

Введение

ВВЕДЕНИЕ

Ввиду того, что много людей спрашивают про **программы тренировок**, я решил собрать **все возможные упражнения на каждую группу мышц**.

Отмечу, что некоторые группы мышц разделяют на разные пучки(как например дельты), поэтому помечать я это тоже буду. Если у вас еще есть какие-то упражнения, не стесняйтесь их писать! btw - аналоговые упражнения, которых, честно говоря, 100 вариантов, аля сгибания рук на бицепс в кроссовере(аналог сгибанию рук со штангой), я расписывать не буду, дабы не было много воды; мышцы указаны с точки зрения силового тренинга, а не с точки зрения полной анатомии

Формат записи будет следующий:

- 1. Название мышечной группы + картинка/гифка с целевой мышцей в конце всех упражнений**
- 2. Название упражнения(если для разных пучков, будут подпункты, также будут общие упражнения, нагружающие всю мышцу, если есть пучки)**
- 3. Техника выполнения упражнения**

0.0 Отдельно вынесу **становую тягу**, полный список мышц не перечислить, их очень много, видео по технике - <https://www.youtube.com/watch?v=KddIE57Yjt0>

Кроме того, некоторые упражнения будут повторяться, и для удобства я буду ссылаться на те пункты, в которых уже присутствует описание упражнения.

Автор заметки: Vanix

Revision #2

Created 18 July 2023 01:44:53 by Тимур

Updated 27 July 2023 06:03:50 by Тимур