

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДОМА

Выполнил студент очного отделения

Группы 21А

Маслюков Денис

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

# Тренировочное упражнение №1

**Подъем на носочки.** Встаньте ровно и поставьте стопы вместе. Возьмите спортивный инвентарь и опустите руки вниз. Поднимитесь на носки и очень медленно вернитесь в первоначальную позицию. Если носки сведены вместе — работает внешняя часть голени, а если они разведены — внутренняя. Проводите подъем в разных вариациях, чтобы обеспечить равномерную проработку всех волокон. Дабы улучшить результат ставьте стопы на небольшую возвышенность. Отлично подойдет дверной порог, степ-платформа, ступенька или доска. Это поможет получить желаемый эффект.



## Тренировочное упражнение №2

**ПРИСЕДАНИЯ.** СТАНЬТЕ РОВНО И НЕМНОГО РАССТАВЬТЕ СТОПЫ. ВОЗЬМИТЕ В РУКИ ГАНТЕЛИ. ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРИСЕДАНИЯ, ПОДНИМАЯСЬ НА НОСОЧКИ. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕХНИКОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ: СПИНУ ДЕРЖИТЕ РОВНОЙ, ЯГОДИЦЫ ОТВОДИТЕ НАЗАД И СМОТРИТЕ, ЧТОБЫ КОЛЕНИ НЕ ВЫХОДИЛИ ДАЛЕКО ВПЕРЕД. ПРЕИМУЩЕСТВО: ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННАЯ РАБОТА ИКР, ЯГОДИЦ И БЕДЕР.



## Тренировочное упражнение №3

Сядьте на стул или другую устойчивую поверхность. Колени согните под углом в 90 градусов, руки со спортивным снарядом расположите на них. Поднимитесь на носочки и остановитесь на пять секунд. Затем медленно вернитесь в первоначальное положение. Занятие обеспечивает максимальную работу камбаловидной мышцы.



## Тренировочное упражнение №4

**Подъем по лестнице.** Выполнять задание можно на стадионе или в подъезде. Возьмите инвентарь для утяжеления и поднимайтесь по лестнице на носках. Для получения лучшего результата можно переступать черед одну ступень, чтобы задействовать дополнительно в работу квадрицепсы и бедра. Продолжительность занятия — 10-20 минут до появления чувства жжения или боли.

