ВИГАДАНИЙ ПРОФІЛЬ / ВНУТРІШНІЙ МАКЕТ

Мій персональний план

Повний пакет / 990 грн

Набір м’язів | Дім | 90 днів

Макет на вигаданих даних. Ілюстрації й текст техніки звірено з джерелами. Розрахунки та практичність меню перевіряє команда перед клієнтським випуском.

Стартова енергія	Білки	Жири	Вуглеводи
2450 ккал	115 г	68 г	345 г

Як користуватися

КБЖУ - стартова оцінка за анкетою. Тривалість пакета не означає незмінні калорії або гарантований результат на весь цей період.

Почніть зі свого етапу, зберігайте контроль руху та вказаний запас повторень. Номер тижня сам по собі не є дозволом підвищувати навантаження.

Червоним показані основні м’язові акценти, помаранчевим - допоміжні. Колір не є виміром навантаження або гарантією певного відчуття.

Картки вправ і замін

Присідання з власною вагою

Присідання з гантеллю перед грудьми (заміна)

Сідничний міст

Жим гантелей лежачи на підлозі

Тяга гантелей у нахилі

Почерговий рух рукою й ногою лежачи

Заміна підбирається за рухом і доступним обладнанням. Робоча вага не переноситься автоматично. Якщо варіант незнайомий, спочатку потрібно освоїти техніку.

Пояснення до вашого плану

Ваш старт

Цей вигаданий план для початківця орієнтований на набір м’язів удома. Починайте поступово: спершу освоюйте рухи й спостерігайте за відновленням.

Харчування

Розраховані калорії та баланс білків, жирів і вуглеводів - стартові орієнтири для підтримки набору м’язів. Їх переглядають за спостереженнями. Повний пакет містить приклади меню, а не окремий раціон на кожен день.

Тренування

Домашні заняття поєднують власну вагу й гантелі. Зберігайте контроль і запас сил; у тязі уважно утримуйте тулуб. Календар не дозволяє автоматично збільшувати навантаження: потрібні успішні попередні заняття й доступний малий приріст. При болю, наростанні симптомів або втраті контролю припиніть рух і з’ясуйте причину.

Наступні кроки

Занотовуйте виконані заняття, фактичне харчування, зручність рухів і порцій, відновлення та самопочуття. Повний пакет містить одну корекцію за контрольною анкетою у строки, зазначені в гайді. За достатнього прогресу план може залишитися без змін. Нові симптоми чи обмеження потрібно розібрати до зміни рекомендацій.

Що врахувати

Матеріал створено для вигаданого прикладу; його випуск не дозволено.

Розрахунок харчування охоплює енергію та макронутрієнти, але не підтверджує повноцінність усіх поживних речовин.

Сідничний міст має сідничний акцент; окремого згинання коліна для задньої поверхні стегна в каталозі немає.

Щоденний супровід не входить у пакет.

Пояснення підготовлені AI з розрахованого плану. Числові таблиці формує калькулятор; цей внутрішній макет ще потребує огляду команди.

Розклад і поступовий старт

Дні: Понеділок, Середа, Субота

Календар відносний: понеділок - день 1. Фактичні дати прив’яжемо до обраного початку. Останній тиждень обмежений періодом пакета.

У цьому прикладі на кожному занятті виконуйте основні вправи в порядку карток. Картка заміни використовується замість відповідної вправи, а не додається до неї.

Тиждень	Етап	Орієнтир обсягу	Занять
1	Входження	1 підх.	3
2	Входження	1 підх.	3
3	Регулярність	2 підх.	3
4	Регулярність	2 підх.	3
5	Прогресія	3 підх.	3
6	Прогресія	3 підх.	3
7	Прогресія	3 підх.	3
8	Прогресія	3 підх.	3
9	Прогресія	3 підх.	3
10	Прогресія	3 підх.	3
11	Прогресія	3 підх.	3
12	Прогресія	3 підх.	3
13	Прогресія	3 підх.	3

Як збільшувати навантаження

Перехід етапу умовний. Коли два заняття поспіль виконані у верхній межі повторень із потрібним запасом і контролем, оберіть найменший доступний приріст до 5%. Якщо крок більший або техніка погіршується, не підвищуйте вагу автоматично.

Нове або наростаюче болісне відчуття не потрібно долати додаванням ваги чи зміною картинки. Припиніть рух і з’ясуйте причину з відповідним спеціалістом.

Програма по заняттях

Нижче - поточний початковий етап. Обсяг може залишатися однаковим або змінюватися за таблицею після оцінки виконання й відновлення. Перелік вправ не обов’язково змінювати. Альтернатива виконується замість основної вправи.

Перед робочими підходами: орієнтовно 5 хвилин посильного розігріву та репетицій рухів із легшим опором. Це початковий орієнтир часу: не поспішайте й не втомлюйтеся до основної роботи.

Усе тіло / Понеділок, Середа, Субота

Вправа	Підх. × повт.	Запас / відпочинок
Присідання з власною вагою	1 × 8-12	~4 повт. / 90 с
Сідничний міст	1 × 8-12	~4 повт. / 90 с
Жим гантелей лежачи на підлозі	1 × 8-12	~4 повт. / 90 с
Тяга гантелей у нахилі	1 × 8-12	~4 повт. / 90 с
Почерговий рух рукою й ногою лежачи	1 × 5-8 / бік	~4 повт. / 90 с

Рухи з опорою мають початковий пріоритет. Підтверджені вподобання можуть змінити вибір; виключені вправи не повертаються у замінах. Прогрес не вимагає переходу на складнішу вправу.

Запас повторень - приблизний орієнтир. Зупиніть підхід до втрати контролю; не перевіряйте максимум і не продовжуйте через біль. Якщо відновлення потребує довшого відпочинку, не поспішайте за таймером.

М’язові групи / перший тиждень

Показано заплановані підходи, не вимір активації. Непряме залучення не додаємо до прямих підходів як рівноцінне навантаження.

Група	Основний акцент	Допоміжна робота
Передня поверхня стегна	3	0
Сідничні	6	0
Задня поверхня стегна	0	3
Груди	3	0
Найширші спини	3	0
Середина спини	3	0
Передні дельти	0	3
Задні дельти	0	3
Біцепси	0	3
Трицепси	0	3
Тулуб / контроль	3	9
Привідні стегна	0	3

Прямі й непрямі підходи показані окремо, без припущення про їхню рівноцінність. Міст має сідничний акцент; у цьому каталозі ще немає окремого згинання коліна для спеціалізованого розвитку задньої поверхні стегна.

На поступовому старті обсяг може бути меншим для освоєння; у регулярному плані він може залишатися однаковим. Орієнтуйтеся на свій розклад. Числа цієї таблиці не є обіцянкою максимального росту кожного окремого м’яза.

Харчування зі звичних продуктів

Це три приклади днів під стартові КБЖУ, а не меню на кожен із 90 днів. Мікронутрієнти, клітковина та повноцінність тривалого раціону ще не перевірені.

Товари є в каталогах українських мереж. Наявність і ціна залежать від магазину; звіряйте конкретну упаковку.

Розрахункові товари: «Сільпо», NOVUS і дані виробника «Верес». Імпортні продукти також підходять, якщо продаються в Україні. Дата звіряння каталогу: 03.11.2026.

Вартість кошика ще не перевірена: точний або економний бюджет потребує окремого підбору. Фасування у списку допомагає купівлі, але не є оцінкою витрат.

Як зважувати

Крупи, макарони й сочевиця - сухими. Курка й риба - сирими зачищеними. Банан - без шкірки, яйця - без шкаралупи. Для квасолі з цього меню враховано соус. Стан зазначено біля кожної порції.

Після варіння вага змінюється через воду. Не підставляйте готові 100 г у розрахунок сухих 100 г. Якщо готуєте декілька порцій разом, поділіть готову страву пропорційно її зваженому виходу.

Час на кухні

Ліміт стосується активної роботи; варіння й очікування подані окремо. Час є оцінкою рецепта; розморожування наперед і доставка продуктів не входять.

Числа й заміни

Порції округлено до 5 г, підсумки перевірено після округлення: енергія у межах ±5%, кожен макронутрієнт - ±10% від стартового орієнтира. Це допуски нашого прототипу, а не вимір точності етикеток або правило лікування.

Калорійність узята з товарної картки. Вона може не дорівнювати точно 4 × білки + 9 × жири + 4 × вуглеводи. Ми зберігаємо значення джерела, не дописуємо відсутні дані.

Коли потрібне уточнення

Інша марка, алергія, непереносимість або незнайомий склад потребують перевірки. Наведені заміни - по одній за раз; декілька замін одночасно потрібно перерахувати разом.

Меню / день 1

2446 ккал | Б 116.1 г | Ж 65.7 г | В 343.1 г

Активна робота: приблизно 25 хв. Сума часу рецептів із варінням: близько 65 хв, без попереднього розморожування.

1. Вівсянка, сир і банан

Продукт	Стан зважування	Порція
Вівсяні пластівці «Добродія» №1	сухі пластівці	110 г
Сир кисломолочний «ПростоНаше» 5%	готовий продукт	195 г
Банан	м’якоть без шкірки	235 г

898 ккал | Б 49.4 г | Ж 17.3 г | В 130.2 г

2. Курка з рисом та овочами

Продукт	Стан зважування	Порція
Рис «Премія» довгозернистий	суха крупа	100 г
Філе куряче без шкіри	сире зачищене філе	105 г
Морква	сира очищена їстівна частина	100 г
Огірок довгоплідний	сира їстівна частина	150 г
Олія «Олівія» соняшникова рафінована	олія, зважена в грамах	20 г

691 ккал | Б 32.1 г | Ж 24.1 г | В 86.5 г

3. Квасоля, хліб та овочі

Продукт	Стан зважування	Порція
Квасоля «Верес» Ніжна	продукт разом із соусом, не зливати	150 г
Хліб з цільнозмеленого борошна «Сільпо»	готовий хліб	180 г
Помідор чері червоний	сира їстівна частина	150 г
Огірок довгоплідний	сира їстівна частина	150 г
Олія «Олівія» соняшникова рафінована	олія, зважена в грамах	20 г

857 ккал | Б 34.5 г | Ж 24.4 г | В 126.4 г

Спосіб приготування дивіться після трьох прикладів меню. Вода не додає КБЖУ; олія вже врахована, інші соуси потрібно додавати до розрахунку.

Меню / день 2

2349 ккал | Б 122.1 г | Ж 61.4 г | В 331.1 г

Активна робота: приблизно 25 хв. Сума часу рецептів із варінням: близько 50 хв, без попереднього розморожування.

1. Тости із сиром і яблуко

Продукт	Стан зважування	Порція
Хліб з цільнозмеленого борошна «Сільпо»	готовий хліб	180 г
Сир кисломолочний «ПростоНаше» 5%	готовий продукт	145 г
Яблуко Good for Life Голден	їстівна частина без серцевини	300 г

699 ккал | Б 40.5 г | Ж 10.8 г | В 110.3 г

2. Курка з гречкою та овочами

Продукт	Стан зважування	Порція
Гречка «Хуторок»	суха крупа	110 г
Філе куряче без шкіри	сире зачищене філе	100 г
Морква	сира очищена їстівна частина	150 г
Огірок довгоплідний	сира їстівна частина	150 г
Олія «Олівія» соняшникова рафінована	олія, зважена в грамах	20 г

753 ккал | Б 38.5 г | Ж 25.9 г | В 91.9 г

3. Квасоля, хліб та овочі

Продукт	Стан зважування	Порція
Квасоля «Верес» Ніжна	продукт разом із соусом, не зливати	285 г
Хліб з цільнозмеленого борошна «Сільпо»	готовий хліб	105 г
Помідор чері червоний	сира їстівна частина	150 г
Огірок довгоплідний	сира їстівна частина	150 г
Олія «Олівія» соняшникова рафінована	олія, зважена в грамах	20 г

898 ккал | Б 43.1 г | Ж 24.8 г | В 128.9 г

Спосіб приготування дивіться після трьох прикладів меню. Вода не додає КБЖУ; олія вже врахована, інші соуси потрібно додавати до розрахунку.

Меню / день 3

2388 ккал | Б 115.7 г | Ж 66.8 г | В 325.4 г

Активна робота: приблизно 25 хв. Сума часу рецептів із варінням: близько 65 хв, без попереднього розморожування.

1. Вівсянка з йогуртом і бананом

Продукт	Стан зважування	Порція
Вівсяні пластівці «Добродія» №1	сухі пластівці	110 г
Йогурт Farm Fresh натуральний 2%	готовий продукт	180 г
Сир кисломолочний «ПростоНаше» 5%	готовий продукт	105 г
Банан	м’якоть без шкірки	250 г

889 ккал | Б 40.0 г | Ж 16.4 г | В 139.2 г

2. Хек із макаронами та овочами

Продукт	Стан зважування	Порція
Макарони La Pasta Per Primi	сухі макарони	110 г
Хек свіжоморожений, філе без глазурі	розморожене сире філе без глазурі	100 г
Морква	сира очищена їстівна частина	150 г
Огірок довгоплідний	сира їстівна частина	150 г
Олія «Олівія» соняшникова рафінована	олія, зважена в грамах	20 г

713 ккал | Б 29.3 г | Ж 24.0 г | В 95.7 г

3. Хліб із сиром та овочевий салат

Продукт	Стан зважування	Порція
Сир кисломолочний «ПростоНаше» 5%	готовий продукт	170 г
Хліб з цільнозмеленого борошна «Сільпо»	готовий хліб	180 г
Помідор чері червоний	сира їстівна частина	150 г
Огірок довгоплідний	сира їстівна частина	150 г
Олія «Олівія» соняшникова рафінована	олія, зважена в грамах	15 г

786 ккал | Б 46.4 г | Ж 26.4 г | В 90.5 г

Спосіб приготування дивіться після трьох прикладів меню. Вода не додає КБЖУ; олія вже врахована, інші соуси потрібно додавати до розрахунку.

Як приготувати

Вівсянка, сир і банан

Зважте сухі пластівці й приготуйте на воді за вказівками упаковки. Сир подайте окремо або додайте до каші після охолодження. Банан зважте без шкірки.

Курка з рисом та овочами

Крупу або макарони зважте сухими й приготуйте на воді за упаковкою. Овочі помийте, очистіть за потреби та зважте їстівну частину. Курку зважте сирою без шкіри. Наріжте, готуйте на пательні до готовності; температура всередині - 74 °C. Уся олія для приготування й заправки вже вказана в порції. Вода не додає КБЖУ; додаткові соуси й олію потрібно враховувати окремо.

Квасоля, хліб та овочі

Зважте квасолю разом із соусом; у цьому розрахунку соус не зливається. Поріжте овочі, додайте вказану олію. Подайте із хлібом; квасолю можна їсти готовою за етикеткою або розігріти.

Тости із сиром і яблуко

Намастіть сир на хліб або подайте окремо. Підсушувати хліб необов’язково. Яблуко помийте, приберіть серцевину й зважте їстівну частину.

Курка з гречкою та овочами

Крупу або макарони зважте сухими й приготуйте на воді за упаковкою. Овочі помийте, очистіть за потреби та зважте їстівну частину. Курку зважте сирою без шкіри. Наріжте, готуйте на пательні до готовності; температура всередині - 74 °C. Уся олія для приготування й заправки вже вказана в порції. Вода не додає КБЖУ; додаткові соуси й олію потрібно враховувати окремо.

Вівсянка з йогуртом і бананом

Зваріть зважені сухі пластівці на воді за упаковкою. Після охолодження додайте йогурт, сир і нарізаний банан без шкірки.

Хек із макаронами та овочами

Крупу або макарони зважте сухими й приготуйте на воді за упаковкою. Овочі помийте, очистіть за потреби та зважте їстівну частину. Рибу заздалегідь розморозьте в холодильнику. Зважте філе без льоду, готуйте до 63 °C всередині. Уся олія для приготування й заправки вже вказана в порції. Вода не додає КБЖУ; додаткові соуси й олію потрібно враховувати окремо.

Хліб із сиром та овочевий салат

Подайте сир із хлібом. Наріжте вимиті овочі й додайте вказану порцію олії. Це конкретний хліб зі складником молока; інша марка може мати інший склад і КБЖУ.

Орієнтири готовності: FoodSafety.gov, безпечні температури.

Заміни з перерахунком

Кожен варіант нижче перевірено окремо від інших. Після заміни показано підсумок цілого дня. Підготовку та доступний час потрібно узгодити перед застосуванням; це ще не автоматична заміна.

День 1

Рис «Премія» довгозернистий, 100 г → Макарони La Pasta Per Primi, 105 г. Стан заміни: сухі макарони.

Підсумок дня: 2482 ккал | Б 122.7 г | Ж 66.4 г | В 344.2 г

Філе куряче без шкіри, 105 г → Хек свіжоморожений, філе без глазурі, 190 г. Стан заміни: розморожене сире філе без глазурі.

Підсумок дня: 2452 ккал | Б 116.2 г | Ж 66.4 г | В 343.1 г

День 2

Філе куряче без шкіри, 100 г → Хек свіжоморожений, філе без глазурі, 180 г. Стан заміни: розморожене сире філе без глазурі.

Підсумок дня: 2354 ккал | Б 122.1 г | Ж 62.1 г | В 331.1 г

День 3

Макарони La Pasta Per Primi, 110 г → Рис «Премія» довгозернистий, 105 г. Стан заміни: суха крупа.

Підсумок дня: 2350 ккал | Б 108.8 г | Ж 66.1 г | В 324.4 г

Хек свіжоморожений, філе без глазурі, 100 г → Філе куряче без шкіри, 55 г. Стан заміни: сире зачищене філе.

Підсумок дня: 2384 ккал | Б 115.6 г | Ж 66.4 г | В 325.4 г

Інший товар тієї самої категорії

Порівняйте КБЖУ на 100 г, жирність і стан продукту. Заміна «та сама кількість грамів іншого бренду» не вважається точною. Для квасолі окремо перевірте, чи етикетка стосується продукту із соусом або після зливання.

Покупки на ці три дні

Список лише для основних меню; альтернативи до нього не додані. Кількість пачок округлена вгору для конкретного фасування. Залишки можна використати пізніше за умовами зберігання на упаковці.

Продукт і джерело КБЖУ	Потрібно	Фасування / купівля
Яблуко Good for Life Голден	300 г	Вагове або звірити упаковку
Банан	485 г	Вагове або звірити упаковку
Квасоля «Верес» Ніжна	435 г	400 г / 2 уп.
Хліб з цільнозмеленого борошна «Сільпо»	645 г	500 г / 2 уп.
Гречка «Хуторок»	110 г	800 г / 1 уп.
Морква	400 г	Вагове або звірити упаковку
Філе куряче без шкіри	205 г	Вагове або звірити упаковку
Сир кисломолочний «ПростоНаше» 5%	615 г	305 г / 3 уп.
Огірок довгоплідний	900 г	Вагове або звірити упаковку
Хек свіжоморожений, філе без глазурі	100 г	Вагове або звірити упаковку
Вівсяні пластівці «Добродія» №1	220 г	400 г / 1 уп.
Макарони La Pasta Per Primi	110 г	400 г / 1 уп.
Рис «Премія» довгозернистий	100 г	1000 г / 1 уп.
Олія «Олівія» соняшникова рафінована	115 г	Вагове або звірити упаковку
Помідор чері червоний	450 г	Вагове або звірити упаковку
Йогурт Farm Fresh натуральний 2%	180 г	870 г / 1 уп.

Вага у списку відповідає їстівній частині або сухому продукту. Для неочищених овочів, фруктів, яєць і замороженої риби потрібен запас на очищення; універсальний відсоток не застосовується. Олію рахуємо в грамах, пляшку в мл не перетворюємо на грами без даних про густину.

Контроль після старту

Записуйте фактичне виконання, а не лише запланований обсяг. Якщо етап не освоєно, зберігайте попередній обсяг замість автоматичного підвищення.

Стислий запис / перші чотири тижні

Період	Заняття / навантаження	Харчування, відновлення, запитання
Тиждень 1	_____	_____
Тиждень 2	_____	_____
Тиждень 3	_____	_____
Тиждень 4	_____	_____

Для наступних тижнів повторюйте цю форму. Останній період закінчується на 90-й день.

Корекція повного пакета

У пакет входить одна корекція. Надіслати контрольну анкету можна від 14-го дня після отримання початкового PDF до завершення 90 днів від його отримання.

Потрібні спостереження щонайменше за 7 днів: виконані заняття, фактичне харчування, зручність вправ і порцій, відновлення та зміни самопочуття. Якщо вагу не відстежуєте, зазначте це; одне зважування не стає висновком про прогрес.

Відповідь або оновлений PDF - протягом 48 календарних годин після повної контрольної анкети. За достатнього прогресу можемо обґрунтовано залишити план без змін. Неповну анкету спочатку уточнюємо; нові симптоми чи обмеження розбираємо окремо до зміни рекомендацій.

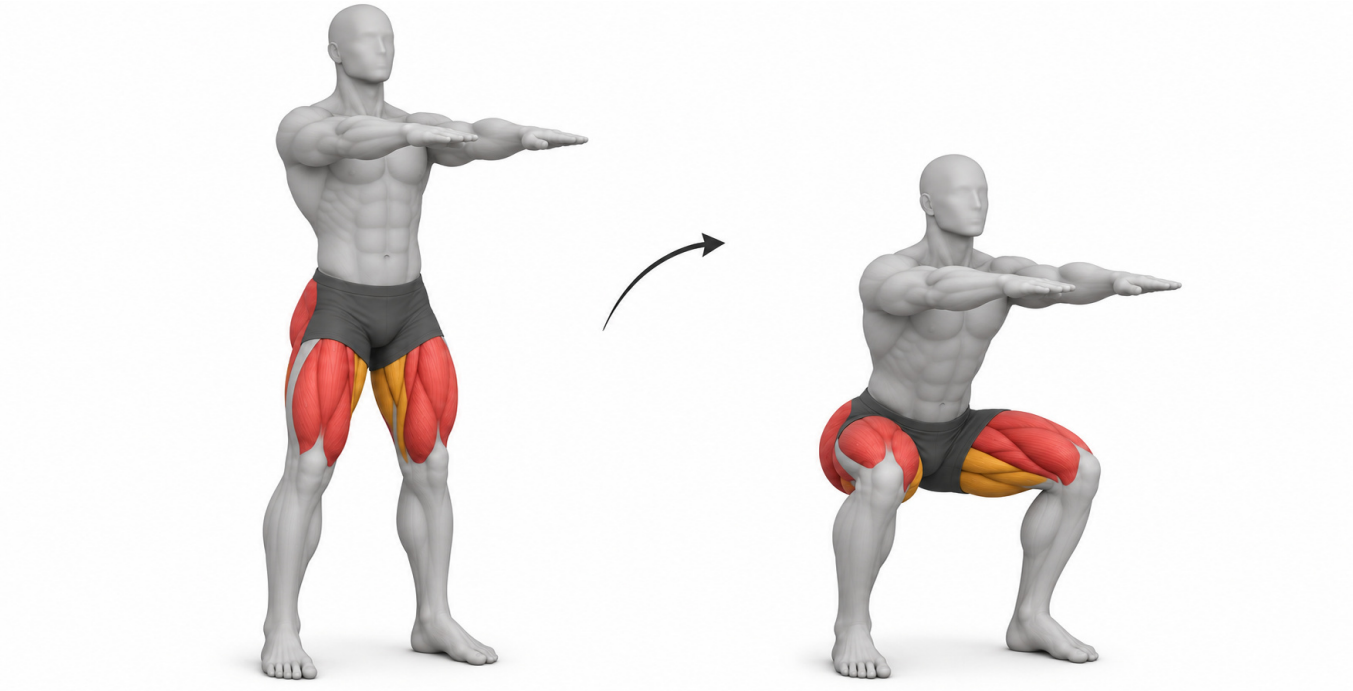
Один зібраний раунд запитань можна надіслати протягом 7 днів після отримання гайда; відповідь - до 48 календарних годин. Щоденний супровід не входить. Виправлення наших помилок безкоштовні в обох пакетах і не витрачають планову корекцію.

Перевірка перед клієнтським випуском

Команда звіряє конкретну анкету, порції та підібраний комплекс. Внутрішня перевірка ілюстрацій за джерелами не оцінює особисте виконання вправ клієнтом.

КАРТКА ВПРАВИ

Присідання з власною вагою



1. Стійка, руки попереду	2. Контрольоване присідання

Основні м’язи: Квадрицепси, Сідничні м’язи

Допоміжні: Привідні м’язи стегна, М’язи стабілізації тулуба

Стартовий орієнтир: 1 підх. x 8-12 повт.; запас близько 4 повт.; відпочинок 90 с.

Порядок виконання

1. Поставте стопи стійко, носки трохи назовні; руки витягніть попереду.

2. Згинайте коліна й кульшові суглоби, опускаючись до доступної контрольованої глибини; п’яти залишаються на підлозі.

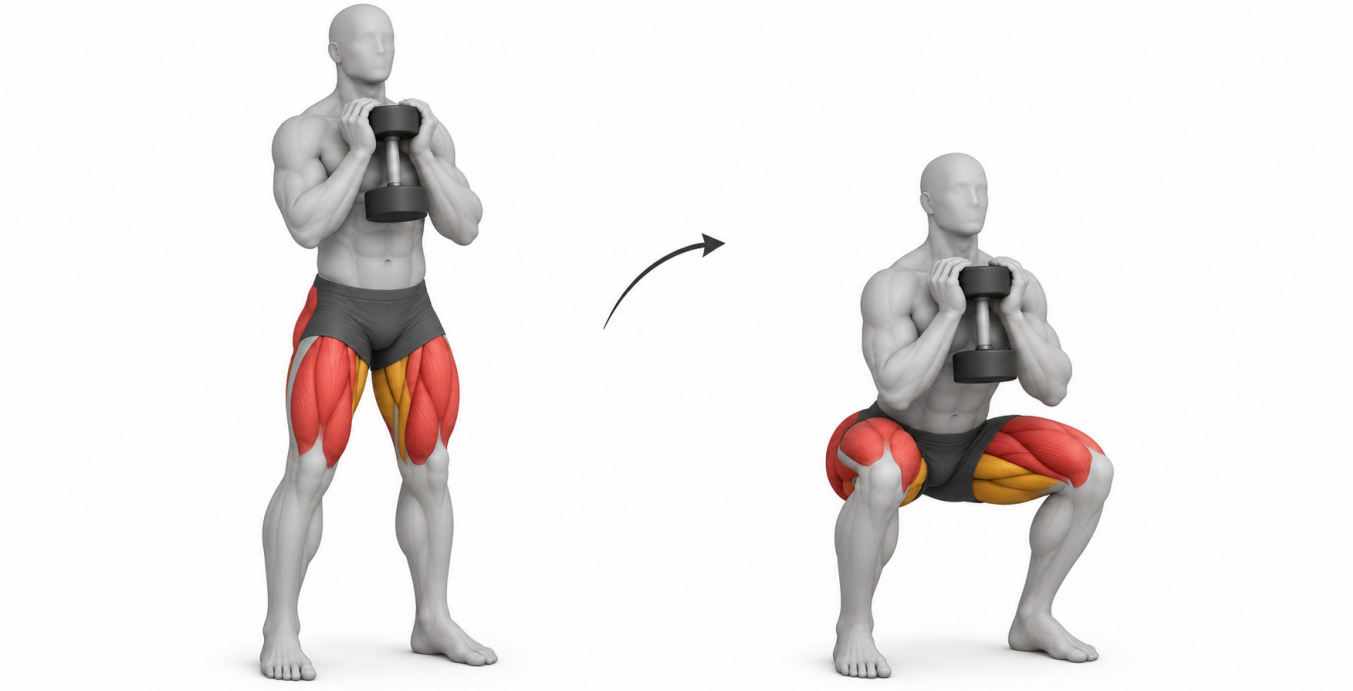
3. Підніміться без ривка, спрямовуючи коліна за напрямом стоп. Не потрібно досягати глибини картинки будь-якою ціною.

Джерело для звіряння руху: ACE

АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВАРІАНТ ВПРАВИ

Присідання з гантеллю перед грудьми

Замість: Присідання з власною вагою



1. Стійка з гантеллю
2. Контрольоване присідання

Основні м’язи: Квадрицепси, Сідничні м’язи

Допоміжні: Привідні м’язи стегна, М’язи стабілізації тулуба

Стартовий орієнтир: 1 підх. x 8-12 повт.; запас близько 4 повт.; відпочинок 90 с.

Порядок виконання

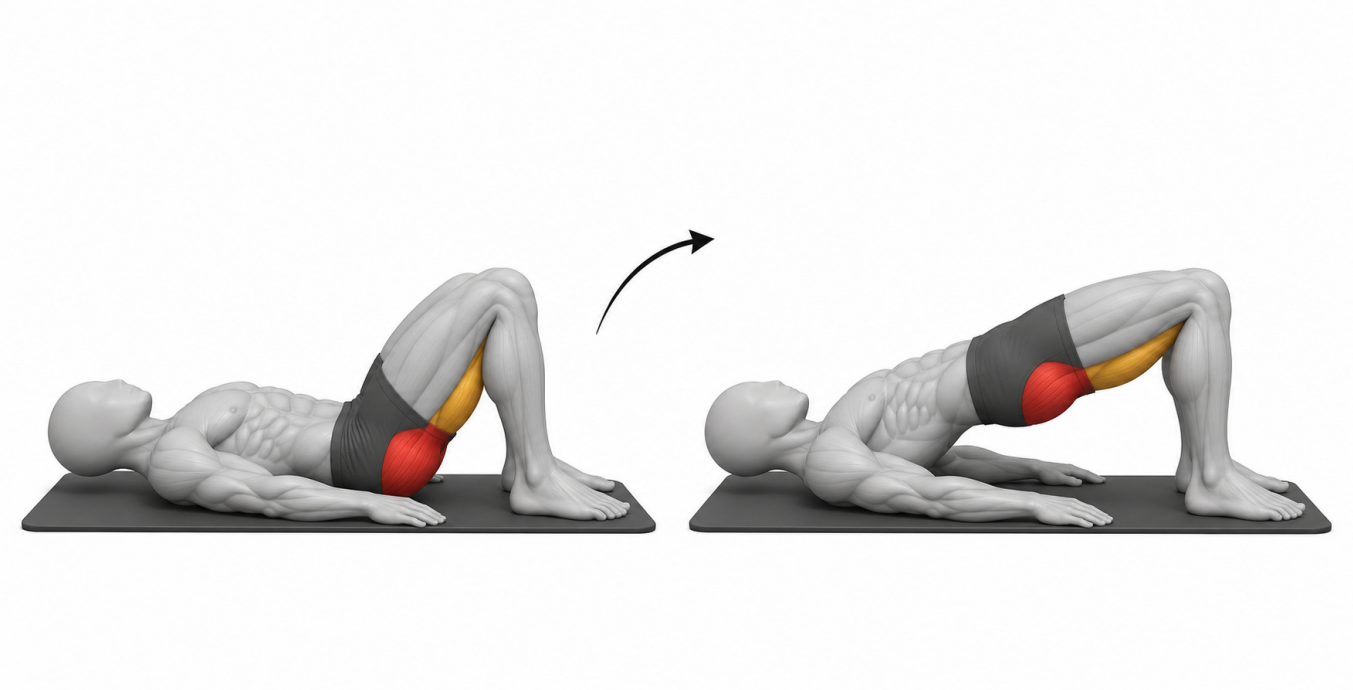
1. Тримайте одну гантель біля грудей, стопи стійко на підлозі.
2. Опускайтеся до доступної глибини, контролюючи коліна й тулуб.
3. Поверніться у стійку без ривка; гантель залишається біля грудей.

Заміна того самого рухового напряму. Підберіть навантаження окремо; амплітуда й техніка можуть відрізнятися. Якщо рух незнайомий, спершу освоїть його.

Джерело для звіряння руху: NASM

КАРТКА ВПРАВИ

Сідничний міст



1. Таз на підлозі	2. Таз піднятий

Основні м’язи: Великі сідничні м’язи

Допоміжні: Задня поверхня стегна

Стартовий орієнтир: 1 підх. x 8-12 повт.; запас близько 4 повт.; відпочинок 90 с.

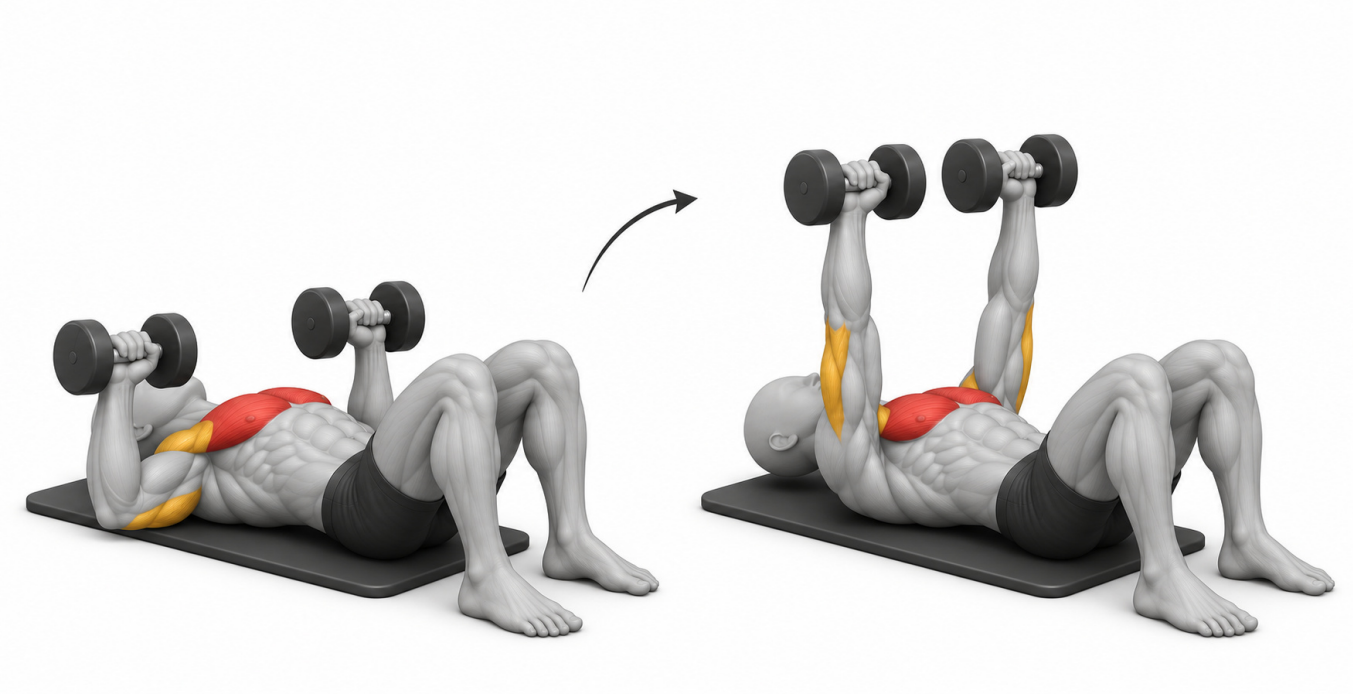
Порядок виконання

1. Ляжте на спину, зігніть коліна, стопи поставте на підлогу.
2. Підійміть таз за рахунок сідничних м’язів, не прогинайте поперек.
3. Плавно поверніть таз на підлогу.

Джерело для звіряння руху: NASM

КАРТКА ВПРАВИ

Жим гантелей лежачи на підлозі



1. Плечі торкаються підлоги	2. Вижимання над грудьми

Основні м’язи: Великі грудні м’язи

Допоміжні: Трицепси, Передні дельтоподібні м’язи

Стартовий орієнтир: 1 підх. x 8-12 повт.; запас близько 4 повт.; відпочинок 90 с.

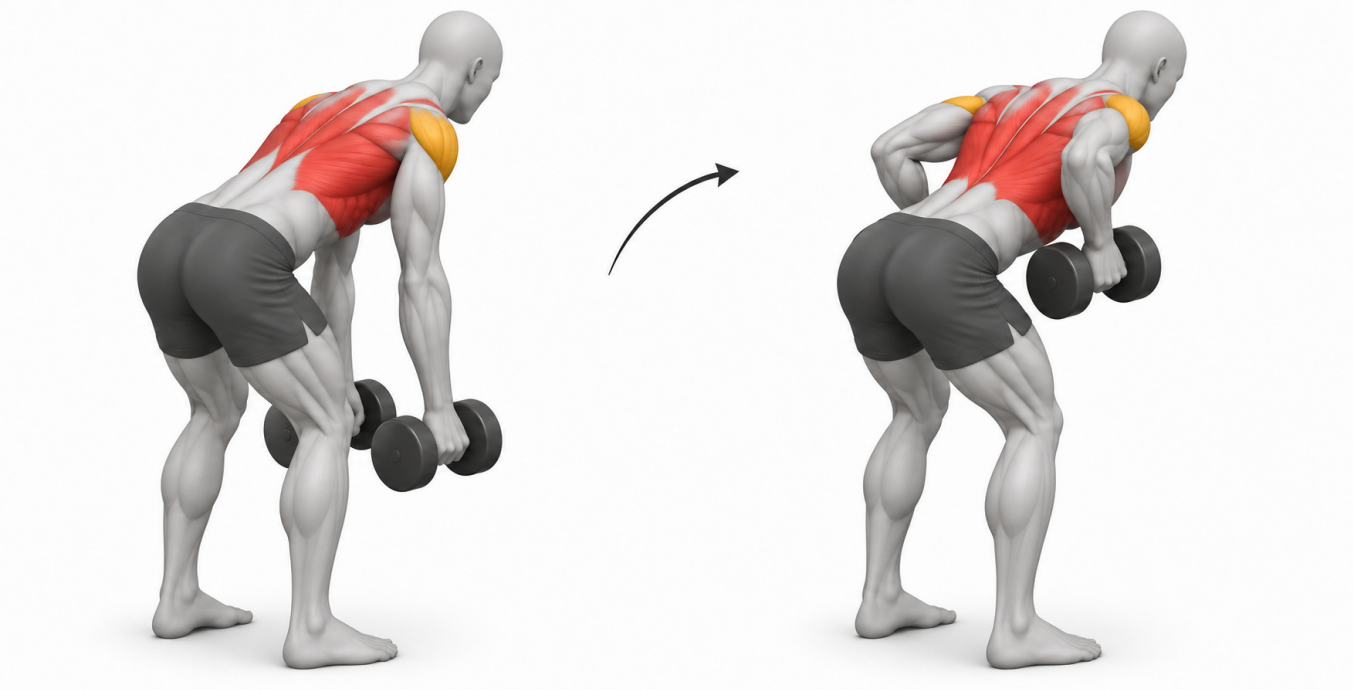
Порядок виконання

1. Ляжте на підлогу, зігніть коліна й поставте стопи.
2. Опускайте гантелі до легкого контакту плечей із підлогою.
3. Вижміть над грудьми без удару ліктями об підлогу.

Джерело для звіряння руху: Mayo Clinic

КАРТКА ВПРАВИ

Тяга гантелей у нахилі



1. Руки опущені	2. Тяга до нижніх ребер

Основні м’язи: Найширші м’язи спини, М’язи середини спини

Допоміжні: Біцепси, Задні дельтоподібні м’язи

Стартовий орієнтир: 1 підх. x 8-12 повт.; запас близько 4 повт.; відпочинок 90 с.

Порядок виконання

1. Відведіть таз назад, трохи зігніть коліна й утримуйте тулуб.
2. Підтягніть гантелі до нижніх ребер без ривка та випрямлення корпуса.
3. Контрольовано опустіть руки; техніка відрізняється від тяги з опорою.

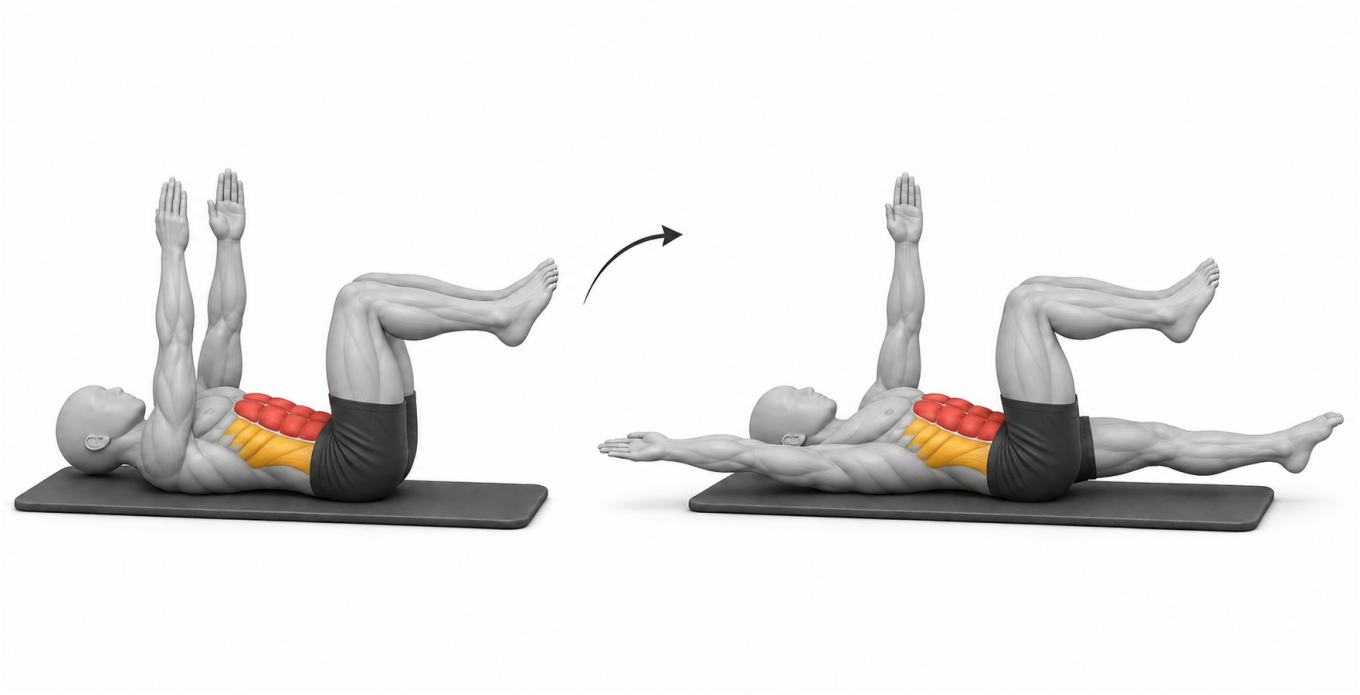
Біцепси допомагають згинати лікоть. На задньому ракурсі вони частково закриті; задню поверхню плеча не зафарбовуємо як біцепс.

Джерело для звіряння руху: NASM

Джерело для звіряння руху: NASM

КАРТКА ВПРАВИ

Почерговий рух рукою й ногою лежачи



1. Руки вгору, ноги зігнуті	2. Протилежні рука й нога відведені

Основні м’язи: М’язи передньої стінки живота

Допоміжні: Косі м’язи живота

Стартовий орієнтир: 1 підх. x 5-8 на кожен бік повт.; запас близько 4 повт.; відпочинок 90 с.

Порядок виконання

1. Лежачи підніміть руки, зігніть стегна й коліна приблизно під прямим кутом.
2. Повільно відведіть протилежні руку й ногу, зберігаючи контроль тулуба.
3. Поверніться у вихідне положення та виконайте іншу сторону.

Джерело для звіряння руху: NASM