

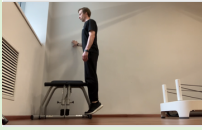





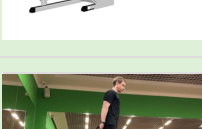
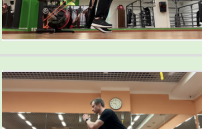
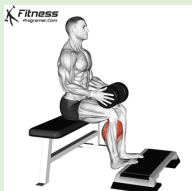



13 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Подъем на носок одной ноги <i>SINGLE LEG CALF RAISE</i>
2		Подъем на носки в тренажёре Hoist сидя (икры прямая нога, колени слегка согнуты)
3		Подъем на носки в Смите <i>Smith machine calf raises</i>
4		Подъем на носки на двух ногах на возвышении
5		Подъём на носки с переносом веса тела на одну ногу
6		Подъём на носки в тренажёре сидя (колени согнуты) <i>LEVER SEATED CALF RAISE</i>
7		Ослик (подъём на носки в наклоне) <i>DONKEY CALF RAISE</i>
8		Подъём на носок на одной ноге в упоре руками о стену и подсогнутой опорной ногой
9		Подъем на носки платформы <i>LEG PRESS CALF RAISE</i>
10		Подъём на носки с амортизатором <i>CALF RAISE WITH RESISTANCE BAND</i>
11		Подъём на носки в приседе <i>SQUAT HOLD CALF RAISE</i>

12		<p>Подъём на носки сидя с дополнительным отягощением <i>WEIGHTED SEATED CALF RAISE</i></p>
13		<p>Подъем на носки в вертикальном гакке/squat machine with calf blaster (икры в гакке)</p>

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



Ослик с партнёром

WEIGHTED DONKEY CALF RAISE

Основываясь на исследованиях, а также функциях отдельных мышц голени, можно дать следующие рекомендации:

- чтобы равномерно нагрузить мышцы, необходимо выполнять упражнения для каждой конечности отдельно;
- для снижения нагрузки на мышцы-сгибатели пальцев необходимо расслаблять пальцы ног при выполнении подъемов;
- увеличению нагрузки на глубокие мышцы задней группы способствует выполнение подъемов с опорой на первый-второй пальцы стопы и соответствующие плюсневые кости;
- увеличению нагрузки на мышцы латеральной группы способствует выполнение подъемов с опорой на третью-пятую плюсневые кости и (в меньшей степени) III-V пальцы;
- разведение-сведение носков при равномерной опоре на плюсневые кости и пальцы практически не влияет на вовлечение отдельных мышц;
- камбаловидная мышца имеет наиболее низкий порог активации и склонна к развитию изометрического усилия, в то время как медиальная и, особенно, латеральная икроножная мышцы имеют высокий порог возбуждения и предрасположены к динамическим сокращениям;
- сгибание в тазобедренных суставах увеличивает, а в коленных уменьшает нагрузку на икроножную мышцу. При этом сгибание колена до 45° практически не оказывает влияния на активность и работоспособность мышц;
- на вовлечение мышц в большей степени влияют характеристики нагрузки (темп, объем, интенсивность) и тип сокращения, а позиция ступней и положения суставов определяются целями тренировки и особенностями индивидуального строения нижней конечности.