


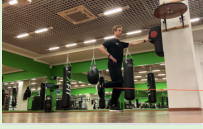







9 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Сгибания голеней/и лёжа на животе
2		Сгибания голени в тренажере сидя двумя/одной ногой <i>Seated Leg Curl</i>
3		Сгибания голени стоя с мини-бэндом <i>BANDED LEG CURL</i>
4		Сгибания голени стоя с амортизатором <i>STANDING LEG CURL WITH RESISTANCE BAND</i>
5		Сгибания голени в тренажере лёжа <i>Lying Leg Curl</i>
6		Сгибания голени в тренажере стоя
7		Сгибания голени лёжа с амортизатором <i>BANDED LYING LEG CURL</i>
8		Сгибания голени в тренажере лёжа одной ногой <i>LEVER SINGLE LEG CURL</i>
9		Сгибания голеней лёжа с гантелью <i>DECLINE DUMBBELL LEG CURL</i>

3 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		Сгибания голени на фитболе двумя ногами // одной <i>LEG CURL ON STABILITY BALL</i> Норма: <ul style="list-style-type: none">• 3x10;• при мениске: статика не поднимая таз от пола 3x10 - 3 сек давим + 2 сек перерыв
2		TRX- "Велосипед" / TRX Hamstring Runner <i>TRX Hamstring Runner</i>
3		TRX Сгибание голени (МС) / TRX Hamstring curl <i>LEG CURL IN TRX / TRX Hamstring curl</i> Норма: 3x8-10

Мышцы задней поверхности бедра следует тренировать с разной интенсивностью, видом сокращения и в разных исходных положениях: сидя, лежа или стоя. Чем выше интенсивность, тем больше нагрузка на полусухожильную мышцу. Эксцентрические упражнения высокой интенсивности также направлены преимущественно на полусухожильную мышцу. Традиционные сгибания, особенно в положении стоя и лежа, в большей степени нагружают двуглавую мышцу бедра. Например, согласно данным из научно-популярных источников, **активность двуглавой мышцы бедра** при сгибаниях голени **уменьшается** в последовательности: **стоя > лежа > сидя**, то есть по мере сгибания тазобедренного сустава. Для профилактики повреждений мышц задней поверхности бедра, предпочтительнее выполнять сгибания из положения сидя.