


5 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом + дальше сгибание прямой ноги в тбс <i>SEATED BANDED LEG EXTENSION</i>
2		Разгибания голени стоя с эспандером или у блока <i>STANDING LEG EXTENSION WITH RESISTANCE BAND</i>
3		Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами <i>Seated Legs Extension</i>
4		Разгибания голени в тренажере сидя одной ногой <i>SINGLE LEG EXTENSION</i>
5		Разгибания голени сидя с гирей на стопе Норма: Темп: 4030

