

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАРДИО, ТРЕНИРОВКА 1

Действие	Положение тела	Захват	Диапазон движений	Переменные величины
Тянуть	Сидя лицом к тренажёру	Нейтральный руками двумя	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"> • 5 минут • 65-80% ЧССмакс • Непрерывное движение • Медленная-средняя скорость
Тянуть	Сидя правым боком к тренажёру	Нейтральный руками двумя	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"> • 5 минут • 65-80% ЧССмакс • Непрерывное движение • Медленная-средняя скорость
Тянуть	Сидя левым боком к тренажёру	Нейтральный руками двумя	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"> • 5 минут • 65-80% ЧССмакс • Непрерывное движение • Медленная-средняя скорость
Тянуть	Сидя спиной к тренажёру	Нейтральный руками двумя	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"> • 5 минут • 65-80% ЧССмакс • Непрерывное движение • Медленная-средняя скорость