9 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

3 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		Сгибания голени на фитболе двумя ногами // одной *LEG CURL ON STABILITY BALL* Норма: • 3x10; • при мениске: статика не поднимая таз от пола 3x10 - 3 сек давим + 2 сек перерыв
2		TRX- “Велосипед” / TRX Hamstring Runner *TRX Hamstring Runner*
3		TRX Сгибание голени (МС) / TRX Hamstring curl *LEG CURL IN TRX / TRX Hamstring curl* 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.