

Теоретичне завдання

1. Яка основна функція трицепса?
2. Які три голови має трицепс, і де вони розташовані?
3. Яка роль довгої голови трицепса у стабілізації плечового суглоба?
4. Які вправи допомагають розвивати трицепс?
5. Як виконується розгинання рук на блоці, і яку частину трицепса воно переважно впливає?
6. Яка техніка виконання тяги блока у випаді?
7. Чому жим вузьким хватом лежачи рекомендовано виконувати наприкінці тренування?
8. Які переваги віджимань між лавами у порівнянні з віджиманнями на брусах?
9. Як виконується французький жим штанги, і на які голови трицепса він впливає?
10. Які рекомендації щодо тренувань для новачків при роботі з трицепсом?