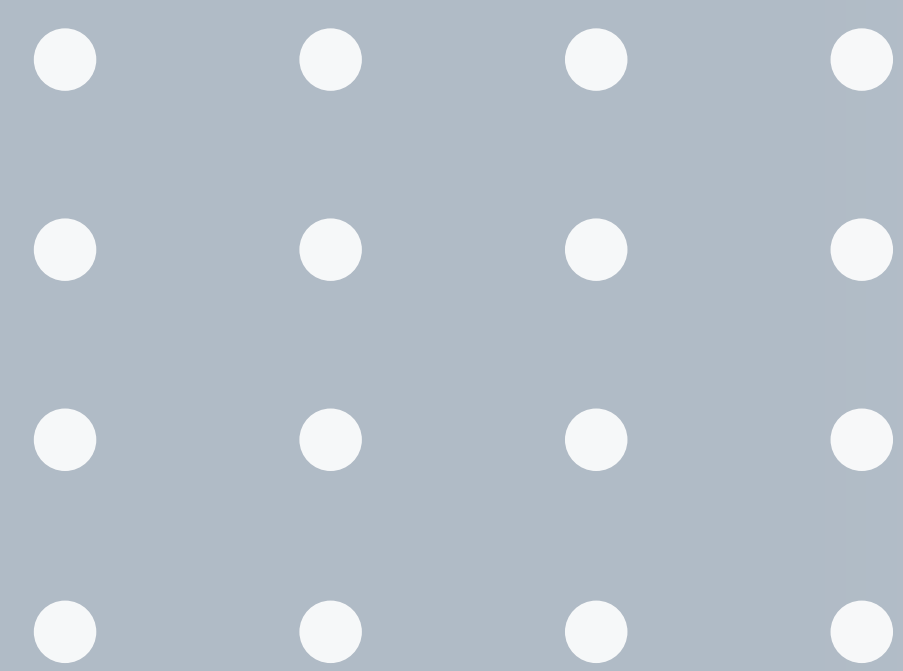


30-ДНЕВЕН

ТОНИРАНИ РЪЦЕ

ПЛАН ЗА ТРЕНИРОВКА



Оборудване:



ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Укрепването на ръцете е крайъгълен камък на всяка цялостна фитнес програма. Силните ръце надхвърлят физическата естетика. Функционално силните ръце са от съществено значение за множество ежедневни задачи като носене, повдигане, бутане и дърпане.

Следният план за тренировка е насочен към различните мускули на ръцете възможно най-добре, без да е необходимо допълнително тегло.



Препоръчително е да се срещнете лично с лицензиран здравен специалист, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Цялата информация е с образователна цел и не е предназначена за диагностициране или лечение на медицински или здравословни състояния.



ТРЕНИРОВКА ПЛАН

Ден 1	10 fekvőtámasz, 10 tricepsz merülés, 10 vállnyomás	Ден 9	11 изправени реда, 11 сгъвания с чук, 11 легнали повдигания на заден делтовиден мускул	Ден 17	13 задни пили, 13 бицепсови сгъвания, 13 странични повдигания	Ден 25	PIHENŐNAP!
Ден 2	10 пили назад, 10 сгъвания за бицепс, 10 странични повдигания	Ден 10	PIHENŐNAP!	Ден 18	13 пуловера, 13 отката, 13 предни повдигания	Ден 26	15 лицеви опори, 15 спускания на трицепс, 15 раменни преси
Ден 3	10 пуловера, 10 отката, 10 предни повдигания	Ден 11	12 лицеви опори, 12 спускания на трицепс, 12 раменни преси	Ден 19	13 изправени реда, 13 сгъвания с чук, 13 легнали повдигания на заден делтовиден мускул	Ден 27	15 задни пили, 15 бицепсови сгъвания, 15 странични повдигания
Ден 4	10 реда изправени, 10 сгъвания с чук, 10 повдигания на заден делтоиден лег	Ден 12	12 задни пили, 12 бицепс сгъвания, 12 странични повдигания	Ден 20	PIHENŐNAP!	Ден 28	15 пулоувъра, 15 ритъма, 15 рейза
Ден 5	PIHENŐNAP!	Ден 13	12 пуловера, 12 отката, 12 предни повдигания	Ден 21	14 лицеви опори, 14 спускания на трицепс, 14 раменни преси	Ден 29	15 изправени редове, 15 сгъвания с чук, 15 легнали повдигания на заден делтовиден мускул
Ден 6	11 лицеви опори, 11 спускания на трицепс, 11 раменни преси	Ден 14	12 изправени реда, 12 сгъвания с чук, 12 легнали повдигания на заден делтовиден мускул	Ден 22	14 задни пили, 14 бицепсови сгъвания, 14 странични повдигания	Ден 30	ИЗВЪРНЕТЕ ГО!
Ден 7	11 задни пили, 11 бицепсови сгъвания, 11 странични повдигания	Ден 15	PIHENŐNAP!	Ден 23	14 пуловера, 14 отката, 14 предни повдигания		
Ден 8	11 пуловера, 11 отката, 11 предни повдигания	Ден 16	13 лицеви опори, 13 спускания на трицепс, 13 раменни преси	Ден 24	14 изправени реда, 14 сгъвания с чук, 14 легнали повдигания на заден делтовиден мускул		



Fekvőtámaszok

1. Lábat hátranyújtva helyezze a kezét a vállak alá, kissé szélesebbre, mint a vállszélesség.
2. Започнете да сгъвате лактите си и спуснете гърдите си, докато не са точно над пода.
3. Натиснете обратно в изходна позиция. 1-секундно натискане, 1-секундна пауза, 2-секундно броене надолу е идеално.
4. Повторете.



Спускане на трицепс

1. Поставете ръцете си зад себе си върху стол, така че пръстите ви да сочат напред.
2. Изпънете краката си и започнете да сгъвате лактите.
3. Спуснете тялото си, докато ръцете ви застанат под ъгъл от 90 градуса.
4. Повдигнете тялото обратно нагоре, докато ръцете ви се изправят.



Раменна преса с дъмбели

1. Застанете с крака на ширината на раменете и дръжте дъмбел във всяка ръка.
2. С длани, обърнати напред и лакти под китките, поставете дъмбелите на раменете си.
3. Избутайте дъмбелите нагоре и изпънете напълно ръцете си.
4. Спуснете дъмбелите обратно към раменете си и повторете движението, докато комплектът приключи.



Задни мухи

1. Вземете чифт дъмбели и застанете с крака на ширината на бедрата и леко свити колене.
2. Наклонете се напред в бедрата и оставете ръцете ви да висят право надолу от раменете, дланите са обърнати към тялото ви.
3. Повдигнете двете си ръце встрани, докато свивате раменете заедно.
4. Връщане към началото.





Бицепсови къдрици

1. Застанете прави с дъмбел във всяка ръка, краката ви на ширината на раменете и ръцете отстрани.
2. Стиснете бицепсите и повдигнете дъмбелите. Дръжте лактите близо до тялото си, а горната част на ръцете неподвижна, само предмишниците трябва да се движат.
3. След като дъмбелите са на нивото на раменете, бавно спуснете ръцете до изходна позиция.



Странично повдигане на дъмбели

1. Вземете комплект дъмбели и застанете прави.
2. С длани обърнати надолу, повдигнете дъмбелите и вдигнете ръцете си встрани.
3. След като лактите ви са на височината на раменете, направете пауза и след това бавно спуснете ръцете обратно в първоначалната позиция.
4. Повторете.



Пуловер с дъмбели

1. Дръжте дъмбел във всяка ръка или дръжте само един дъмбел с две ръце и легнете със свити колене.
2. Натиснете ръцете си нагоре и дръжте ръцете си заедно с дланите една срещу друга.
3. Спуснете дъмбелите над и отвъд главата си, докато горната част на ръцете ви е в една линия с торса.
4. Издърпайте дъмбелите нагоре и над гърдите си и повторете.



Откат на трицепс с дъмбели

1. Вземете комплект дъмбели, изнесете торса си напред и леко огънете коленете си.
2. Повдигнете лактите си, така че горната част на ръцете ви да са успоредни на пода, и ритайте назад, докато ръцете е
3. Бавно спуснете тежестите до изходна позиция.
4. Повторете





Предно повдигане на дъмбели

1. Вземете комплект дъмбели и застанете прави.
2. С дланите ви, обърнати надолу, повдигнете един дъмбел, докато ръката ви е малко над паралела на пода.
3. Направете пауза и след това бавно спуснете ръката обратно в изходна позиция.
4. Повторете с противоположната ръка и продължете да редувате страните, докато комплектът приключи.



Изправен ред

1. Застанете, като държите чифт дъмбели пред бедрата си и се наведете напред в кръста.
2. Издърпайте дъмбелите към гърдите си, като държите ръцете си малко по-широки от ширината на раменете.
3. Спуснете дъмбелите и се върнете в първоначалната позиция.
4. Повторете това упражнение, докато комплектът приключи.



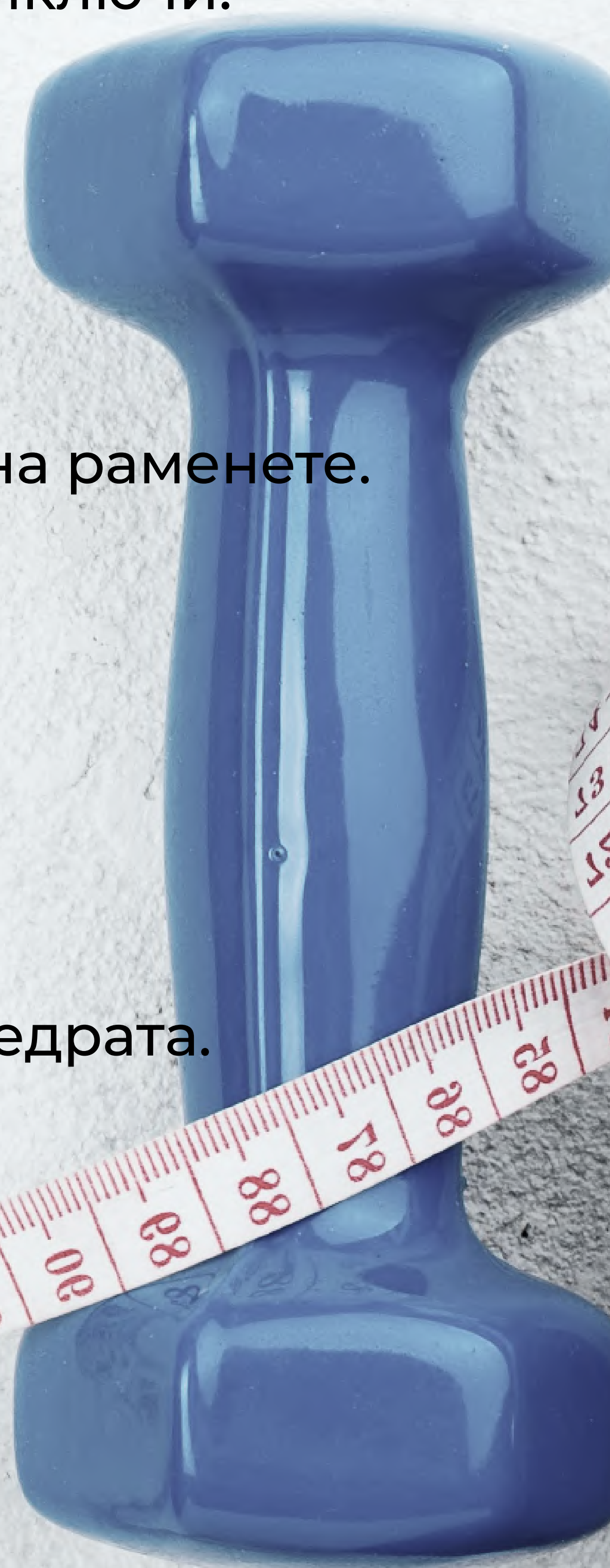
Hammer Curls

1. Застанете прави с крака на ширината на бедрата и задръжте тежестите с длани, обърнати към бедрата.
2. Свийте лактите си и вдигнете тежестите нагоре, докато дъмбелите са на нивото на раменете.
3. Направете пауза и след това спуснете дъмбелите обратно в изходна позиция.
4. Повторете това движение, докато комплектът приключи.



Повдигане на задните делти в легнало положение

1. Легнете с гърдите надолу върху плоска пейка. Хванете дъмбел във всяка ръка.
2. Дръжте ръцете си изпънати и леко свийте лактите. Дланите ви трябва да са обърнати към торса.
3. Повдигнете ръцете си, докато лактите са на височината на раменете. Ръцете ви трябва да са успоредни на пода, из контракцията, когато стигнете до върха.
4. Спуснете дъмбелите до изходна позиция. Вдишайте, докато изпълнявате това движение.





squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com