


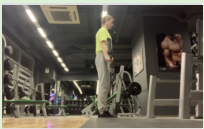


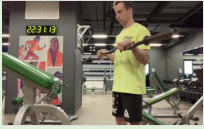
## 5 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

## 9 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

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

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.