



# упражнения для ног

# Боковые выпады

Исходное положение



Конечное положение



# Выпады в тренажере "Смита"

Встаньте между стойками тренажера Смита, возьмитесь за перекладину широким хватом, положив ее на плечи.

**Исходное положение**



**Конечное положение**



# Выпады

Исходное положение



Конечное положение



# Машина Смита. Приседания.

Исходное положение



Конечное положение



# Приседания на стул

Исходное положение

Конечное положение





# Фитбол. Боковые выпады.

Исходное положение



Конечное положение



# Тренажер. Сгибание ног

Лягте лицом вниз на тренажер для сгибания ног и подведите лодыжки под валик. Руками держитесь за ручки. Ноги сохраняйте чуть согнутыми и напряженными в коленях. Лежа на скамье, согните ноги как можно больше, до полного сокращения мышц. Медленно опустите вес в исходное положение.





# Тренажер. Разведение ног

Исходное положение



Конечное положение



# Мяч. Выпады- сгибание ноги

Исходное положение



Конечное положение



# Шаги

Исходное положение

Конечное положение



# Вертикальный блок. Махи бедра.

Исходное положение



Конечное положение



# Выпады

Стойте, держа ноги на ширине плеч, стопы прямо, руки на поясе. Сделайте большой шаг вперед правой ногой, сгибая колено до уровня когда бедро станет параллельно полу или чуть ниже. Левую ногу держите в напряжении, допуская ее сгибание в колене до угла не менее 90 градусов. Корпус сохраняйте вертикальным полу, направляя движение таза вперед - вниз. Затем усилием передней ноги вернитесь в исходное положение. Это упражнение лучше выполнить сначала для одной ноги, и отдохнув 30 секунд, повторить его для другой.

## Исходное положение



## Конечное положение





# Выпады-махи

Исходное положение



Конечное положение





# Нижний блок. Приседания.

Исходное положение



Конечное положение



# Фитбол. Нижний блок. Подведение ноги.

Исходное положение



Конечное положение



# Приседания

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки опущены. Медленно начинайте приседать с одновременным подъемом рук перед собой до уровня подбородка. Приседайте до уровня, когда бедра придут в положение параллельно полу. Вернитесь в исходное положение. Следи за тем, чтобы центр тяжести был равномерно распределен по всей стопе.

## Исходное положение



## Конечное положение





# Нижний блок. Выпады

Исходное положение



Конечное положение



# Тренажер. Сведение ног

Исходное положение



Конечное положение



# Нижний блок. Отведение ноги

Исходное положение



Конечное положение





# Шаги

Исходное положение

Конечное положение



# Выпады в сторону

Исходное положение



Конечное положение



# Выпады

Стойте, держа ноги на ширине плеч, стопы прямо, руки на поясе. Сделайте большой шаг вперед правой ногой, сгибая колено до уровня когда бедро станет параллельно полу или чуть ниже. Левую ногу держите в напряжении, допуская ее сгибание в колене до угла не менее 90 градусов. Корпус сохраняйте вертикальным полу, направляя движение таза вперед-вниз. Затем усилием передней ноги вернитесь в исходное положение. Это упражнение лучше выполнить сначала для одной ноги,

и отдохнув 30 секунд, повторить его для другой.

## Исходное положение



## Конечное положение



# Разгибание ног сидя

■ Исходное положение

Конечное положение



# Нижний блок. Сгибание ноги

Исходное положение

Конечное положение



# Приседания

■ Исходное положение



Конечное положение





# Амортизатор. Шаг в сторону.

## ■ Исходное положение



## Конечное положение



# Тренажер. Жим ногами

## ■ Исходное положение



## ■ Конечное положение



# Фитбол. Сгибание ног

Исходное положение



Конечное положение





# Фитбол. Отведение ноги

Исходное положение



Конечное положение



# Шаги

Исходное положение



Конечное положение

