

Поиск


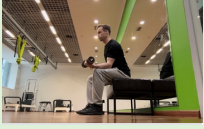


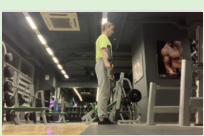
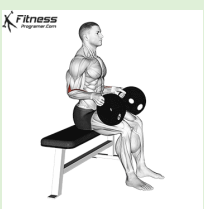

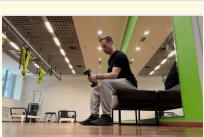
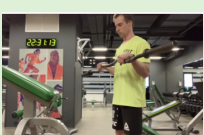
5 упражнений

## 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		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

## 9 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

1		<b>Вис на турнике</b> <i>DEAD HANG</i> Норма: 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> <i>DUMBBELL WRIST CURL</i>
3		<b>Разгибания кисти сидя со штангой</b> <i>BARBELL REVERSE WRIST CURL</i>
4		<b>Разгибания кисти с диском/гантелью обратным захватом</b> <i>REVERSE WRIST CURL</i>
5		<b>Сгибание кисти стоя со скатыванием грифа на фаланги пальцев</b> <i>Wrist curls with rolling bar onto the phalanxes of the fingers</i>
6		<b>Нейтральные сгибания кистей с отягощением</b> <i>WEIGHTED NEUTRAL WRIST CURL</i>
7		<b>Разгибания предплечий обратным захватом со штангой с опорой предплечьями на скамью</b> <i>BARBELL REVERSE WRIST CURL OVER A BENCH</i>
8		<b>Сгибания кисти с гантелью с нейтральным захватом</b> <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 поднимания 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.