

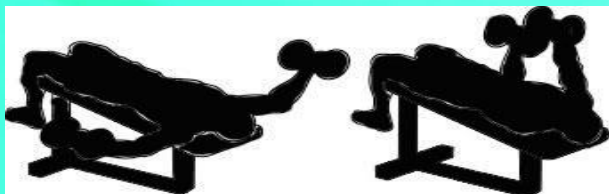
## ЦЭЭЖНИЙ БУЛЧИНГИЙН ДАСГАЛ

### 1. ХЭВТЭЭ ШАХАЛТ



Хөнгөн жингээс хүнд жин лүү аажмаар дасгаж жингээ нэмэн хийдэг. Хэвтээ байдлаас гар жигд буулган дээш шахна. Нэг оролтоор 8 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

### 2. АЛДЛАЛТ



Хэвтээ болон налуу байдлаас гантельтай алдлах. Нэг оролтоор 8 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

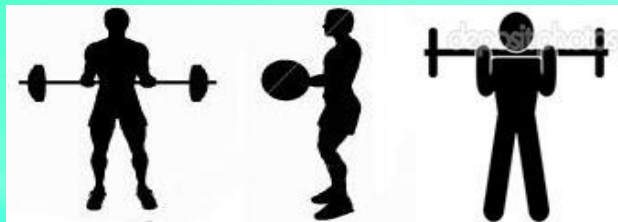
### 3. НАЛУУ ШАХАЛТ



Налуу байрлалаас эгц дээш шахаж хийх. Нэг оролтоор 8 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

## II ТОЛГОЙТ БУЛЧИНГИЙН ДАСГАЛ

### 1. ЗОГСОО БАЙДЛААС ШТАНГТАЙ



Штангтай хийх дасгал. Цээж рүү шахаж татаж хийнэ. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

### 2. ЗОГСОО БАЙДЛААС ГАНТЕЛЬТАЙ



Дасгалыг хийхдээ нэг нэгээр нь ээлжилж өргөж буулгах маягаар хийнэ. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

### 3. СУУГАА БАЙДЛААС ГАНТЕЛЬТАЙ



Дасгалыг хийхдээ нэг нэгээр нь ээлжилж өргөж буулгах маягаар хийнэ. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

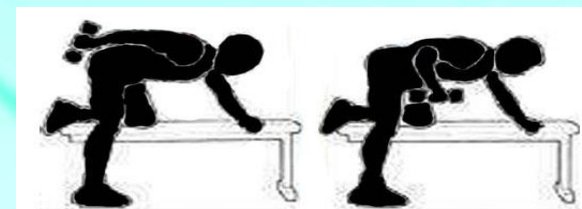
## III ТОЛГОЙТ БУЛЧИНГИЙН ДАСГАЛ

### 1. ХЭВТЭЭ БАЙДЛААС ШТАНГТАЙ



Хэвтээ байдлаас штангтай тохойгоо тэнийлгэх байдлаар хийнэ. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

### 2. ГАНТЕЛЬТАЙ



Хэвтээ вандан сандал дээр нэг хөлөө нугалан гантелиар тохойгоо тэнийлгэх байдлаар хийнэ. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

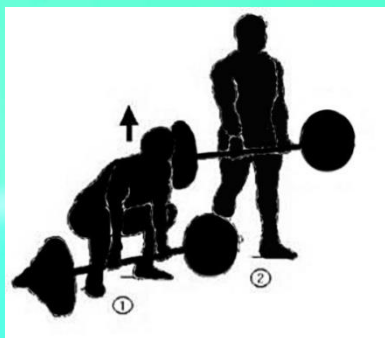
### 3. ТОЛГОЙН АРААС ГАНТЕЛЬТАЙ



Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

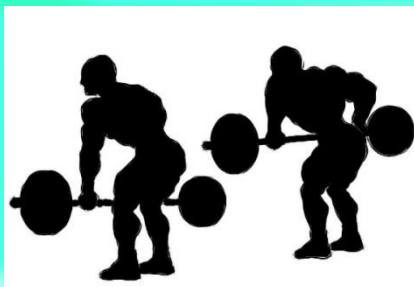
## НУРУУНЫ БУЛЧИНГИЙН ДАСГАЛ

### 1. ШТАНГТАЙ ХАГАС СУУЖ ДЭЭШ ТАТАХ



Нэг оролтоор 8 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт

### 2. ШТАНГТАЙ ТОНГОЙЖ ГЭДСЭНД ТАТАХ



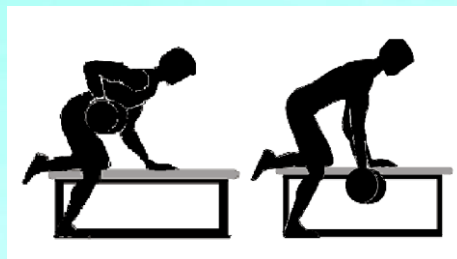
Нуруугаар хотойж өгөх хэрэгтэй болж өгвөл толгой дээш гар жигд татан, буулгахдаа удаан буулгана. Нэг оролтоор 8 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт

### 3. НУРУУ ТӨХӨӨРӨМЖИНД ОРОХ



Дасгалыг хийхдээ нуруу цэх, сайн хотойж өгөн гарыг жигд гэдэс рүү татна. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

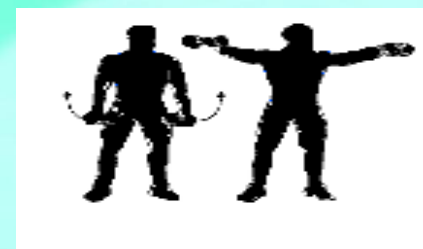
### 4. ГАНТЕЛЬТАЙ ГАРЫГ БИЕНД ШАХАЖ ТАТНА



Биеийн бусад хэсгийг суллан зөвхөн нуруунд гол анхаарал өгөн хийдэг. Гантельтай гарыг биенд шахаж татна. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

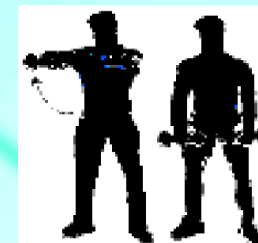
## МӨРНИЙ БУЛЧИНГИЙН ДАСГАЛ

### 1. МӨР АЛДЛАХ



Дасгалыг хийхдээ 2 гарыг жигд дээш мөрний хэмжээнд хүртэл аваачин удаанаар буулгаж хийнэ. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

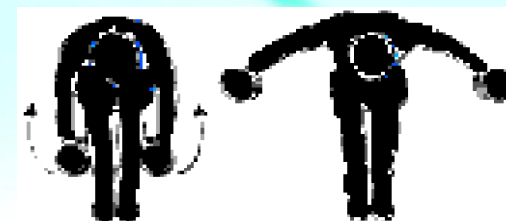
### 2. ГАНТЕЛЬТАЙ \УРАГШӨРГӨХ\



Гараа нэг нэгээр урагш ээлжлэн өргөх \гантельтай\.

Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

### 3. БӨХИЙЖ АЛДЛАХ



Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

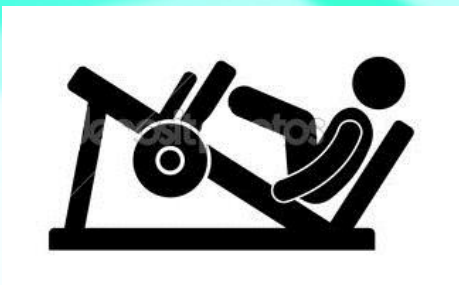
## ХӨЛНИЙ БУЛЧИНГИЙН ДАСГАЛ

1.



Дасгалыг хийхдээ суух үед амьсгалаа зөөлөн авна, дээш босох үед амьсгалаа гаргана. Хүнд жингээр суух үед өргөн тэлээ хийвэл бэртэл авахаас сэргийлдэг, тухайн хүний онцлогоос хамаарч өвдөгний хамгаалалт, хүзүүндээ зөөлөвч тавих зэрэг бэлтгэлийн хамгаалалтуудыг хэрэглэж болно. Нэг оролтоор 8 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

2.



Налуу дээш харан хэвтээ байдлаас хөл жигд төхөөрөмж дээрээс хөлөөр жийх буюу түлхэж хийнэ. Буулгахдаа удаан буулгана. Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

## 3. ГУЯНЫ АРЫН БУЛЧИН



Нэг оролтоор 12 удаагийн давтамжтай нийт 3 оролт.

2.



Дасгалыг хийхдээ толгойн ард гараа байрлуулж хэвлийн хэсгээр чангалан урагш хойш болно. Нэг удаагийн оролтоор 50 удаагийн давтамжтай нийт оролт 3 байна.

## ГЭДЭСНИЙ БУЛЧИН ХӨГЖҮҮЛЭХ ДАСГАЛ

1.



Дасгалыг хийхдээ толгойн ард гараа байрлуулж хэвлийн хэсгээр чангалан урагш хойш болно. Нэг оролтоор 50 удаагийн давтамжтай нийт оролт 3 байна.

3.



Дасгалыг хийхдээ цээжин дээрээ 2 гараа тавин өвдөг толгойг нийлүүлэн урагш хойш болон хийнэ. Нэг оролтоор 50 удаагийн давтамжтай нийт оролт 3 байна.