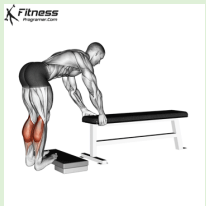
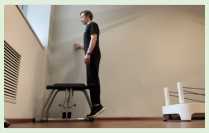
12 упражнений

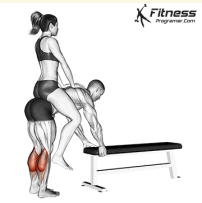
Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

12		Подъём на носки в приседе *SQUAT HOLD CALF RAISE*

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 име- ют 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.