**Техника выполнения.**

**1. При сгибании рук, участвуют мышцы**

**2. При каком варианте сгибания рук с гантелями, работа осуществляется преимущественно за счет двуглавой мышцы плеча**

**3. При каком варианте сгибания рук с гантелями, работа осуществляется преимущественно за счет плечелучевой мышцы**

**4. При каком варианте сгибания рук с гантелями, возможно смещение акцента нагрузки на плечевую мышцу**

**5. При концентрированном сгибании рук с гантелей основная нагрузка приходится на**

**6. При сгибании рук с гантелями нейтральным хватом, основная нагрузка приходится на**

**7. Сгибание рук с рукояткой верхнего блока, позволяет**

**8. При сгибании рук со штангой узким хватом, акцент нагрузки смещается на**

**9. Что позволяет достичь сгибание рук с изогнутым грифом**

**10. При работе на скамье Скота, важно**

**11. При сгибании рук обратным хватом, преимущественно работает**

**12. Основная причина травмированы кистевых суставов**

**13. Выберите компаундное упражнение для тренировкидвуглавой мышцы плеча**

**14. Выберите изолированное упражнение для тренировки двуглавой мышцы плеча**

**15. Акцент работы при разгибании рук с прямой рукояткой верхнего блока хватом сверху, приходится на**

**16. Акцент работы при разгибании рук на верхнем блоке с канатной рукояткой, приходится на**

**17. Акцент работы при разгибании рук с прямой рукояткой верхнего блока обратным хватом, приходится на**

**18. Вспомогательные мышцы, участвующие в разгибании предплечья**

**19. Какие мышцы, преимущественно, задействованы при разгибании рук со лба лежа**

**20. Какие мышцы, преимущественно, задействованы при разгибании рук из-за головы лежа**

**21. Как акцентировать нагрузку на латеральную головку трехглавой мышцы плеча**

**22. Как акцентировать нагрузку на медиальную головку трехглавой мышцы плеча**

**23. Как акцентировать нагрузку на длинную головку трехглавой мышцы плеча**

**24. Какие мышцы участвуют в трицепсовых отжиманиях**

**25. Назовите компаундное упражнение для развития трехглавой мышцы плеча**

**26. Назовите изолированное упражнение для развития трехглавой мышцы плеча**

**27. При разгибаниях руки на блочном устройстве, важно**

**28. Упражнение «разгибание рук с гантелями, лежа» позволяет контролировать нагрузки на мышцы:**

**29. При выполнении упражнения «разгибание одной руки с гантелью из-за головы» особое внимание обратить:**

**30. Как называются головки трехглавой мышцы плеча**

**31. Как называются головки дельтовидной мышцы**

**32. Какие мышцы участвуют в жиме штанги из-за головы**

**33. Во время выполнения жимов плечами, основной травматизм происходит из-за**

**34. Для исключения интенсивной работы трехглавой мышцы плеча, во время жима гантелей сидя, необходимо**

**35. Каким образом, при выполнении жима плечами, сместить акцент нагрузки на передний пучок дельтовидной мышцы**

**36. Каким образом, при выполнении жима плечами, сместить акцент нагрузки на средний пучок дельтовидной мышцы**

**37. Каким образом сместить акцент нагрузки на задний пучок дельтовидной мышцы**

**38. Какие мышцы задействованы в упражнении отведения рук в стороны в наклоне**

**39. Что необходимо сделать, для минимизации включения трапециевидной мышцы, при отведениях рук в стороны**

**40. Какое исходное положение рук максимально задействует средний пучок дельтовидной мышцы в упражнении отведения рук в стороны**

**41. Какие мышцы задействованы в упражнении подъема рук перед собой**

**42. Выберете компаундные упражнения для развития дельтовидных мышц**

**43. При выполнении отведений рук в стороны стоя, необходимо**

**44. Назовите компаундные упражнения для тренировки грудных мышц**

**45. При выполнении жима лежа на наклонной скамье необходимо**

**46. Жим штанги, лежа на скамье с уклоном вниз, способствует:**

**47. Упражнение «жим штанги лежа» способствует лучшему растягиванию**

**48. При выполнении жима лежа на горизонтальной скамье необходимо**

**49. Какими способами можно акцентировать нагрузку на нижнюю часть грудной мышцы**

**50. Упражнение «разведение гантелей лежа» способствует**

**51. Какой участок грудной мышцы в большей степени подвергается нагрузке при широком хвате**

**52. Какой участок грудной мышцы в большей степени подвергается нагрузке при узком хвате**

**53. Каким образом максимизировать нагрузку в жиме лежа на грудные мышцы**

**54. Какой вариант жима лежа, позволит максимально исключить из работы нижнюю часть грудной мышцы**

**55. К чему приводит фиксирование локтевого сустава в выполнении жима лежа**

**56. Чем опасен "незаблокированный" хват при жиме лежа**

**57. Какие мышцы учувствуют при жимах лежа**

**58. Чему способствует поворот предплечья из нейтрального положения в положение пронации, при жимах с гантелями лежа**

**59. В чем отличие жима штанги лежа от жима гантелей лежа**

**60. Разведение-сведение гантелей лежа характеризуется**

**61. Вращение снаряда во время выполнения разведения-сведения рук с гантелями, позволяет**

**62. Каким образом сконцентрировать нагрузку на нижней части большой грудной мышцы, при сведении верхних блоков**

**63. Каким образом сконцентрировать нагрузку на средней части большой грудной мышцы, при сведении верхних блоков**

**64. Каким образом сконцентрировать нагрузку на внутренней части грудных мышц, при сведении верхних блоков**

**65. Чему способствует упражнение "дыхательный пуловер лежа вдоль на горизонтальной скамье"**

**66. В каком возрасте адекватен принцип расширения грудной клетки**

**67. Какие мышцы участвуют в упражнении "протяжка из-за головы лежа"**

**68. При подтягиваниях на перекладине до груди, преимущественно достигается**

**69. При подтягиваниях на перекладине за голову, преимущественно достигается**

**70. Какие мышцы участвую в тягах верхнего блока к груди**

**71. В чем отличие тяги штанги в наклоне верхним хватом, от тяги штанги в наклоне обратным хватом**

**72. Какие мышцы участвуют в тяге гантели в наклоне**

**73. При выполнении упражнения «тяга штанги, стоя в наклоне», кисти в положении пронации, преимущественно работают мышцы**

**74. При выполнении упражнения «тяга штанги, стоя в наклоне», кисти в положении супинации, преимущественно работают мышцы**

**75. Какой хват, при тяге Т-грифа, позволяет снизить нагрузку на плечевые мышцы**

**76. Чем опасно использование разнохвата в выполнении становой тяги**

**77. Тяга в стиле "Сумо", преимущественно нагружает**

**78. Какие меры необходимо предпринять для создания монолитного положения тела, для предотвращения округления спины, во время выполнения упражнений**

**79. При выполнении поясничных прогибаний, преимущественно нагружаются**

**80. Для интенсификации нагрузки на крестцово-поясничные мышцы, при поясничных прогибаниях, необходимо**

**81. Чем опасно переразгибание поясницы в упражнении поясничных прогибаний**

**82. Для фиксации верхней части тела, при поясничных прогибаниях, следует**

**83. В упражнении "протяжка перед собой" с использованием узкой постановкой хвата, преимущественно работают**

**84. В упражнении "протяжка перед собой" с использованием широкой постановкой хвата, преимущественно работают**

**85. В упражнении "шраги со штангой" в работу преимущественно включаются**

**86. При выполнении приседаний, какие мышцы участвуют в работе**

**87. При выполнении приседаний, необходимо соблюдать сохранение**

**88. При какой постановке ног, в работе преимущественно участвует внутренняя сторона бедер**

**89. Упражнение «сведение ног сидя» тренирует мышцы**

**90. При какой постановке ног, в работе преимущественно участвует внешняя сторона бедер**

**91. При выполнении приседаний со штангой на груди, в работу преимущественно вовлекаются**

**92. Каким образом можно сместить нагрузку на седалищно-большеберцовые мышцы, в упражнении "жим ногами"**

**93. К чему приводит отрыв таза от спинки тренажера, во время выполнения "жима ногами"**

**94. Выберете компаундные упражнения для тренировки мышц ног**

**95. Выберете изолированные упражнения для развития мышц ног**

**96. Какие мышцы, преимущественно вовлечены в работу в упражнении "с добрым утром"**

**97. В каком упражнении прорабатывается внутренняя часть бедра**

**98. Какие мышцы участвуют в разведении ног в тренажере**

**99. Какие мышцы участвуют в подъемах на носки стоя**

**100. Какое упражнение изолирует работу камбаловидной мышцы**

**101. При какой постановке ног, акцент нагрузки смещается на медиальную головку икроножной мышцы**

**102. При какой постановке ног, акцент нагрузки смещается на латеральную головку икроножной мышцы**

**103. В чем преимущество упражнения "Осел"**

**104. При выполнении упражнения "выпады" с узкой постановкой шага, преимущественно прорабатывается**

**105. При выполнении упражнения "выпады" с широкой постановкой шага, преимущественно прорабатывается**

**106. С помощью какого упражнения можно сконцентрировать нагрузку на большую ягодичную мышцу**

**107. С помощью какого упражнения можно сконцентрировать нагрузку на среднюю ягодичную мышцу**

**108. При разведении ног в тренажере с наклоном корпуса вперед, преимущественно работает**

**109. При разведении ног в тренажере с прямым корпусом, преимущественно работает**

**110. Для максимального включения в работу мышц брюшного пресса при скручиваниях, необходимо**

**111. Что нужно сделать для исключения работы сгибателей бедра, во время выполнения скручиваний**

**112. Какие мышцы различают в составе мышц брюшного пресса**