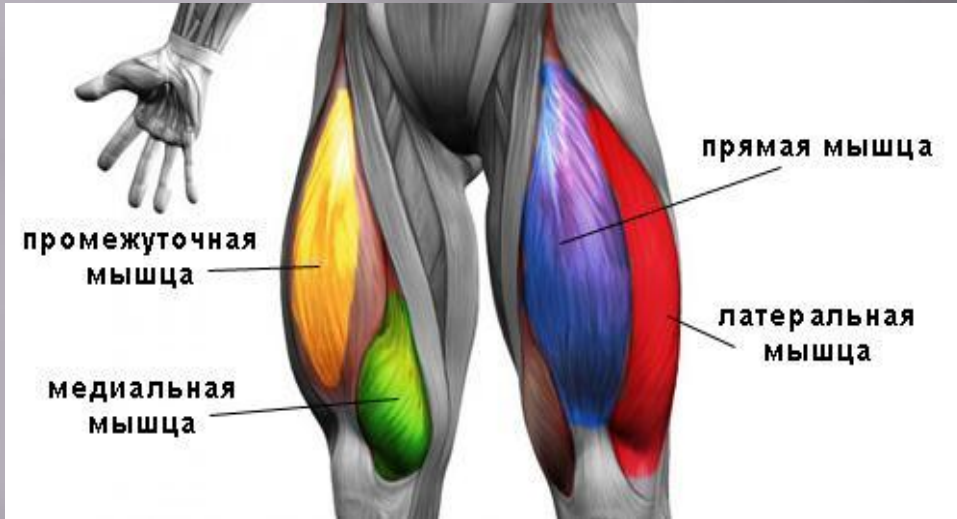


**СЕМИНАР «СТРОЕНИЕ И  
БИОМЕХАНИКА НИЖНИХ  
КОНЕЧНОСТЕЙ»**

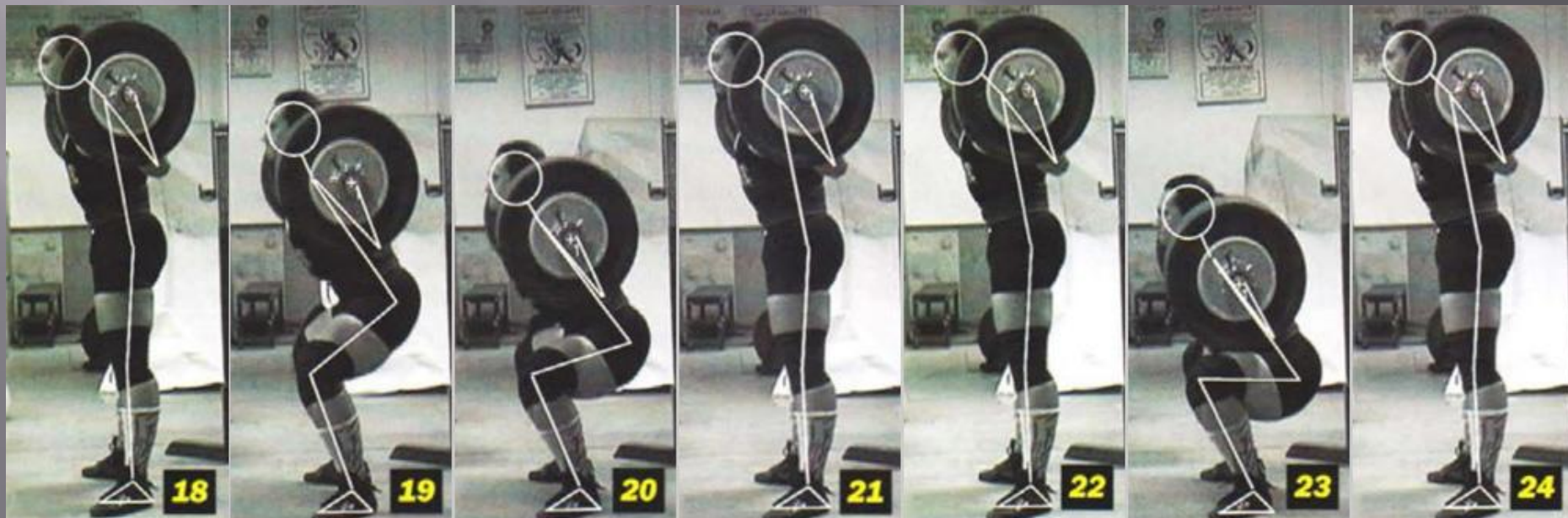
# Строение передней и задней поверхности бедра



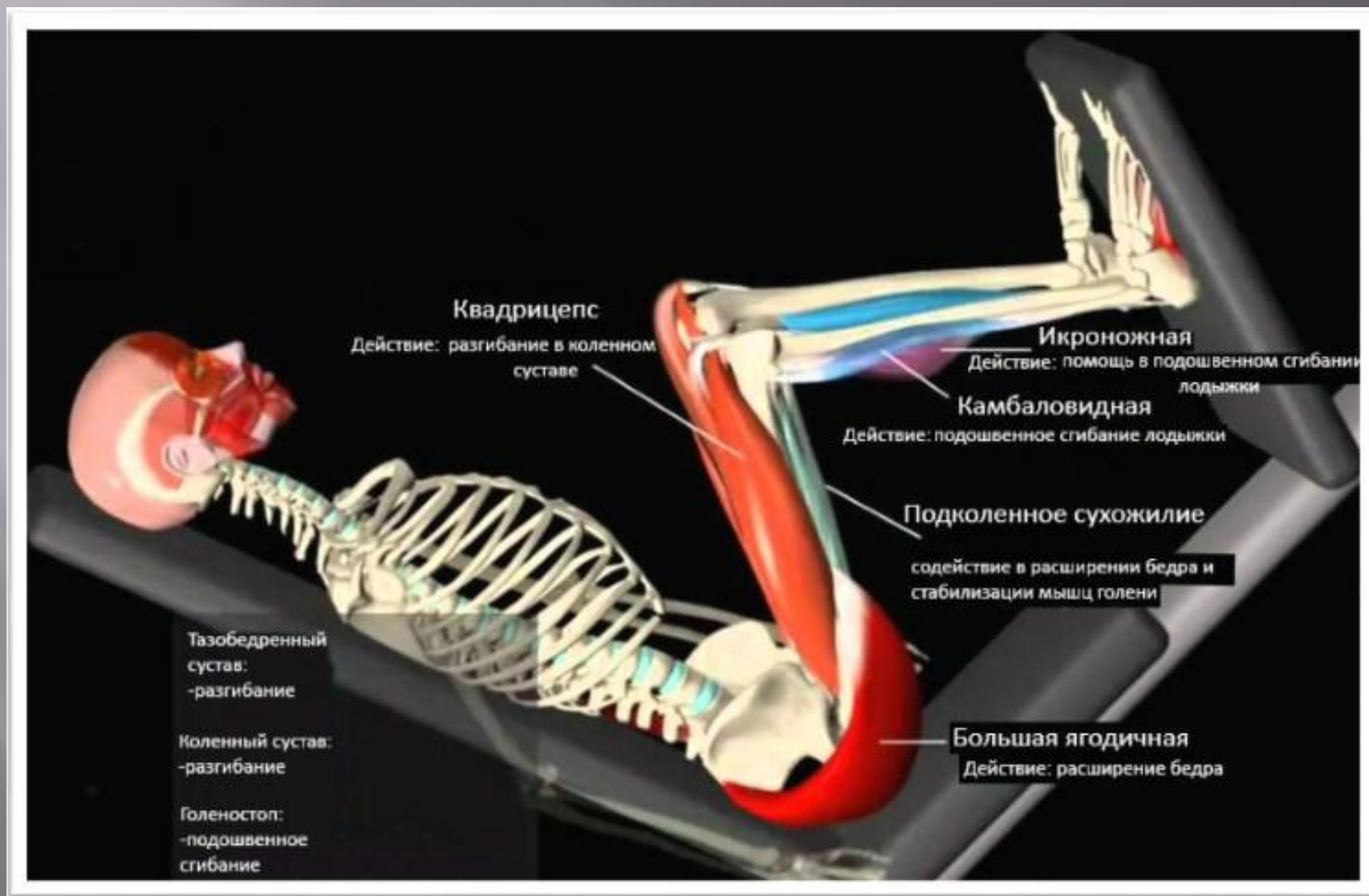
## Мышцы ягодиц



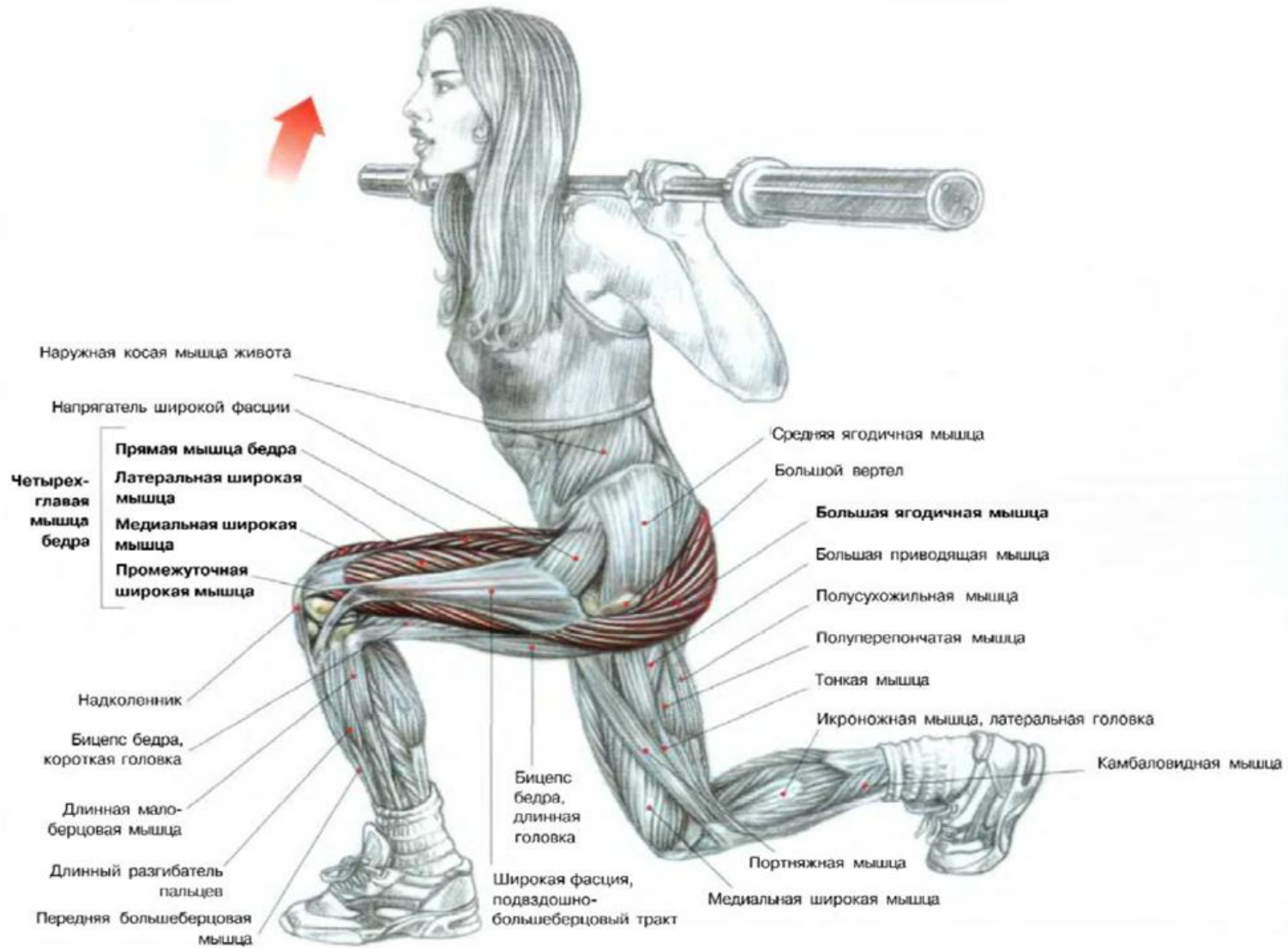
# Базовое упражнения на ноги #1



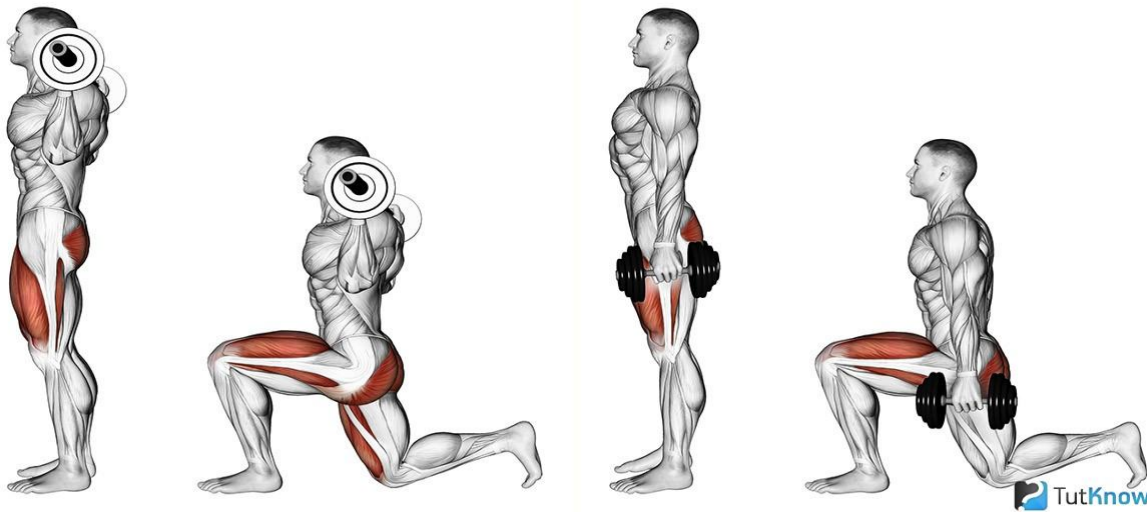
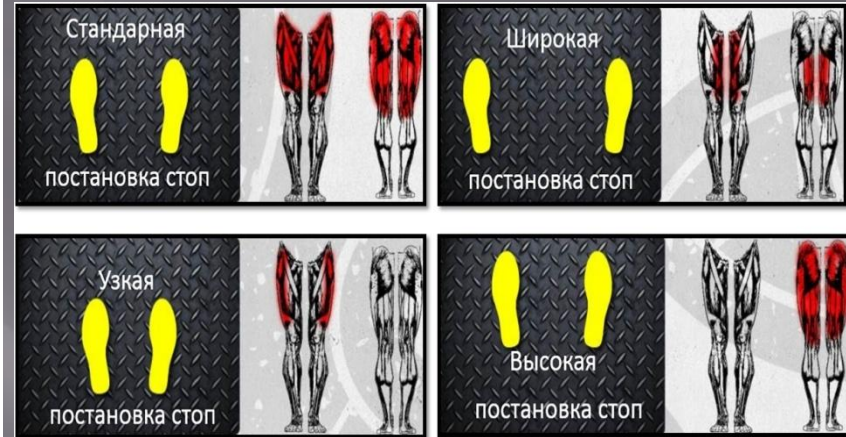
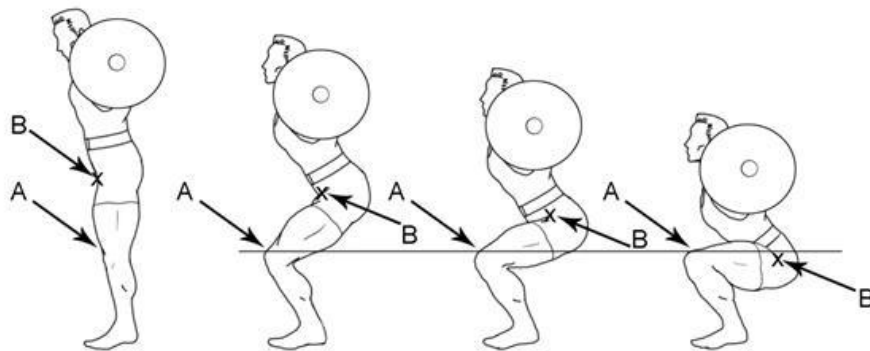
# Базовое упражнения на ноги #2



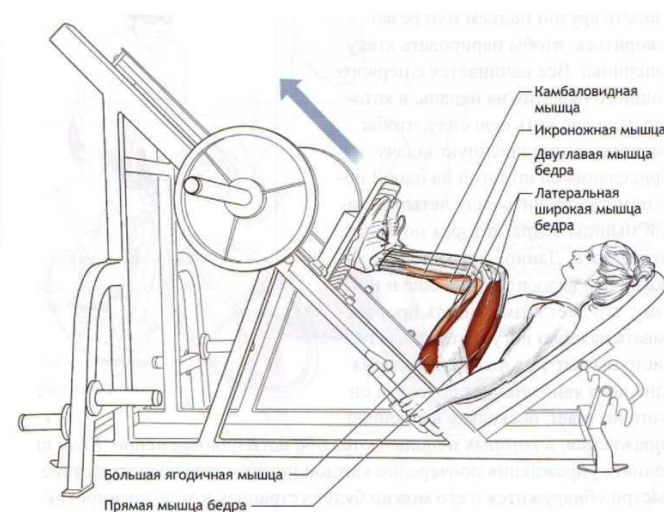
# Базовое упражнения на ноги #3



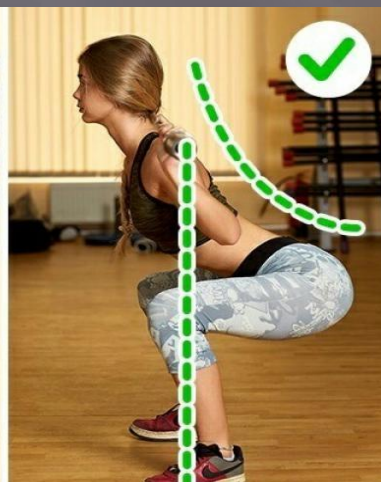
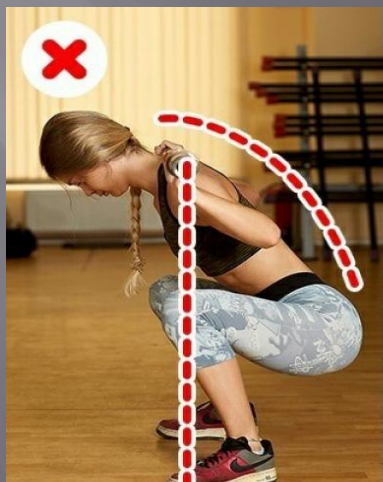
# Биомеханика базовых упражнений



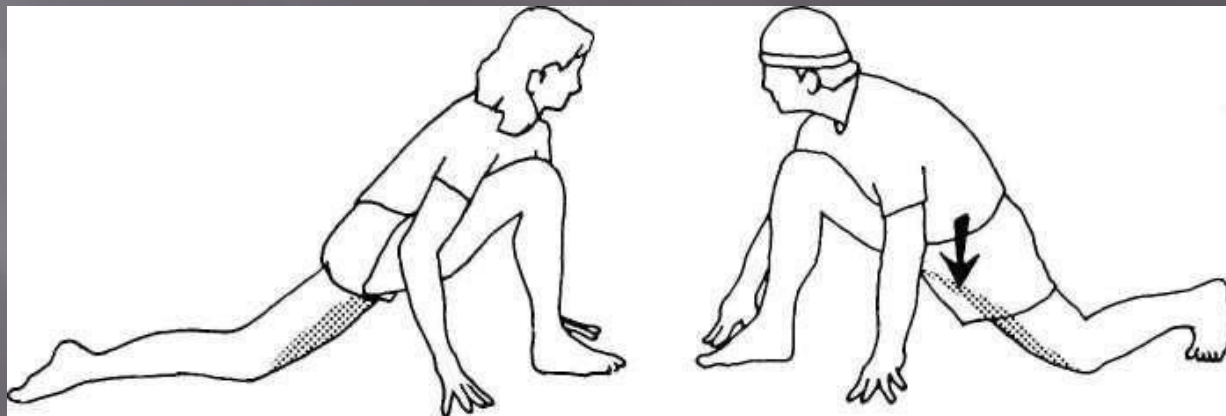
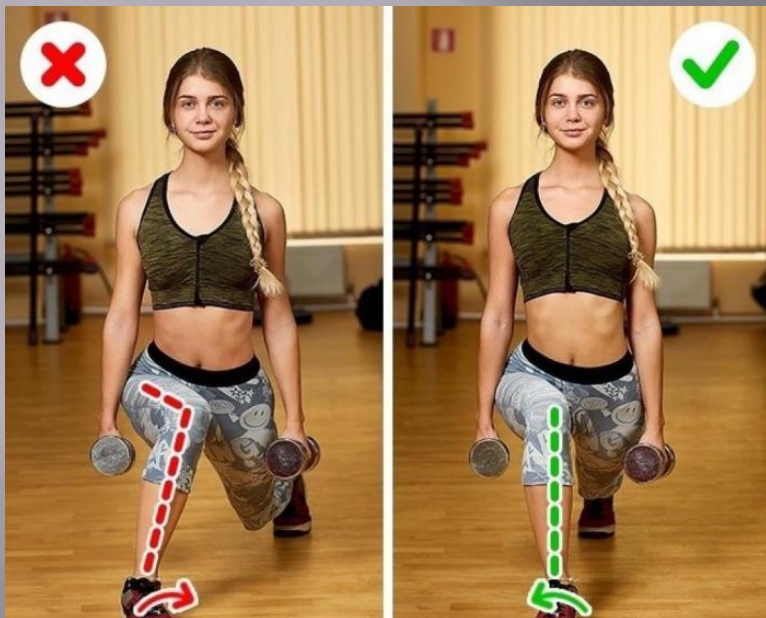
КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ



# Ошибки выполнения данных упражнений #1



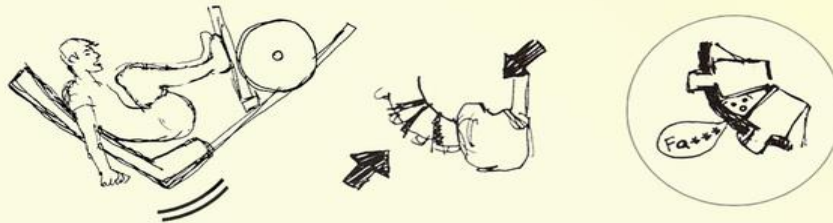
# Ошибки выполнения данных упражнений #2



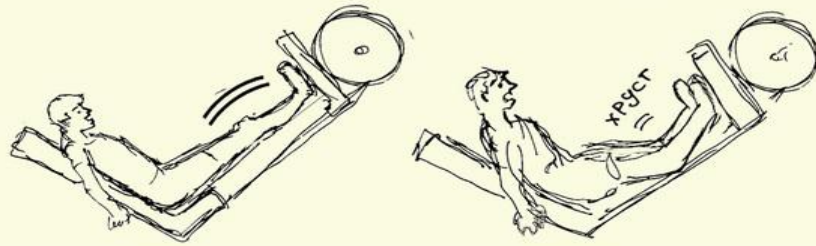


# Ошибки выполнения данных упражнений #3

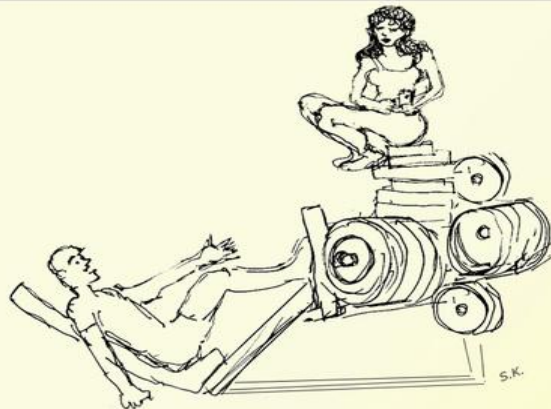
## ЖИМ НОГАМИ главные ошибки



1. Не отрывай таз от спинки



2. Не выпрямляй полностью колени

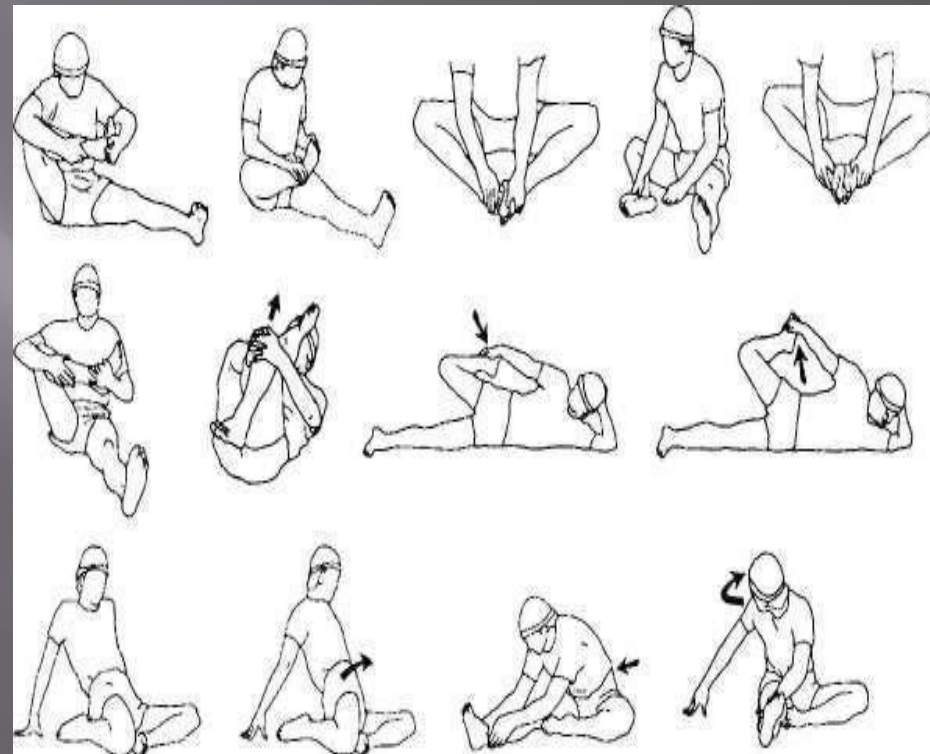
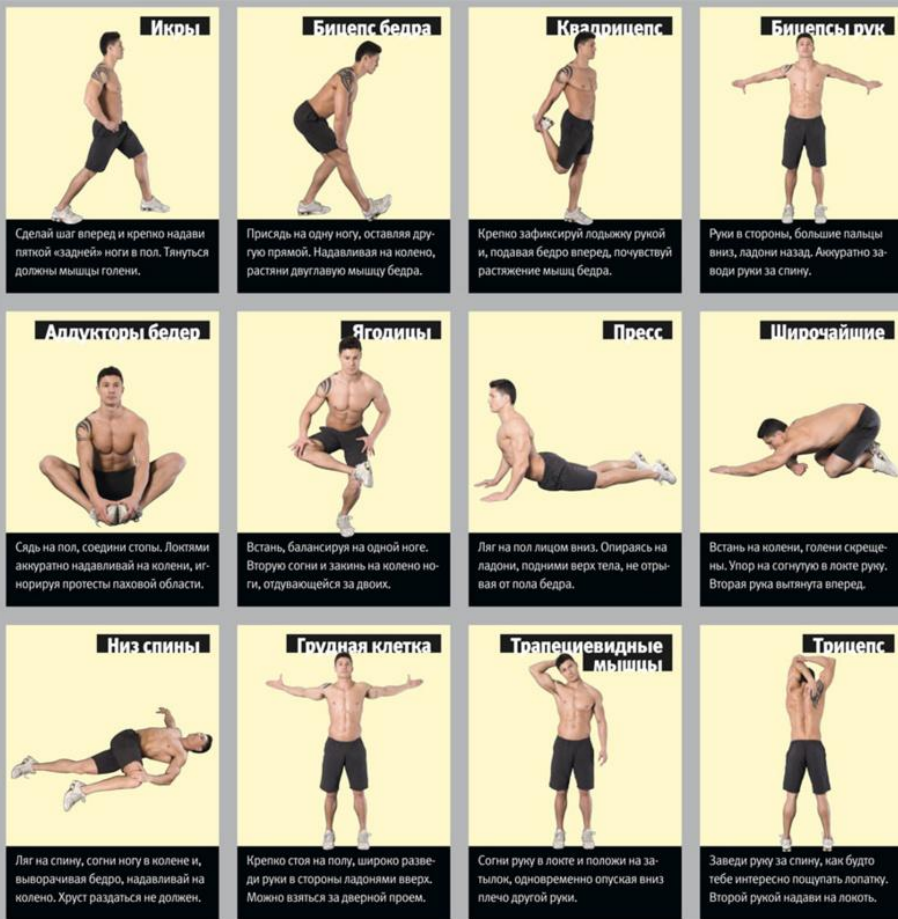


3. Не бери большие веса, если не готов к ним

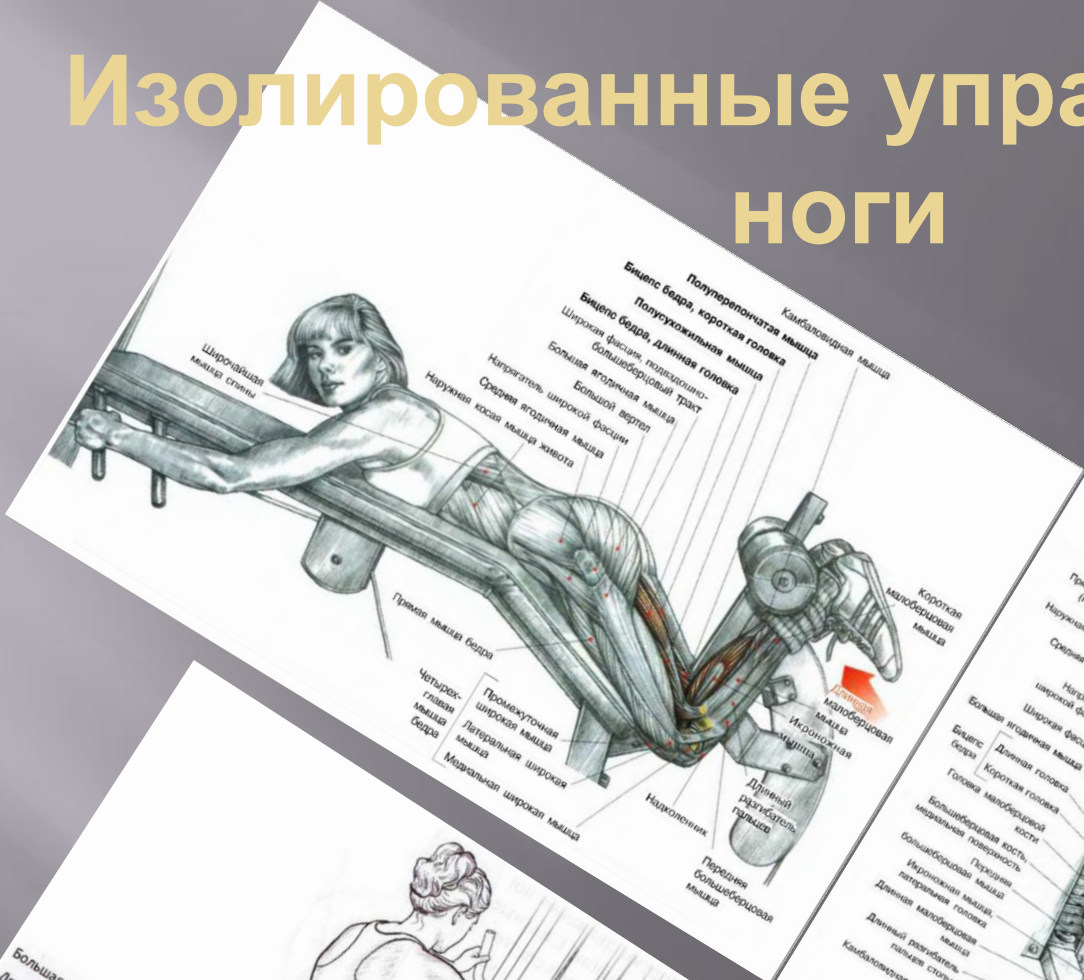
# Последствия неправильной техники выполнения упражнений



# Растяжка перед тренировкой



# Изолированные упражнения на НОГИ



# Всем спасибо за внимание

