Жим ногами 09.09.2025 в 2:54

4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

З
Жим платформы двумя ногами (Жим ногами)

Leg press
Норма:
Техника: 2220 (slow and pause)

З
Жим платформы одной ногой
Single leg press

З
Жим ногами лёжа с эспандером/Gymstick
LYING ALTERNATE LEG PRESS | GYMSTICK

4
Жим одной ногой стоя
LEVER ASSISTED SINGLE LEG PRESS

Жим ногами 09.09.2025 в 2:54

© 2025 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 2

Жим ногами 09.09.2025 в 2:54

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.

© 2025 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 3