

5 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Развитие силы щипкового хвата (удержание дисков)
2		Работа с рычагом
3		Локтевая девиация кисти с резиной Норма: 12-15, 2020, 2ПВР
4		Разгибание пальцев с мини-бэндом Норма: 2-3 x 15-20, 1ПВР
5		Пронация-супинация предплечья стоя с бодибарам сместив его центр тяжести Норма: 8-10 качественных раз, 2020, 3-2-2ПВР

9 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Вис на турнике <i>DEAD HANG</i> Норма: 30-60сек, не расслаб плеч.пояс, на 2-х руках → на одной руке → широкая перекладина → с доп. отягощением
2		Сгибание кисти с гантелью сидя <i>DUMBBELL WRIST CURL</i>
3		Разгибания кисти сидя со штангой <i>BARBELL REVERSE WRIST CURL</i>
4		Нейтральные сгибания кистей с отягощением <i>WEIGHTED NEUTRAL WRIST CURL</i>
5		Сгибание кисти стоя со скатыванием грифа на фаланги пальцев <i>Wrist curls with rolling bar onto the phalanges of the fingers</i>
6		Разгибания кисти с диском/гантелью обратным захватом <i>REVERSE WRIST CURL</i>
7		Разгибания предплечий обратным захватом со штангой с опорой предплечьями на скамью <i>BARBELL REVERSE WRIST CURL OVER A BENCH</i>
8		Сгибания кисти с гантелью с нейтральным захватом <i>DUMBBELL SEATED NEUTRAL WRIST CURL</i>
9		Разгибания кисти в сочетании со сгибанием предплечий обратным хватом (сверху накрываем) стоя с изогнутым грифом (внизу кисти разогнуты - по мере поднимания грифа кисти сгибаются - траектория близка к вертикальной линии)

Упражнения выполняются с относительно большим количеством повторений (не менее 8) в полную амплитуду. Нужно выбирать время под нагрузкой, немного превышающее продолжительность подхода в тягах.

Зачем:

1. для усиления силы хвата;
2. для профилактики перенапряжений и восстановления после травм.