

## Инструкция по применению тренажера Body Solid GLPH 1100 («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.

**114** ★★☆☆

### НАКЛОННЫЙ ЖИМ НОГАМИ

**0** Лечь на тренажер. Спинай прижаться к спинке, прямыми ногами опереться в специальную платформу, ноги слегка расставить. При готовности выполнять упражнение разблокировать раму тренажера.

**1** Вдохнуть, ноги согнуть, максимально приблизив колени к груди.

**2** Вернуться в исходное положение, выдохнуть.



Четырехглавые и седалищно-большеберцовые мышцы бедра

**3 подхода × 15 раз**

#### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Во избежание травм позвоночника во время выполнения данного упражнения крайне важно, чтобы мышцы живота были напряжены, а спина, особенно в области поясничного отдела и крестца, прижата к спинке тренажера как можно сильнее.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ

Данное упражнение подойдет тем, кто не может выполнять приседания из-за болей в спине.

#### ОЧЕРЕДНОСТЬ

В первой части серии упражнений на мышцы ног.