



# Техника упрж для развития мышцы голени и икранных мышц

Гурбанов Абдурахман  
3 курс группа ФК



Икроножная мышца образована двумя мощными мясистыми головками — медиальной и латеральной. Более мощная медиальная головка, *caput mediale*, начинается от подколенной поверхности над медиальным мышцелком бедренной кости, а латеральная головка, *caput laterale*, — симметрично ей, но несколько ниже, над латеральным мышцелком бедренной кости. Под каждым из сухожилий указанных головок на мышцелках располагаются соответственно медиальная подсухожильная сумка икроножной мышцы, *bursa subtendinea m. gastrocnemii medialis* и латеральная подсухожильная сумка икроножной мышцы, *bursa subtendinea m. gastrocnemii lateralis*. Своими начальными отделами головки ограничивают снизу подколенную ямку. Направляясь книзу, обе головки соединяются вместе примерно на середине голени, а затем переходят в общее сухожилие, которое, слившись с сухожилием *m. soleus*, продолжается в массивное пяточное (ахиллово) сухожилие *tendo calcaneus (Achillis)*, прикрепляющееся к задней поверхности бугра пяточной кости

**ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА,  
МЕДИАЛЬНАЯ ГОЛОВКА**



**ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА,  
ЛАТЕРАЛЬНАЯ ГОЛОВКА**



### Глубокие мышцы



### Поверхностные мышцы

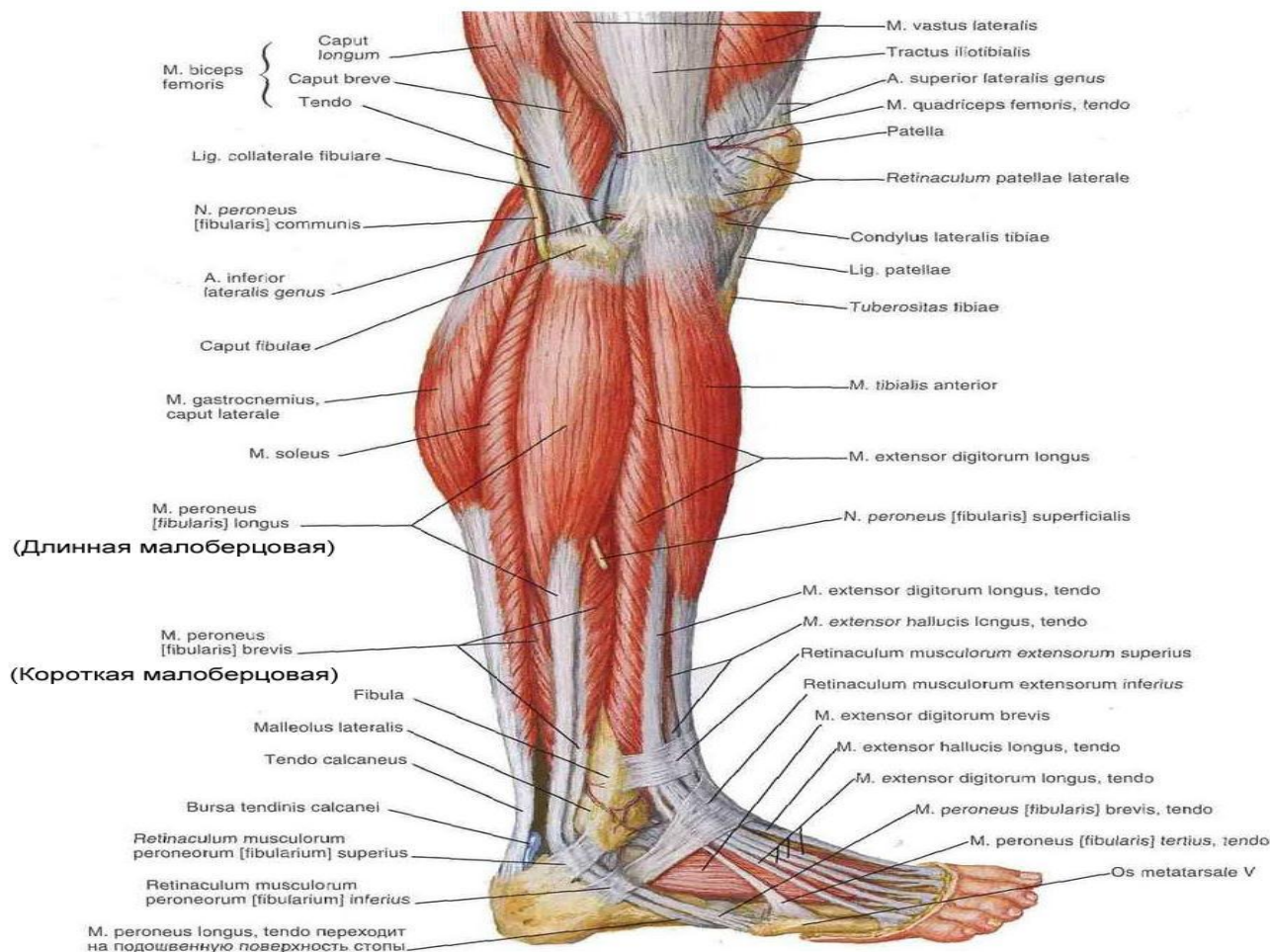


## Камбаловидная мышца

Камбаловидной мышца, небольшая по размерам, начинается на большеберцовой и малоберцовой костях и вплетается своими волокнами в ахиллово сухожилие. Камбаловидная мышца состоит преимущественно из медленно сокращающихся мышечных волокон, которые уступают по силе быстро сокращающимся мышечным волокнам, но обладают большей выносливостью. Камбаловидная мышца играет большую роль в поддержании равновесия в положении стоя ввиду своих контрактильных (сократительных) способностей. Постоянное напряжение этой мышцы позволяет человеку не падать вперед.

## Анатомия и тип мышечных волокон голени играют ключевую роль в выборе упражнений

Несмотря на то, что икроножная и камбаловидная это две разных мышцы, совершают они одно действие - подошвенное сгибание стопы. Это движение пальцев стопы от себя, или представьте себе, что вы стоите на мысках. Какие мышцы работают больше при подошвенном сгибании стопы, зависит от угла, в котором находится коленный сустав в определенный момент времени, а также и от самого момента движения

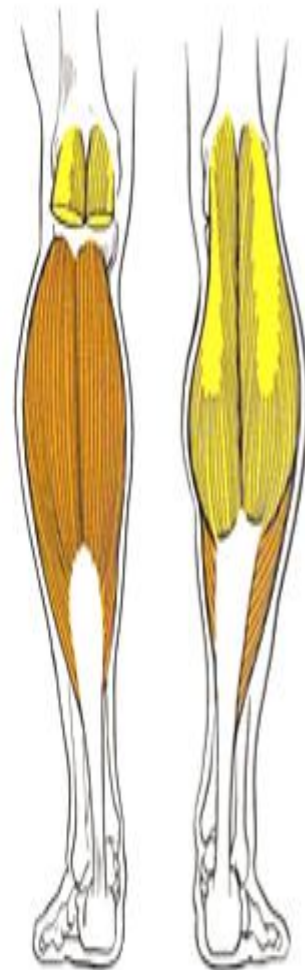
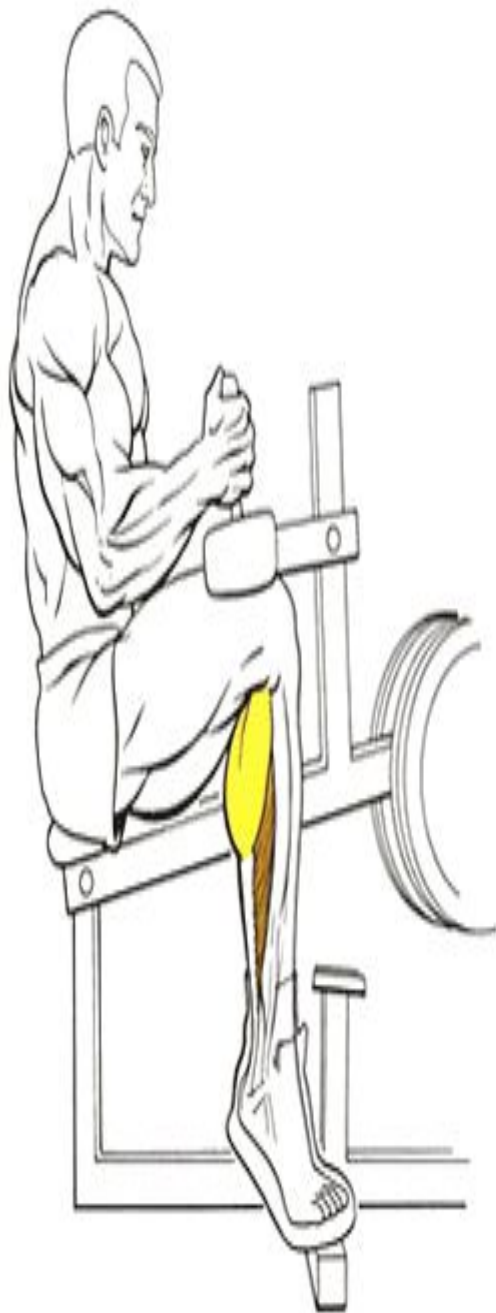


## Подъемы на носки стоя

Подъемы на носки стоя включают в работу как икроножную, так и камбаловидную мышцы. Вы можете выполнять это упражнение, не только в спортивном зале, но и в любом другом месте, где есть ступеньки. Так как икроножная мышца состоит в основном из быстро сокращающиеся мышечных волокон, то для ее проработки необходимы более интенсивные (тяжелые) нагрузки с небольшим количеством повторений.

Важно отметить, что при выполнении подъемов на носки стоя, активность одной мышцы сменяет другую. В течение концентрической (подъем вверх) фазы, камбаловидная мышца более активна, чем икроножная. Во время эксцентрической (движение вниз) фазы, икроножная мышца более активна. Если вы уделите больше внимания на фазе движения вниз, применив более тяжелые веса, то вы как следует, нагрузите икроножную мышцу и это придаст вашим икрам более эффектный вид.





## Подъемы на носки в положении сидя

Позиция коленного сустава, когда вы сидите, не позволяет икроножной мышце сокращаться в должном объеме. Следует учитывать анатомические особенности икроножной мышцы, выбирая упражнения для голени, и помнить, что если нога согнута в колене на 90 градусов, то активность мышцы будет минимальной.

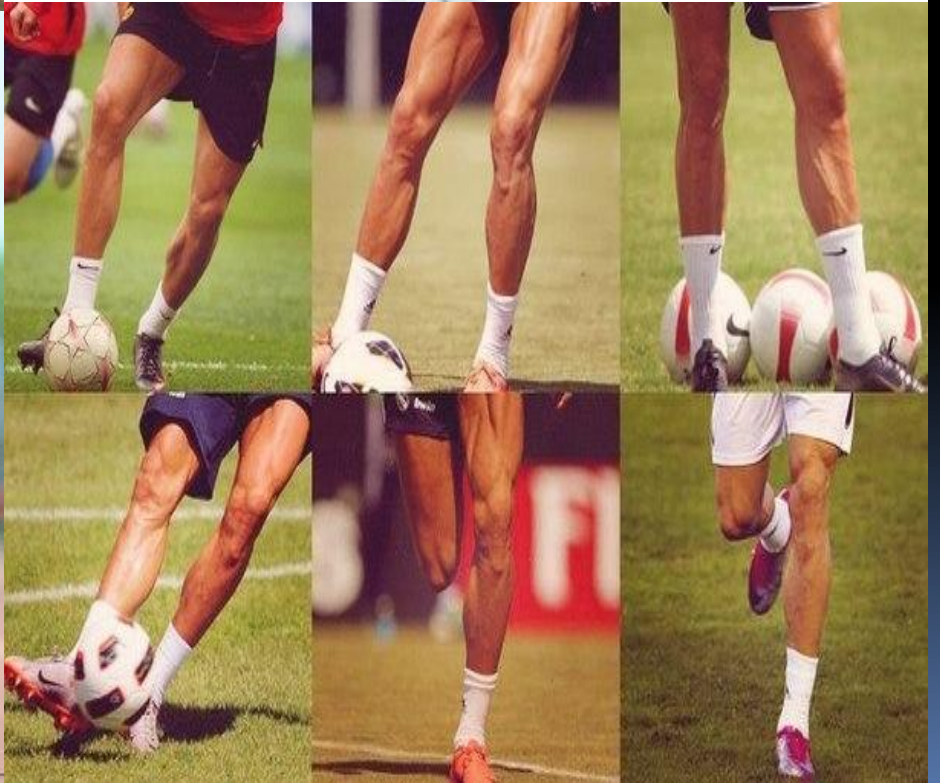
Упражнения сидя помогают в первую очередь проработать камбаловидную мышцу, которую лучше тренировать медленными движениями с большим количеством повторений, так как в её состав входят в основном медленно сокращающиеся мышечные волокна.

## Плиометрия

Плиометрия основана на принципе упругости мышц. Плиометрические упражнения заставляют нервную систему работать активнее, что позволяет вашему телу увеличить взрывную силу мышц. Эти упражнения лучше всего подходят для мышц с высоким содержанием быстро сокращающихся мышечных волокон. Плиометрические упражнения хороши не только для развития взрывной силы, но и для увеличения мышечного объёма.

Что касается упражнений, то вы можете использовать такой арсенал, как прыжки и ускорения.

**!!!Плиометрические упражнения не подходят тем, кто только начинает заниматься. Для того чтобы получить результат от этих упражнений, нужно иметь хорошую физическую подготовку!!!** Спорт Виды спорта, связанные с развитием скоростных качеств и изменением направления движения, такие как американский футбол, футбол, теннис – хорошо влияют на мышцы голени. Например, спринт - отличный способ прокачать мышцы голени, так как максимальное сокращение это то, что нужно для мышечных волокон икроножной мышцы.



## Велоспорт

Езда на велосипеде, особенно на высоких скоростях - это один из эффективных способов построить мышцы голени. Велосипед с наличием фиксаторов для стопы, позволяет велосипедисту использовать икроножную и камбаловидную мышцы в течение длительного периода времени, что позволяет отлично прокачать эти мышцы. Езда по холмам особенно хороша для тренировки голени, поскольку заставляет велосипедиста сосредоточиться на активном давлении на педали, что включает в работу не только икроножную мышцу, а также мышцы задней поверхности бедра и камбаловидную во время движения подошвенного сгибания.

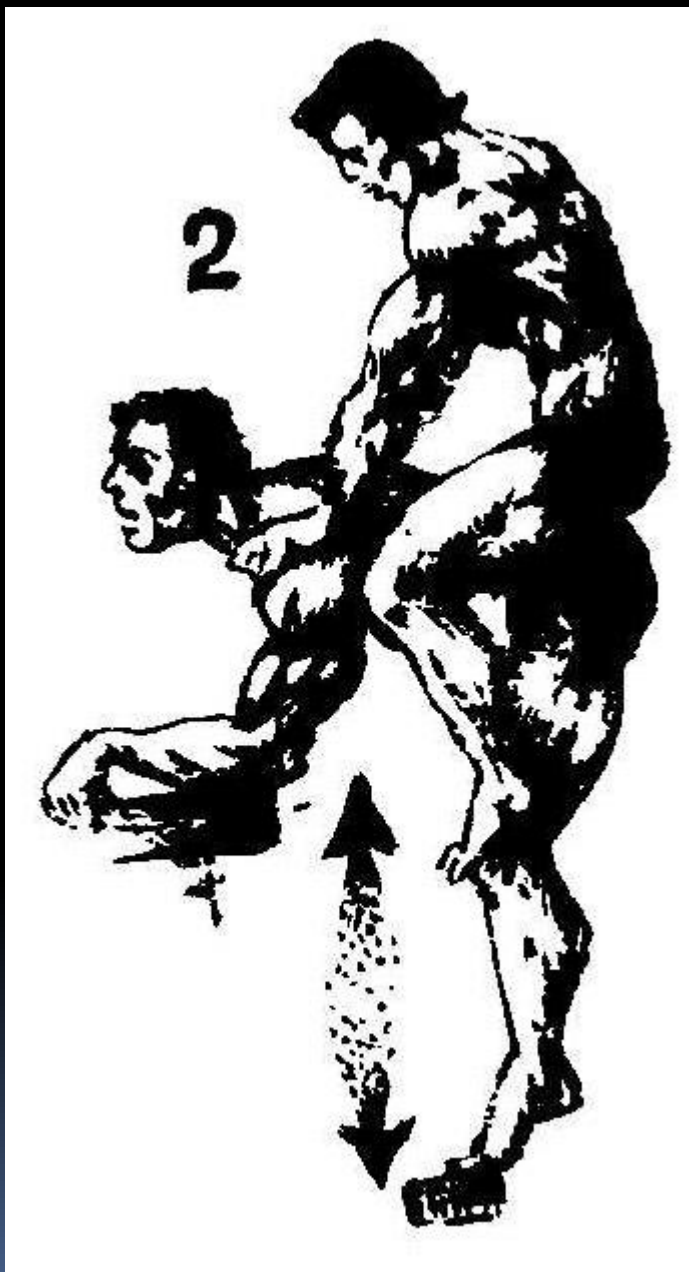


Что ещё влияет на развитие мышц голени?

Многие эксперты считают, что размер мышц голени заложен генетически. Следовательно, имея генетическую предрасположенность к большому объёму голеней, вы сможете намного быстрее добиться поставленной цели. Но даже имея это преимущество, нельзя пренебрегать основными принципами тренировок, такими как, постоянный режим занятий, полноценное восстановление и правильное сбалансированное питание!!

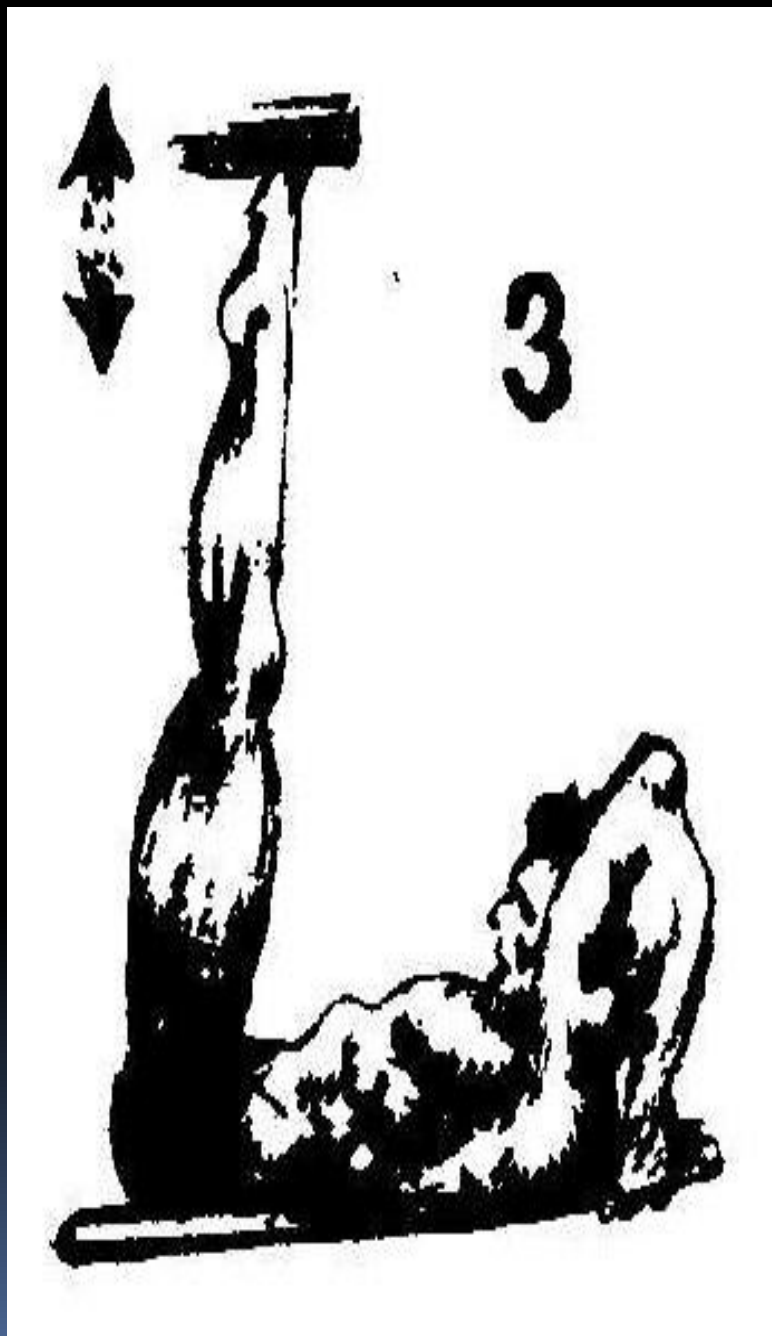
Упражнения на растяжение мышц голени

Одной из причин мышечного дисбаланса тела, являются проблемы с мышцами голени, что может отразиться на костях и суставах. Когда мышцы напряжены – они не могут эффективно сокращаться. Кровоток в такой мускулатуре снижен, что может привести к атрофии мышц. С помощью упражнений на растяжку вы увеличиваете приток крови и снижаете напряжение в мышцах. Эти упражнения должны помочь мышцам голени сокращаться более активно и значит увеличиваться в объеме.



Подъем на носки в  
положении стоя с наклоном.

Исходное положение –  
встаньте ровно. Положите  
под ноги брусок (около 5 см).  
Прикрепите отягощение к  
поясу. Или же разместите  
партнера на крестцовой  
области. Встаньте на брусок,  
таким образом, что бы на  
нем находилась лишь  
четвертая часть стопы  
(пальцами на брусок).  
Выполняйте движения –  
подъем на носки и  
возвращение в исходное  
положение.



Жим носками в положении лежа. Исходное положение – лягте на скамью перед специальным тренажером. Руками удерживайте равновесие (хват за скамью, за головой). Выполняйте движения – подъем носков вверх и возвращение в исходное положение.

4



Поднимание на носках в положении стоя.

Исходное положение – встаньте ровно. Положите под ноги брусок (около 5 см). Встаньте на брусок, таким образом, что бы на нем находилась лишь четвертая часть стопы (пальцами на брусок). Выполняйте движения – подъем на носки с максимальным сокращением передней большеберцовой мышцы и задержкой в сокращении на 5—10 секунд и возвращение в исходное положение.

5



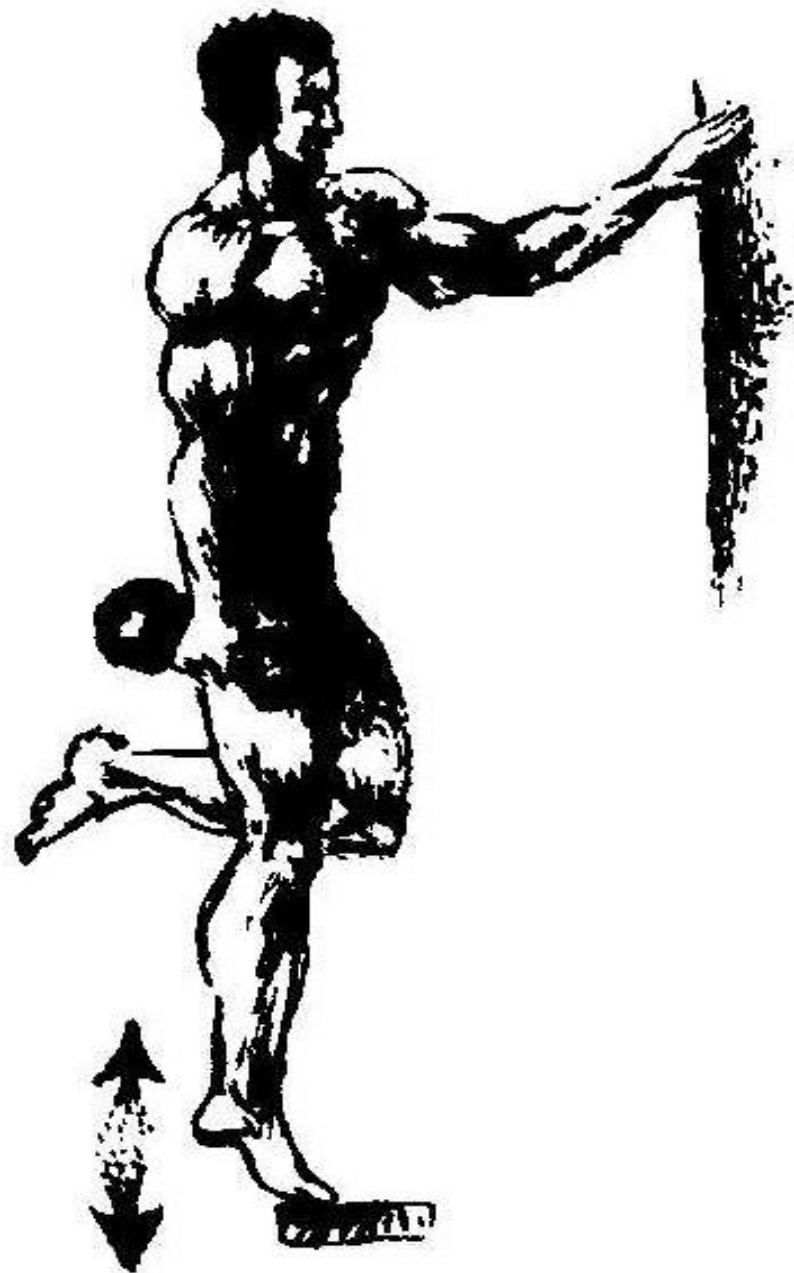
## Поднимание носков в положении стоя

Исходное положение – встаньте ровно. Положите на ноги отягощение. Встаньте на брусок, таким образом, что бы на нем находилась лишь четвертая часть стопы (пятка). Выполняйте движения – подъем носков и возвращение в исходное положение.



Подтягивание  
туловища вверх

Исходное положение –  
лягте на наклонной  
доске вверх или вниз  
головой. зацепите  
ремень ступнями.  
Подтягивайте  
туловище вверх  
движением стопы на  
себя за счет  
сокращения передних  
мышц



## Подъем на носок в положении стоя

Исходное положение – встаньте ровно. Положите под ноги брусок (около 5 см). Возьмите гантель в одну руку. Поставьте одну ногу на брусок, таким образом, что бы на нем находилась лишь четвертая часть стопы (пальцами на брусок). Выполняйте движения – подъем на носок и возвращение в исходное положение. Затем поменяйте ногу. Свободной рукой удерживайте равновесие.



Брусок, используемый для подъемов на носки не должен быть низким, пятки в нижнем положении не должны касаться пола.

Выполняя подъемы на носки, изменяйте расположение ступней внутрь, врозь, под различными углами. Это позволит дать достаточную нагрузку мышцам по всей окружности голени

Отдых между подходами — до 30—45 секунд.



Амплитуда движений обязана быть максимальной.

Полезно завершать динамическое движение статическим напряжением мышц, использовать метод задержания при высшем напряжении.

Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ  
!!!

