

## Теоретичне завдання

1. Які чотири голови складають квадрицепс?
2. Яка основна функція квадрицепса під час руху?
3. Яка роль прямої голови квадрицепса?
4. Чому важливо стабілізувати колінний суглоб під час фізичних навантажень?
5. Які вправи рекомендуються для розвитку квадрицепса?
6. Як впливають присідання на інші м'язи, окрім квадрицепса?
7. Яка техніка виконання присідань є найбільш безпечною для спини?
8. Яка роль жиму ногами у тренуванні квадрицепса?
9. Що таке гак-присідання і як воно впливає на стегна?
10. Яка кількість повторень є рекомендованою для розгинання ніг на тренажері?