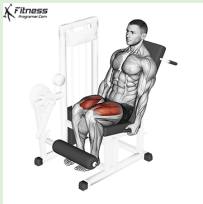
4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом + дальше сгибание прямой ноги в тбс *SEATED BANDED LEG EXTENSION*
2	 Разгибания голени стоя у блока *STANDING LEG EXTENSION WITH RESISTANCE BAND*
3	 Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами *Seated Legs Extension*
4	 Разгибания голени в тренажере сидя одной ногой сидя *SINGLE LEG EXTENSION*