

## 4 упражнения

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>Жим платформы двумя ногами (Жим ногами)</b> <i>Leg press</i> Норма: Техника: 2220 (slow and pause)
2		<b>Жим платформы одной ногой</b> <i>Single leg press</i>
3		<b>Жим ногами лёжа с эспандером/Gymstick</b> <i>LYING ALTERNATE LEG PRESS   GYMSTICK</i>
4		<b>Жим одной ногой стоя</b> <i>LEVER ASSISTED SINGLE LEG PRESS</i>



Жимы одной и/или двумя ногами в тренажере можно применять **перед началом обучения приседаниям на две ноги** для подготовки ОДА. По мере увеличения интенсивности, амплитуды и объема приседаний количество жимов ногами следует уменьшать.