



5 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

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.