

4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1	Гакк-приседания в тренажере под 45град
---	--

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.