

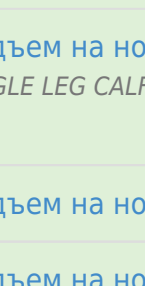
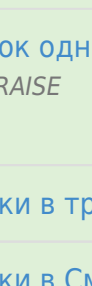
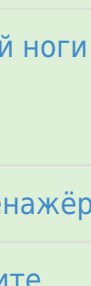
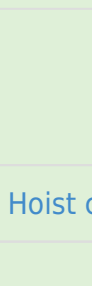
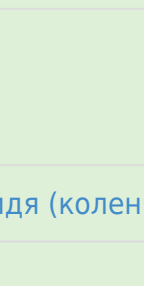
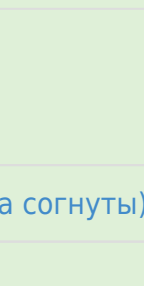
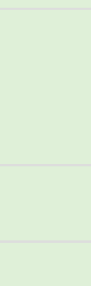


12 упражнений

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 (колени слегка согнуты)
3		Подъем на носки в Смите <i>Smith machine calf raises</i>
4		Ослик на икры <i>DONKEY CALF RAISE</i>
5		Подъём на носки в тренажёре сидя (колени согнуты) <i>LEVER SEATED CALF RAISE</i>
6		Подъем на носки на двух ногах на возвышении
7		Подъём на носки с переносом веса тела на одну ногу
8		Подъем на носки платформы <i>LEG PRESS CALF RAISE</i>
9		Подъём на носок на одной ноге в упоре руками о стену и подсогнутой опорной ногой
10		Подъём на носки сидя с дополнительным отягощением <i>WEIGHTED SEATED CALF RAISE</i>
11		Подъём на носки в приседе <i>SQUAT HOLD CALF RAISE</i>

12



Подъём на носки с амортизатором
CALF RAISE WITH RESISTANCE BAND

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.