

Нутрициолог Андрей приглашает на бесплатную, но важную консультацию, мои контакты:

VsegdaZdorov.top | WhatsApp +7 911 921 10 05 | 9211005ab@gmail.com | регистрируйся по моей ссылке рекомендателя: <https://coral.club/4699770.html>

для приобретения биодоступных нутрицевтиков, с постоянной ссылкой 20% для приобретения надежных нутрицевтиков для здоровья и спорта **без ГМО и прочих вредных веществ**, как покупаю их я.

Тренировка от Нутрициолога Андрея

1. Жим штанги лежа – 4 подхода х 6-10 повторений

📌 Основное базовое упражнение для массы и силы.

✅ Советы:

- ✓ Лопатки сведены, грудь вверх
- ✓ Контролируй вес, работай с полной амплитудой
- ✓ Используй **средний хват** для равномерной нагрузки

2. Жим гантелей лежа – 3 подхода х 8-12 повторений

📌 Гантели позволяют **глубже растянуть грудные мышцы**, что улучшает их форму.

✅ Советы:

- ✓ Опускай гантели чуть ниже уровня груди
- ✓ В верхней точке не своди их слишком резко – держи под контролем
- ✓ Почувствуй растяжение на негативной фазе

3. Разводка гантелей – 3 подхода х 10-12 повторений

📌 Изолирующее упражнение для **детальной проработки и рельефа**.

✅ Советы:

- ✓ Легкий сгиб в локтях, руки «обнимают бочку»
- ✓ Растягивай грудь в нижней точке
- ✓ Работай плавно, без рывков

4. Жим штанги под наклоном (30-45°) – 3 подхода х 8-12 повторений

📌 Упор на **верхнюю часть груди**, чтобы грудь была **объемной и подтянутой**.

✅ Советы:

- ✓ Не заваливай локти, веди штангу к верхней части груди
- ✓ Контролируй движение – **без раскачки и рывков**
- ✓ Используй средний или узкий хват для акцента на груди

5. Пуловер с гантелью – 3 подхода х 12-15 повторений

📌 Отлично **растягивает грудные мышцы**, увеличивая объем.

✅ Советы:

- ✓ Держи корпус стабильным, не прогибай спину
- ✓ Работай **не только руками, но и грудью**
- ✓ Опускай гантель за голову глубже для лучшего растяжения