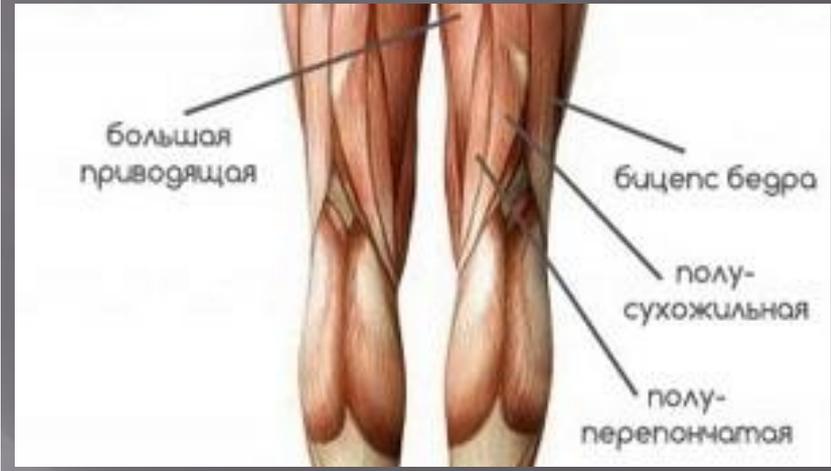
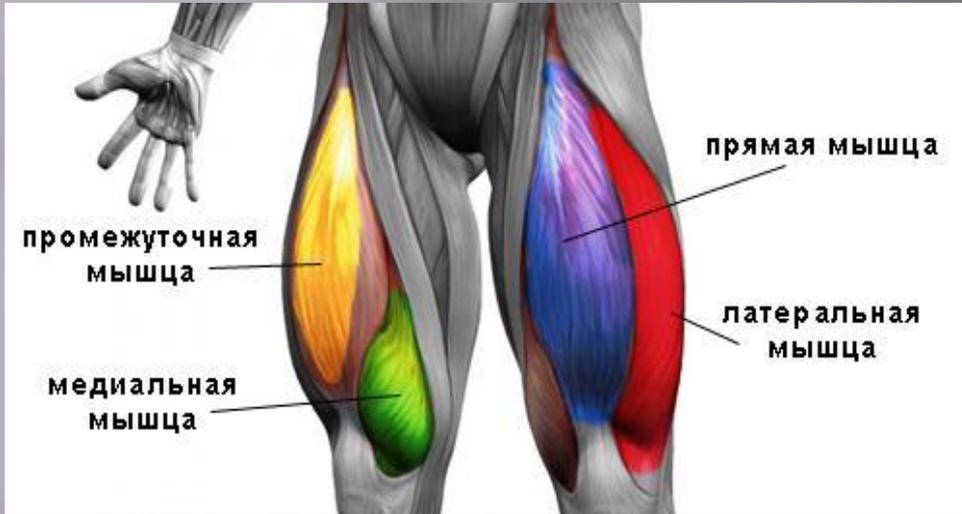


**СЕМИНАР «СТРОЕНИЕ И
БИОМЕХАНИКА НИЖНИХ
КОНЕЧНОСТЕЙ»**

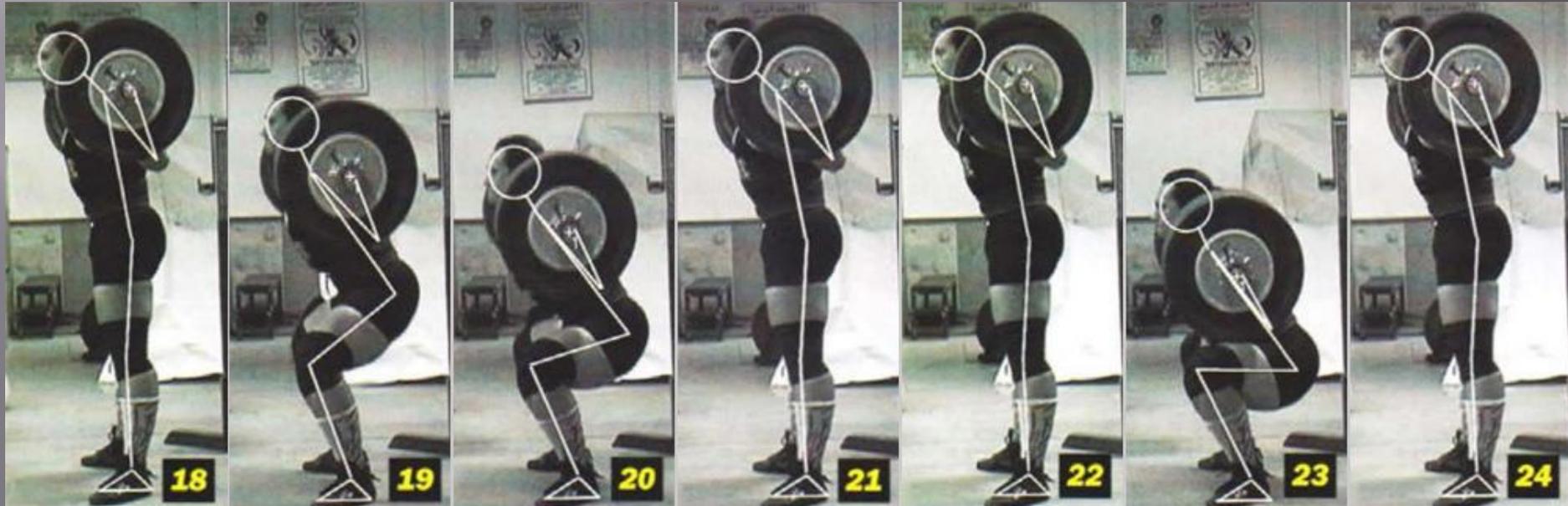
Строение передней и задней поверхности бедра



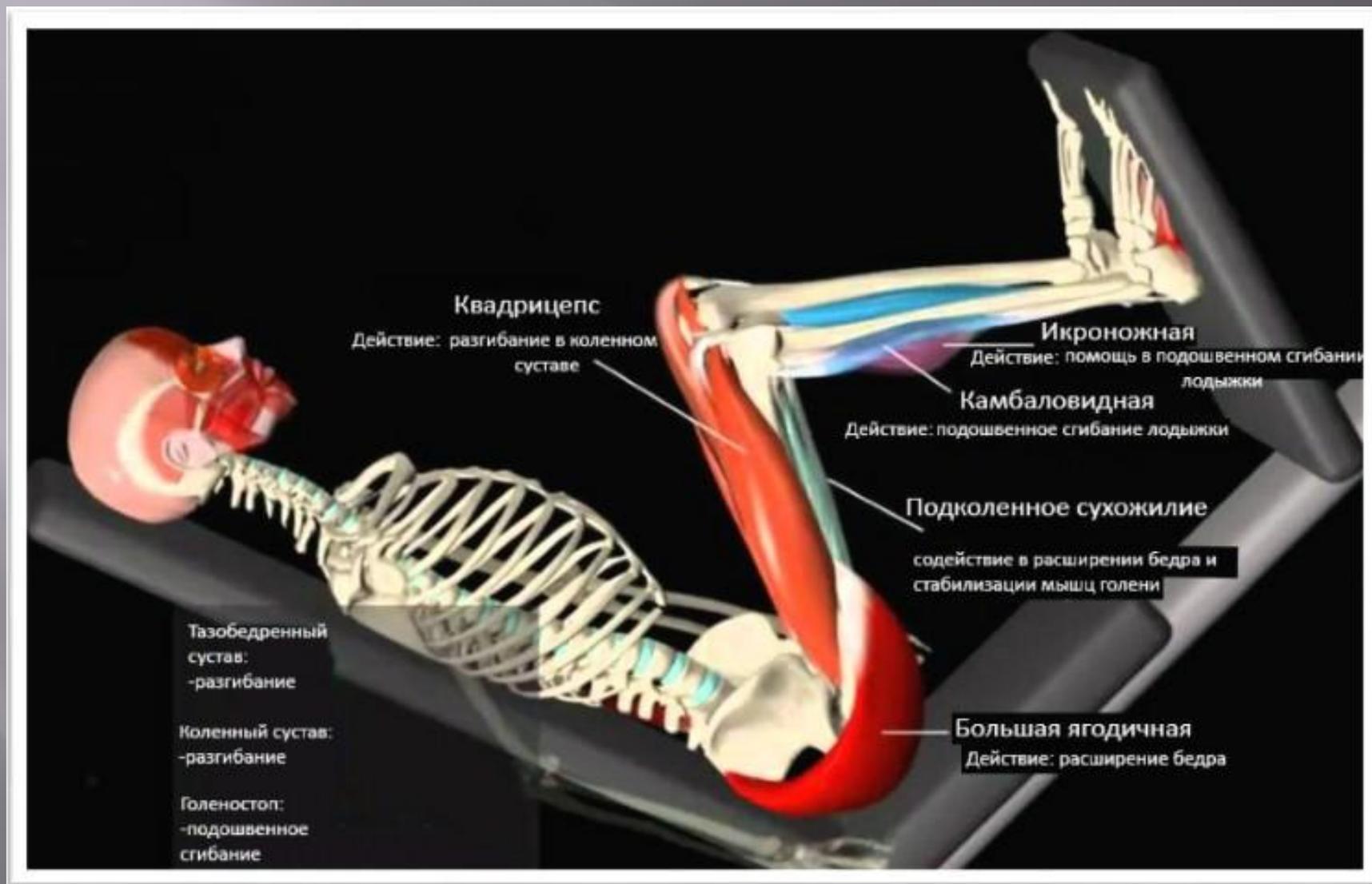
Мышцы ягодиц



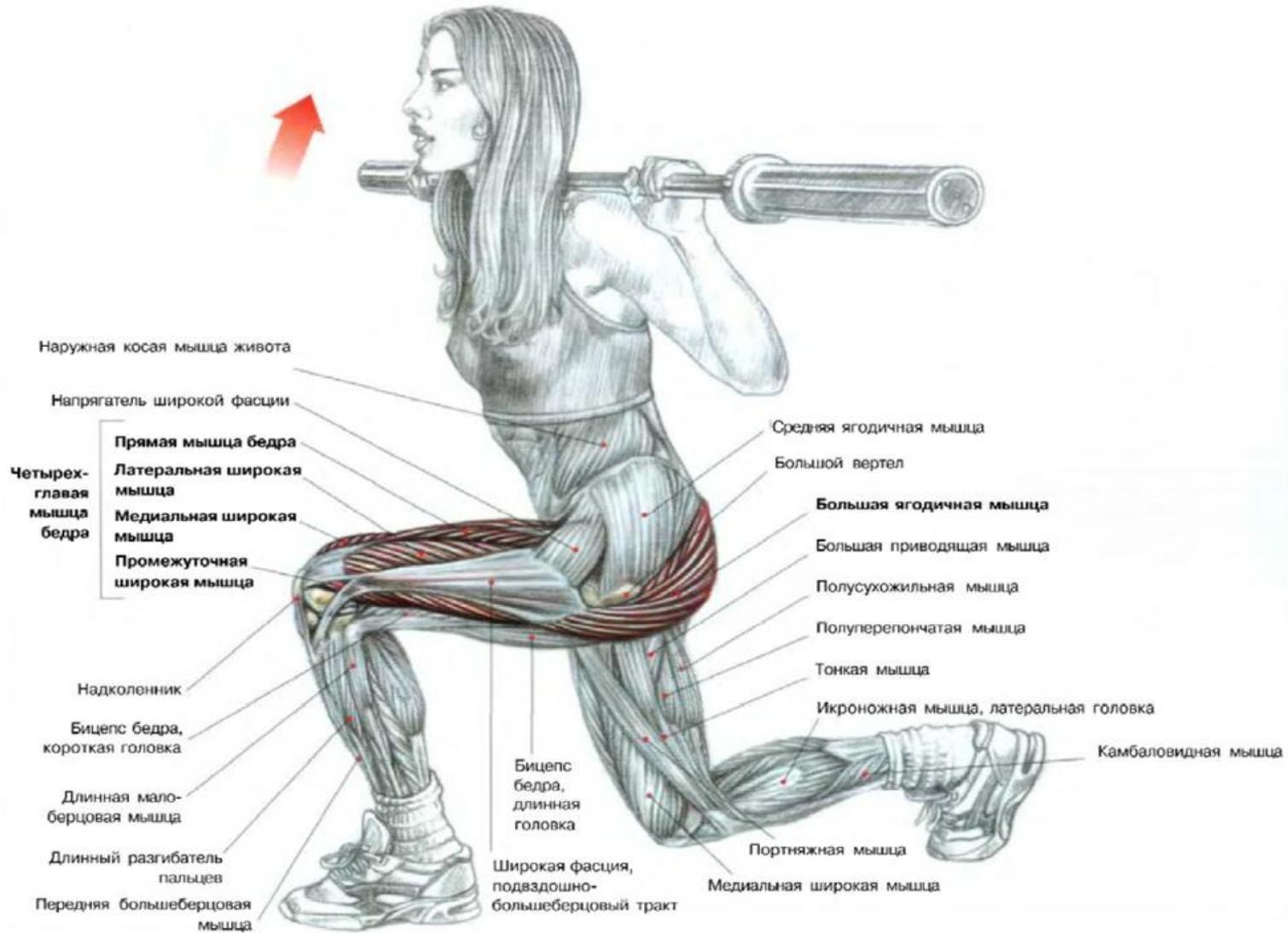
Базовое упражнения на ноги #1



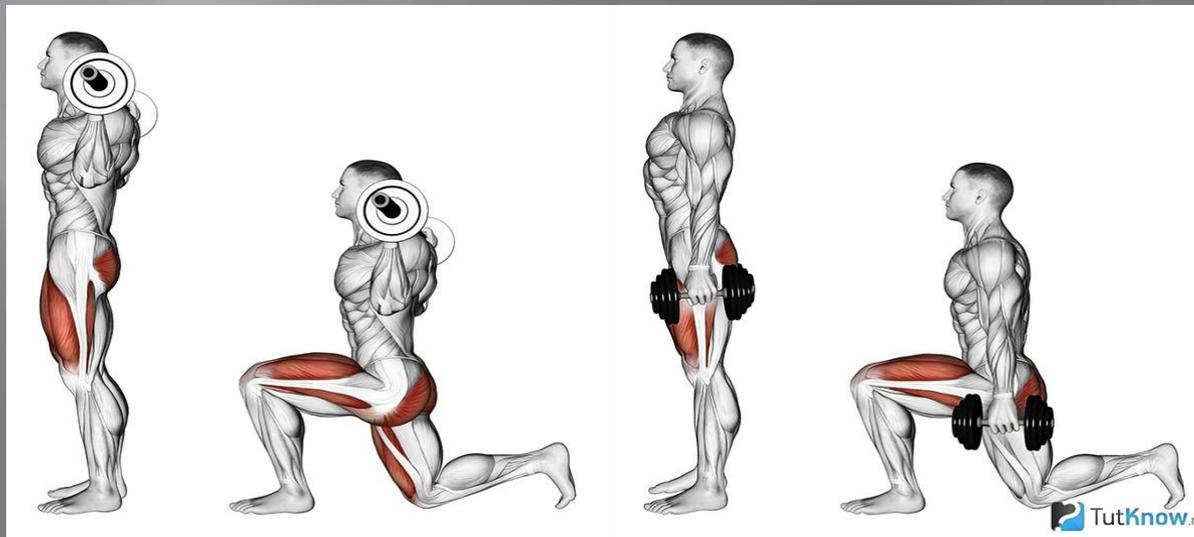
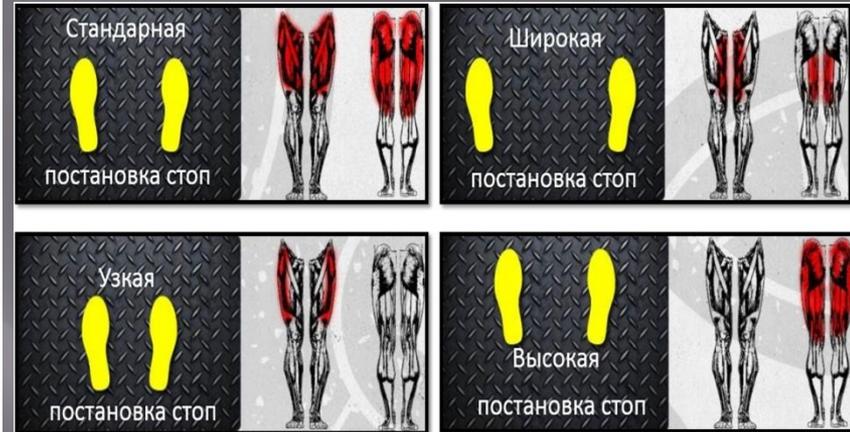
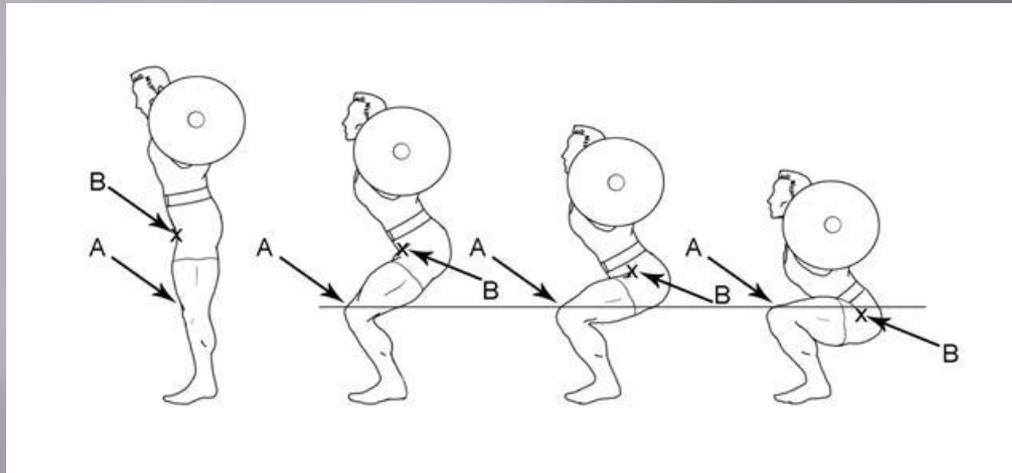
Базовое упражнения на ноги #2



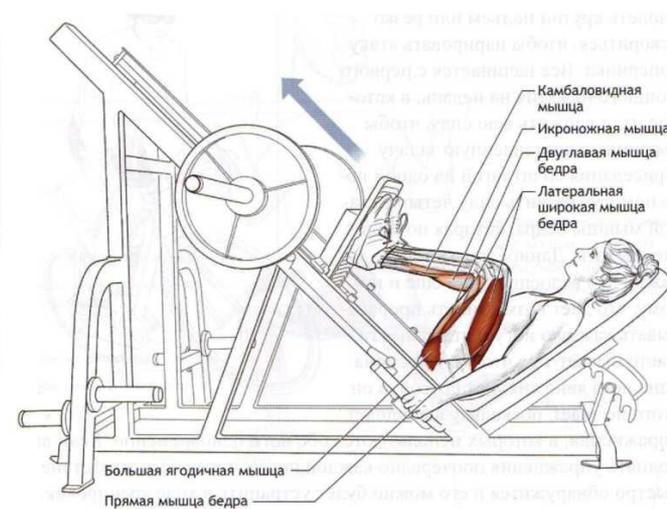
Базовое упражнения на ноги #3



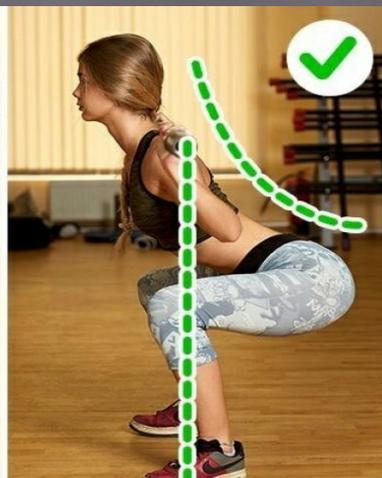
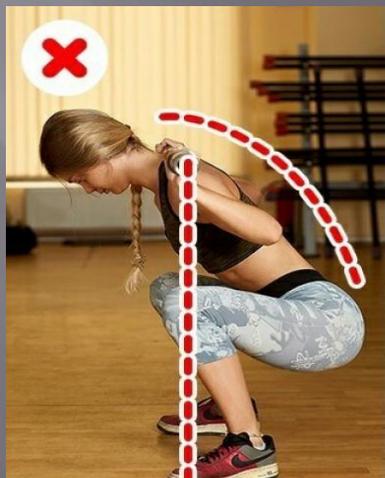
Биомеханика базовых упражнений



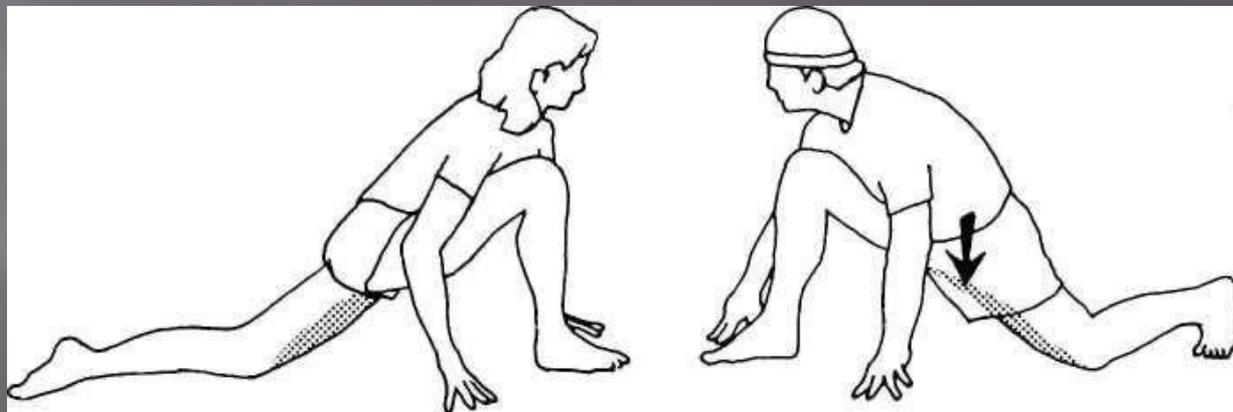
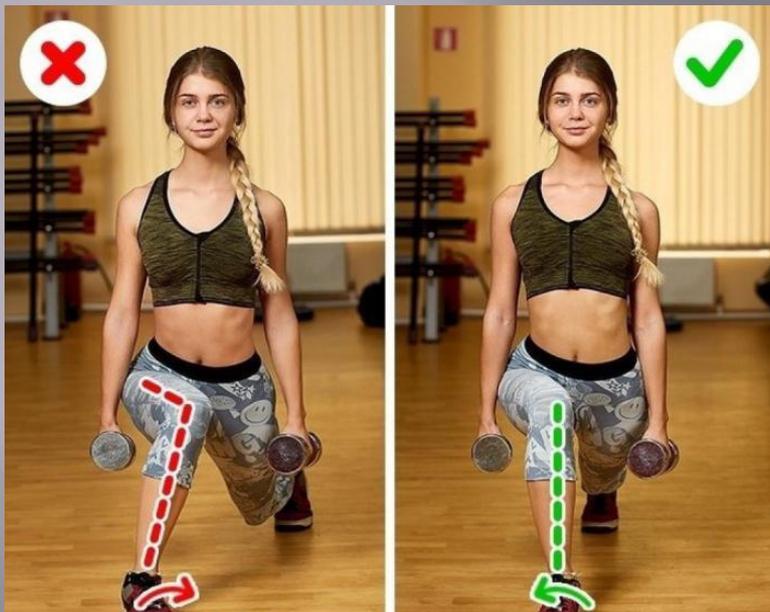
КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ



Ошибки выполнения данных упражнений #1

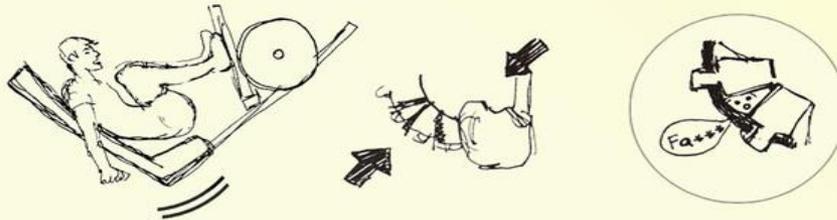


Ошибки выполнения данных упражнений #2

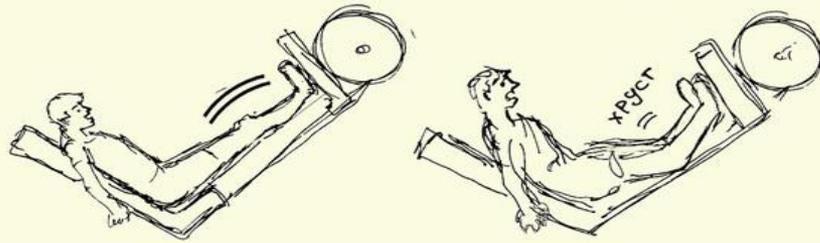


Ошибки выполнения данных упражнений #3

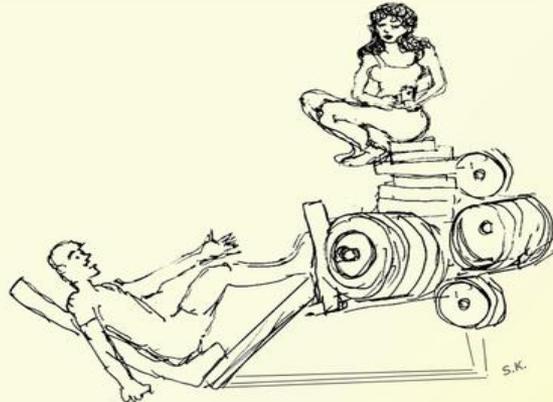
ЖИМ НОГАМИ главные ошибки



1. Не отрывай таз от спинки



2. Не выпрямляй полностью колени



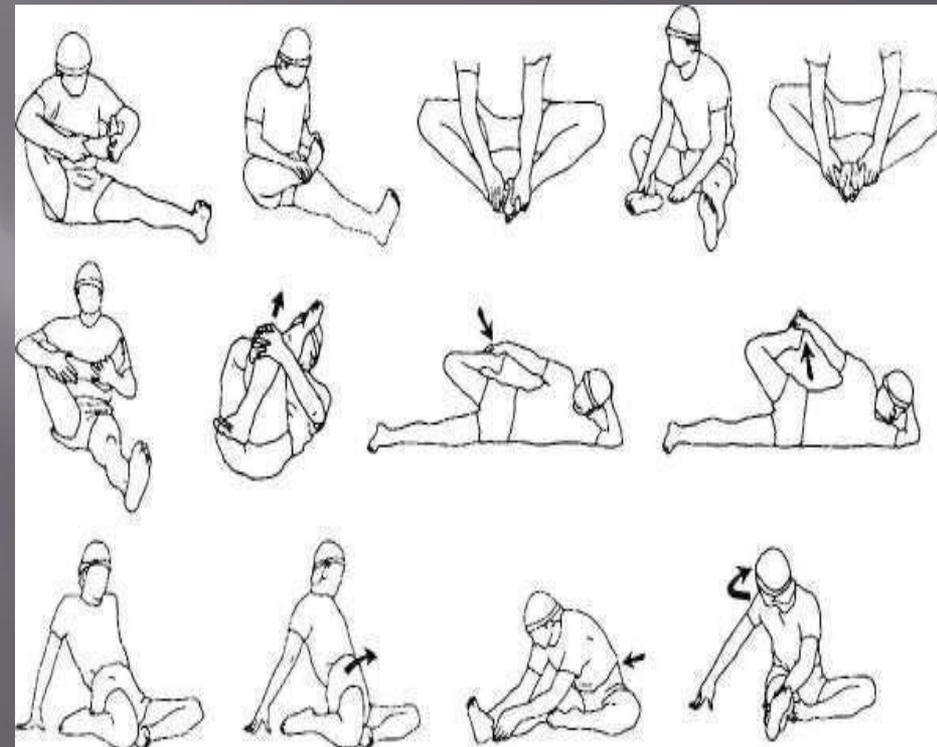
3. Не бери большие веса, если не готов к ним

Последствия неправильной техники выполнения упражнений

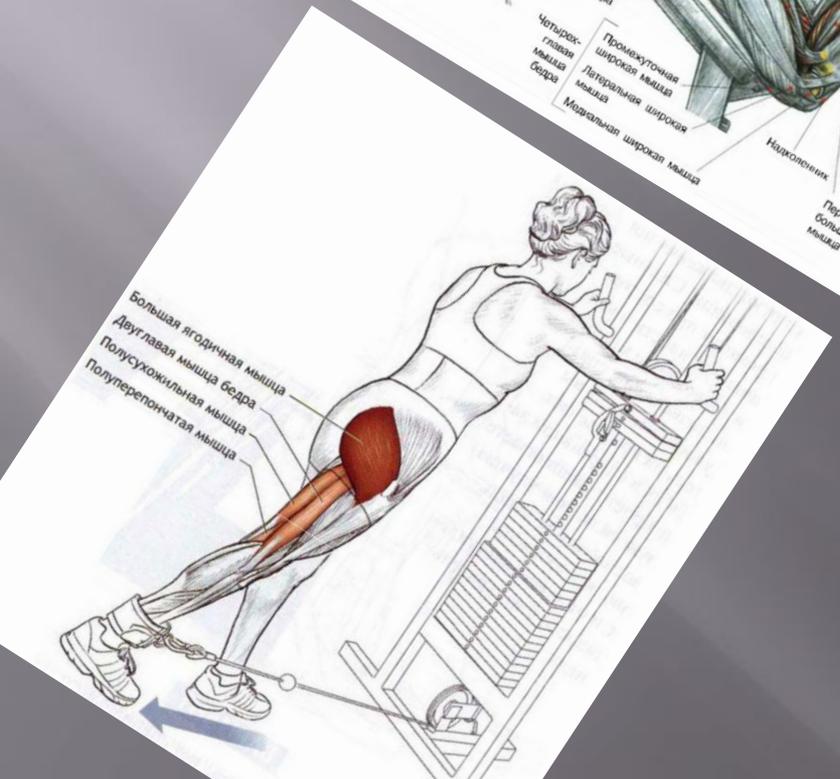
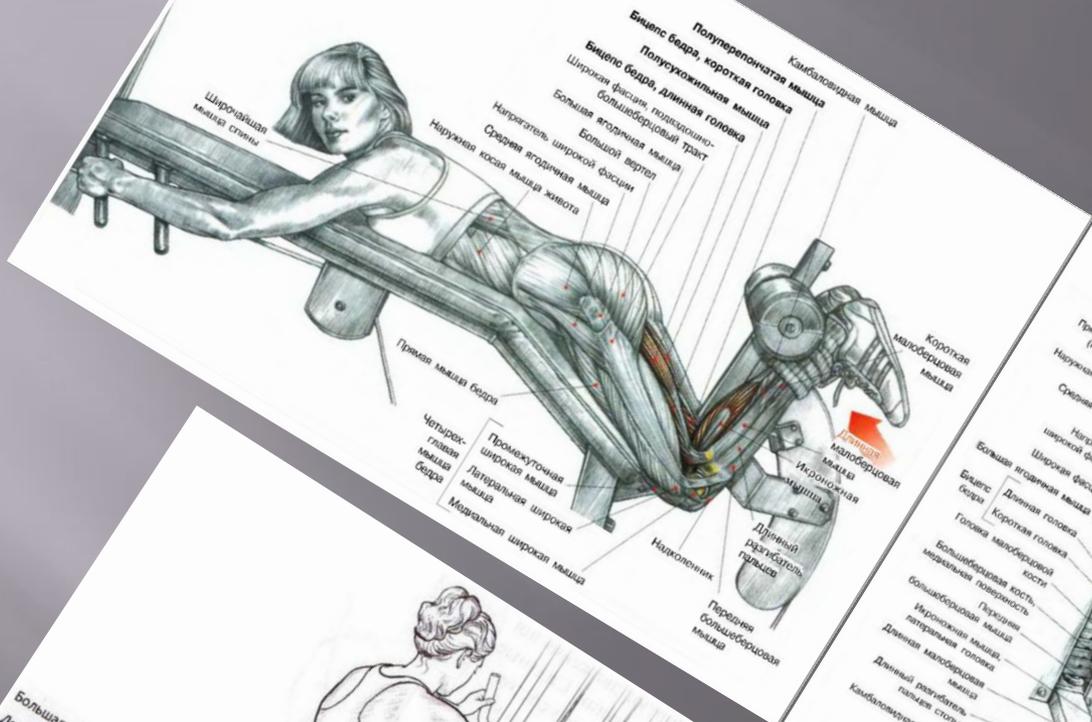


Растяжка перед тренировкой

<p>Икры</p>  <p>Сделай шаг вперед и крепко надави пяткой «задней» ноги в пол. Тянуться должны мышцы голени.</p>	<p>Бицепс бедра</p>  <p>Присядь на одну ногу, оставляя другую прямой. Надавливая на колено, растяни двуглавую мышцу бедра.</p>	<p>Квадрицепс</p>  <p>Крепко зафиксируй лодыжку рукой и, подавая бедро вперед, почувствуй растяжение мышц бедра.</p>	<p>Бицепсы рук</p>  <p>Руки в стороны, большие пальцы вниз, ладони назад. Аккуратно заводи руки за спину.</p>
<p>Абдукторы бедер</p>  <p>Сядь на пол, соедини стопы. Локтями аккуратно надавливай на колени, игнорируя протесты паховой области.</p>	<p>Ягодицы</p>  <p>Встань, балансируя на одной ноге. Вторую согни и заведи на колено ноги, отводящейся за двох.</p>	<p>Пресс</p>  <p>Ляг на пол лицом вниз. Опираясь на ладони, подними верх тела, не отрывая от пола бедра.</p>	<p>Широчайшие</p>  <p>Встань на колени, голени скрещены. Упор на согнутую в локте руку. Вторая рука выгнута вперед.</p>
<p>Низ спины</p>  <p>Ляг на спину, согни ногу в колене и, выворачивая бедро, надавливай на колено. Хруст раздаться не должен.</p>	<p>Грудная клетка</p>  <p>Крепко стоя на полу, широко разведи руки в стороны ладонями вверх. Можно взяться за дверной проем.</p>	<p>Трапецевидные мышцы</p>  <p>Согни руку в локте и положи на затылок, одновременно опускай вниз плечо другой руки.</p>	<p>Трицепс</p>  <p>Заведи руку за спину, как будто тебе интересно пощупать лопатку. Второй рукой надави на локоть.</p>



Изолированные упражнения на НОГИ



Всем спасибо за внимание

