

## Инструкция по применению тренажера LegPress («Жим ногами»)

Для выполнения жим ногами необходимо правильно устроиться в тренажере и следовать технике выполнения. Вот основные шаги, которые следует соблюдать:

1. Подготовка:  
Сядьте на тренажер, установите ступни на платформу, на ширине плеч, ступни должны быть расположены параллельно друг другу. При этом стопы должны быть слегка согнуты в коленях.
2. Выполнение упражнения:  
На вдохе медленно опустите ноги вниз, пока колени не согнутся под углом 90°. На выдохе медленно выжмите платформу вверх, сохраняя колени слегка согнутыми.
3. Техника:  
Движение должно быть плавным и контролируемым на протяжении всего выполнения. Не отрывайте поясницу от скамьи во время упражнения.

Правильная техника выполнения жим ногами поможет увеличить эффективность тренировок и минимизировать риск травм.

**120** ★★○

### ЖИМЫ СТОПАМИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Камбаловидные и икроножные мышцы голени



**3** подхода × **30** раз

- 0 Лечь на тренажер, плотно прижав ягодицы и спину к сиденью. Прямыми ногами упереться в нижний край платформы.
- 1 Вдохнуть, носками поднять платформу, сильно не напрягая стопы.
- 2 Вернуться в исходное положение, выдохнуть.

#### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Во время выполнения данного упражнения важно сгибать и разгибать голеностопный сустав не до предела. Именно сокращенная амплитуда больше всего подходит, чтобы нарастить силу и массу икр.

#### ОЧЕРЕДНОСТЬ

В начале серии упражнений на икроножные мышцы.