

ИКРЫ И ФОРМА ГОЛЕНИ

Проработать икры и придать форму голени. Отстающая зона, о которой все забывают.

- 4 недели
- Средний
- Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Икры отстают и не растут
- ✓ Хочешь форму голени
- ✓ Готов добавить 10 минут в тренировку

как заниматься

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: 3–4 раза в неделю, можно в конце тренировки

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС НА ИКРЫ

3–4 круга, полная амплитуда

1



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ СТОЯ

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишься на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

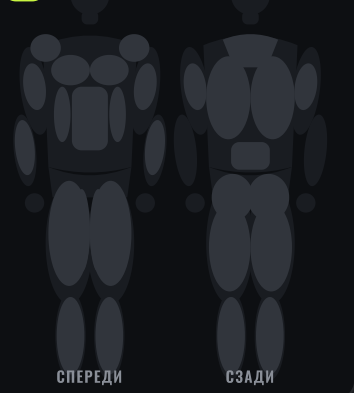
ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

2



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ СИДЯ

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя, вес на коленях (или в тренажёре), поднимай пятки максимально высоко и медленно опускай. Акцент на камбаловидную мышцу.

3



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ НА ОДНОЙ НОГЕ

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишься на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

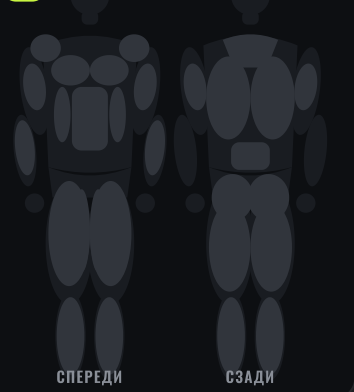
ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

4



ПРЫЖКИ НА НОСКАХ

3×30 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Невысокие прыжки на носках, колени почти прямые, мягкое пружинящее приземление. Держи ритм.

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ТОНУСА

- Питание на поддержание или лёгкий дефицит — по цели.
- Белок в каждый приём — подтянутость даёт именно он.
- Овощи и клетчатка в каждый приём, меньше быстрых углеводов.
- Вода 1,5–2 литра в день.
- Регулярный режим и сон 7–8 часов.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.