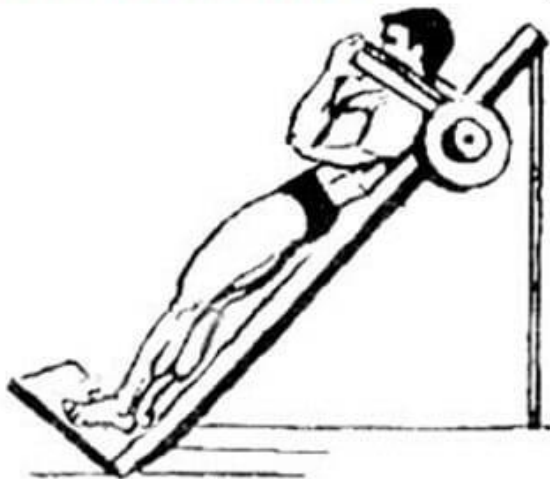


Подъемы на носки стоя в гакк тренажере

Добрый день, веселый час, рады видеть вас у нас! На календаре 9 октября, среда. А это значит - время технической заметки на <https://ferrum-body.ru/>. И сегодня мы поговорим про подъемы на носки стоя в гакк тренажере. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Подъемы на носки стоя в гакк тренажере



Итак, сит даун, плиз, мы начинаем.

Подъемы на носки стоя в гакк тренажере. Что, к чему и почему?

Гакк-тренажер обычно есть в любом тренажерном зале “средней руки”. Чаще всего его используют для выполнения [гакк-приседаний](#). Но мы не были бы [Азбука Бодибилдинга](#), если бы не рассказали вам, как его еще можно использовать. Например, выполнять подъемы на носки стоя. Стоит ли это делать и почему, мы узнаем в нашей сегодняшней заметке. Поехали!

Примечание:

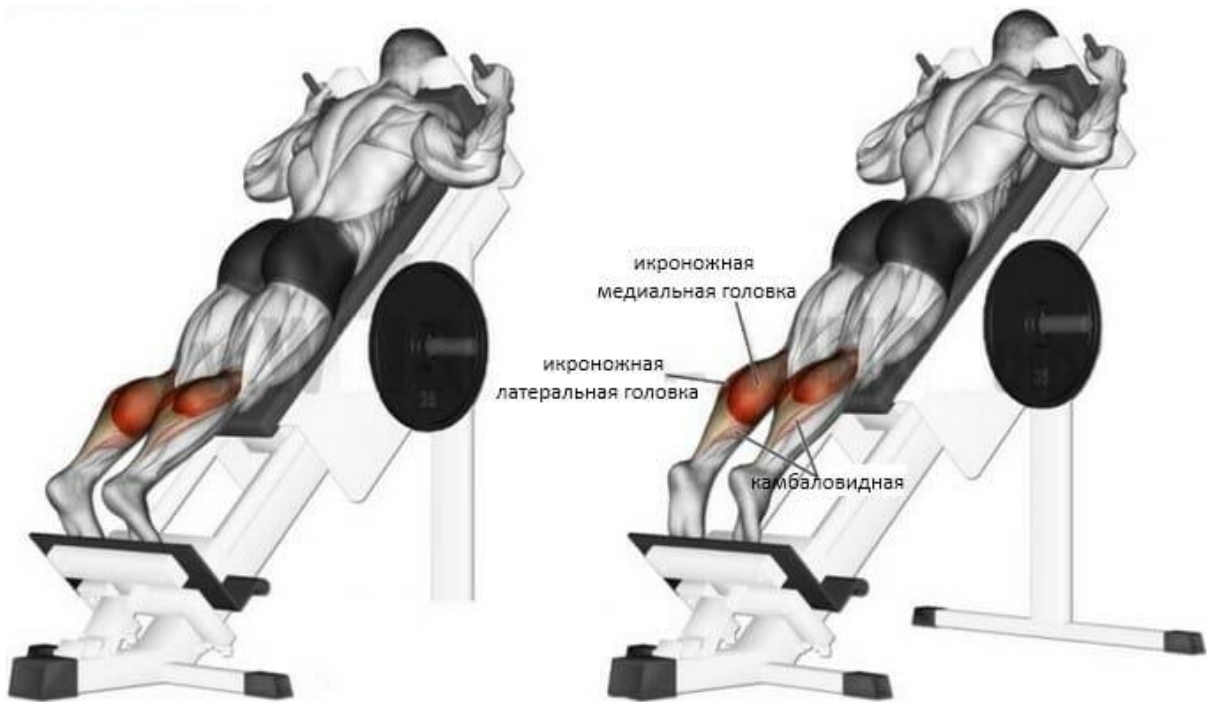
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы push/толкать и имеет своей целью проработку голени. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – икроножная;
- синергисты – камбаловидная;
- стабилизаторы – нет значительных.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение подъемы на носки стоя в гакк тренажере, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение толщины голени;
- развитие силы камбаловидных и икроножных мышц;
- повышение выносливости голени;
- улучшение растяжки мышц, удлинение сухожилий;
- более подтянутый низ ног (актуально для женщин);
- улучшение равновесия/баланса.

Техника выполнения

Упражнение подъемы на носки стоя в гакк тренажере относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к тренажеру и снарядите его необходимым весом. Займите обычное (стоя спиной) положение в гакк-машине. Плотно прижмите поясницу к спинке, расположите плечи под валиками, а ногами жестко упритесь в опорную плиту. Статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Откиньте удерживающие стопоры в стороны, возьмитесь за упоры для рук. Это Ваше исходное положение.

Шаг №1.

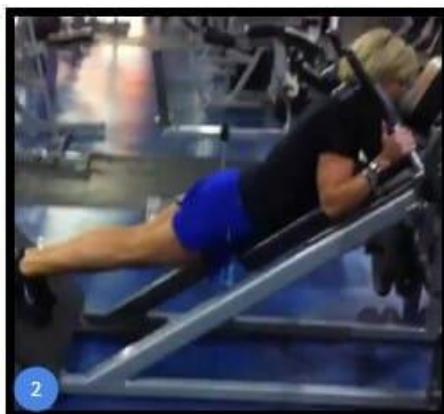
Вдохните и на выдохе начните отрывать пятки от пола. В верхней точке траектории зафиксируйтесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите икры. Медленно и подконтрольно вернитесь в ИП без касания пяток платформы. Повторите заданное количество раз. В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:

Помимо стандартного варианта упражнения подъемы на носки стоя в гакк тренажере существуют несколько его вариаций:

- поочередно одной ногой;
- стоя лицом;
- стоя лицом в специальном тренажере.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не сгибайте ноги в коленных суставах по мере подъема/опускания;
- поднимайтесь вверх на максимально возможную высоту;
- на протяжении всего движения не отрывайте спину и поясницу от спинки тренажера;
- медленно и подконтрольно опускайте вес вниз и мощно, взрывно поднимайте вверх;
- не используйте инерцию и не прыгайте с весом вверх-вниз;
- используйте разное положение стоп – носки внутрь, носки наружу;
- по мере роста веса отягощения используйте атлетический ремень;
- не используйте упражнение при проблемах с низом спины и [грыжах](#), протрузиях;
- техника дыхания: на подъем вверх — выдох, возврат в ИП — вдох;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, повторений **15-20**.

С теоретической стороной закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

Подъемы на носки стоя в гакк тренажере эффективное упражнение для икроножных мышц?

Согласно ряду исследований по электрической активности мышц и, в частности, от Infinite Labs University (США, 2018) подъемы на носки стоя в гакк тренажере является вторым в пятерке упражнений на икры со средним значением ЭМГ **72**. Также в топ входят [упражнение ослик](#), [подъемы на носки сидя в тренажере](#) и [жим носками](#).

Как быстро накачать икры

Моментально это сделать не получится, а все потому, что икры - труднопробиваемая мышечная группа. Мы постоянно ходим, наши голени выносливые и накачать их за два месяца смогут только люди с изначально хорошим откликом мышц на нагрузку. Однако процент таких людей очень мал - в среднем **2-3%**. Поэтому, если вы хотите накачать икроножные, то запаситесь терпением и возьмите на вооружение нашу программу:

- длительность следования: **4** месяца;
- количество занятий в неделю: **2**, понедельник/пятница;
- упражнения: подъемы на носки стоя на одной ноге в гакк тренажере; подъемы на носки стоя с гантелями; подъемы на носки сидя в тренажере Смита; прыжки на скакалке на носках (**4x50** раз); подъемы носков вверх стоя;
- количество подходов/повторений: **4x20**.

Используйте эту ПТ, и вы достаточно быстро накачаете свои икры. Собственно, это все, о чем хотелось рассказать. Подытожим.

Послесловие

Упражнение подъемы на носки стоя в гакк тренажере наверняка будет новым для вас упражнением. Или нет? Мы разобрали все его тонкости и секреты. Осталось дело за малым – опробовать на практике. Поэтому идем в зал и... На сим все. Спасибо, что провели это время с нами. До новых встреч!