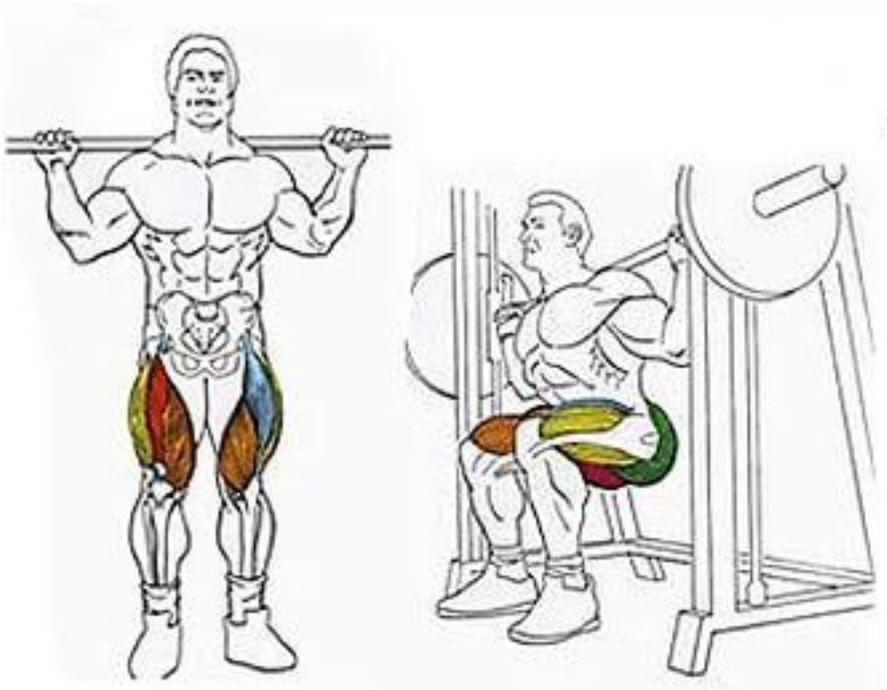


УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ



ПРИСЕДАНИЯ В МАШИНЕ СМИТА

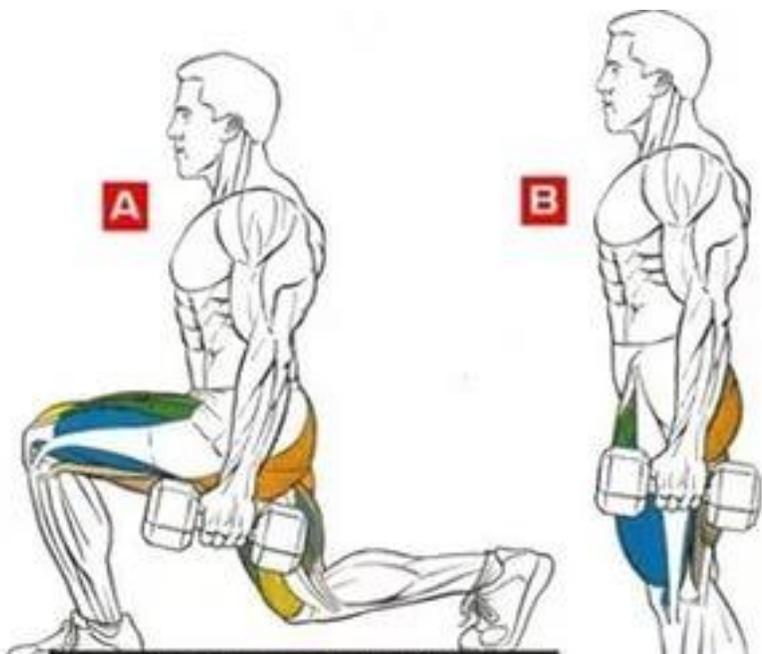


Начинаем опускаться на вдохе. Таз максимально уходит назад, корпус чуть вперед. Присаживаемся до параллели с полом или чуть ниже. В этом положении задерживаемся 1-2 счета. Встаем на выдохе в исходное положение.

PS. Следите, чтобы колени не уходили за носки.

Повторение: 4 подхода по 10-12 раз

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

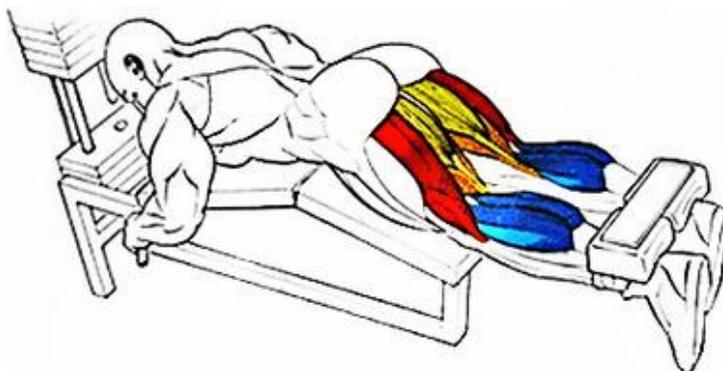


Следует сделать шаг одной ногой вперед, другая нога должна остаться на том же месте. Присядайте на вдохе, держа спину прямой, не сгибаясь в поясе.

Также стоит обратить внимание на то, что колено ноги, которая находится впереди, не должно уходить вперед. На выдохе нужно подняться и вернуться в исходное положение.

Повторение: 3 подхода по 10-12 раз, 4 подход максимальное количество раз

СГИБАНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ



На выдохе, сохраняя туловище неподвижным, начните сгибать колени, приводя мышцы голени к бицепсу бедра. В конечной точке задержитесь на 1-2 счета. Медленно произведите на вдохе разгибание и верните ноги в ИП.

Повторение 4 подхода по 10-12 раз

ПОДЪЕМ НА НОСКИ В ТРЕНАЖЕРЕ СИДЯ



На выдохе поднимитесь на носочки максимально высоко насколько это возможно. В верхнем положении задержитесь 1-2 счета. Вдохните и плавно опустите пятки как можно ниже.

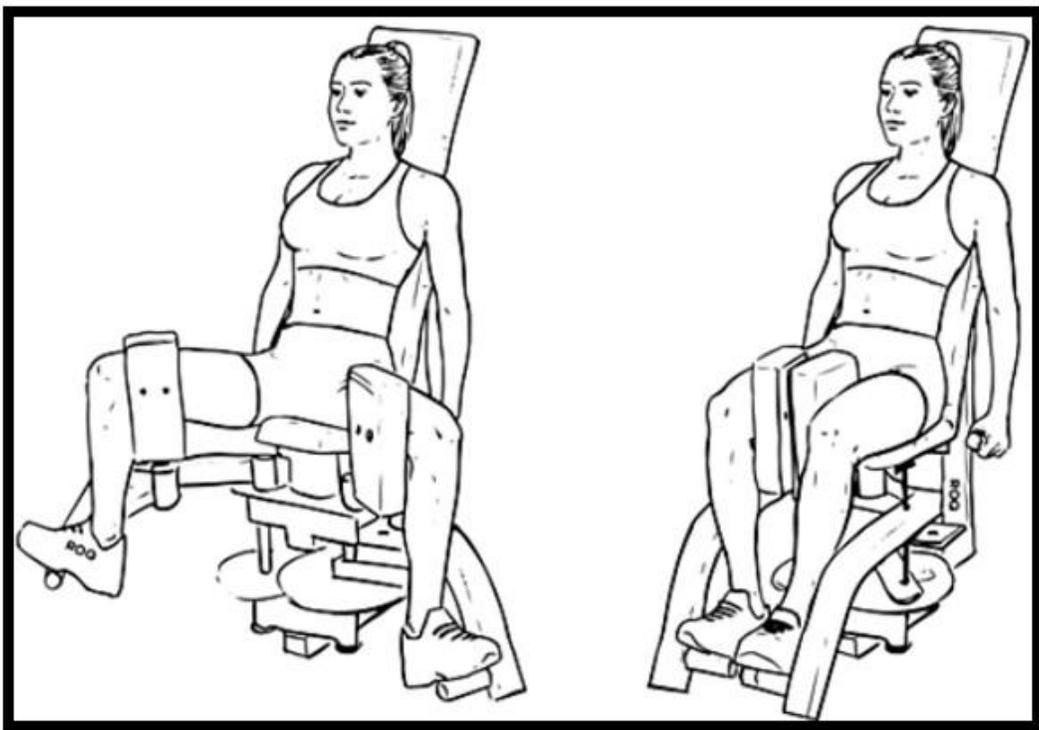
Повторение: 4 подхода по 12-15 раз

ЖИМ НОГАМИ



На вдохе медленно и подконтрольно опустите вес. Задержаться на 2-3 счета. При этом в нижней точке угол сгибания в коленном суставе не должен быть меньше 90° . Следите, чтобы поясница всегда была плотно прижата к скамье. На выдохе мощно выжмете платформу вверх.

СВЕДЕНИЕ-РАЗВЕДЕНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ



В исходном положении, сидя, наружная поверхность бедер должна быть прижата к подушкам, спина прямая, ноги согнуты в коленях на 90° .

Движения должны осуществляться на выдохе, медленно, при сохранении нейтрального положения позвоночника. Источником движения должен служить тазобедренный, а не коленный или голеностопный сустав.

Повторение: 4 подхода по 10-12 раз