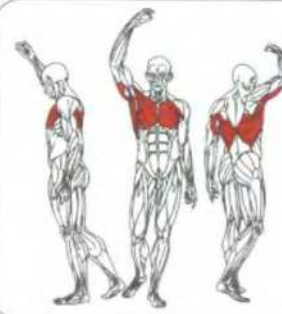
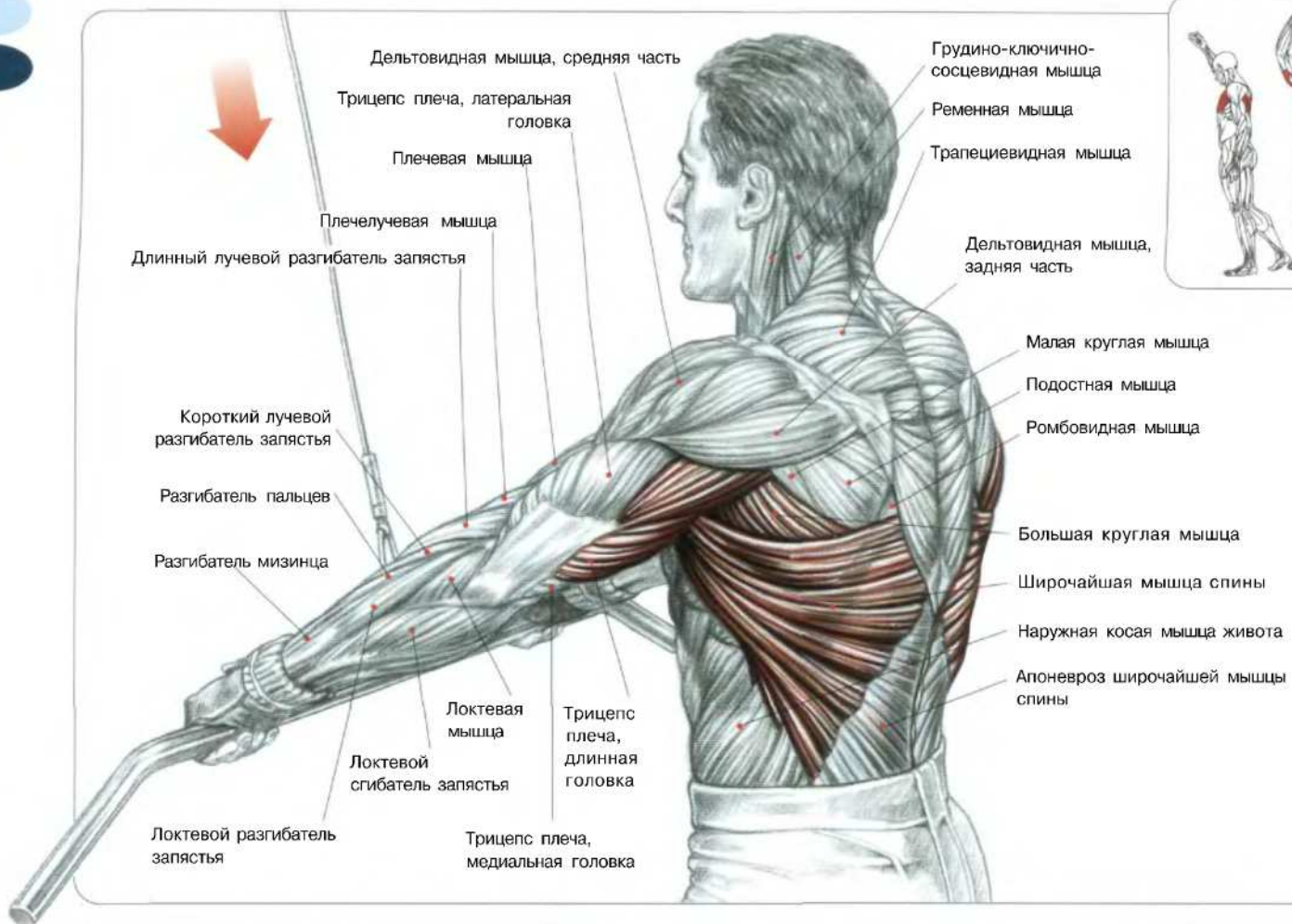


## ТЯГИ ВЕРХНЕГО БЛОКА ПРЯМЫМИ РУКАМИ



### МЫШЦЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В УПРАЖНЕНИИ

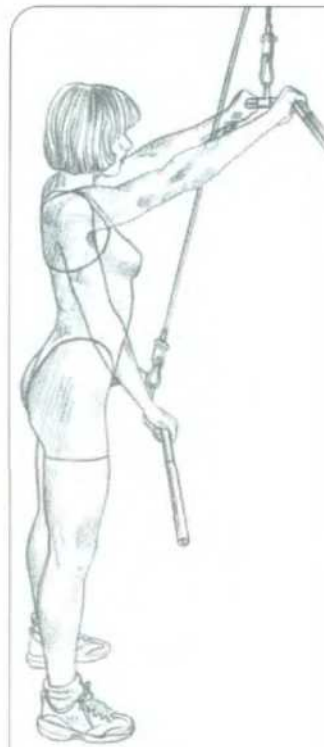


Стоя лицом к тренажеру. Ноги врозь. Взять прямыми руками гриф хватом сверху на ширине плеч. Спину держать неподвижно, живот подобран:

- сделать вдох и одновременно обеими руками потянуть гриф вниз, пока он не коснется передней поверхности бедер, держа руки прямо (допустимо лишь слегка согнуть локти);
- сделать выдох по окончании движения.

Это упражнение задействует широчайшие мышцы спины, а также нагружает большие круглые мышцы и длинные головки трицепсов, которые, в частности, отвечают за правильное положение плечевого сустава.

**Примечание:** пловцы часто используют это упражнение как силовое, позволяющее им получать хорошие результаты в стиле кроль.



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ