

О МЕТОДАХ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ



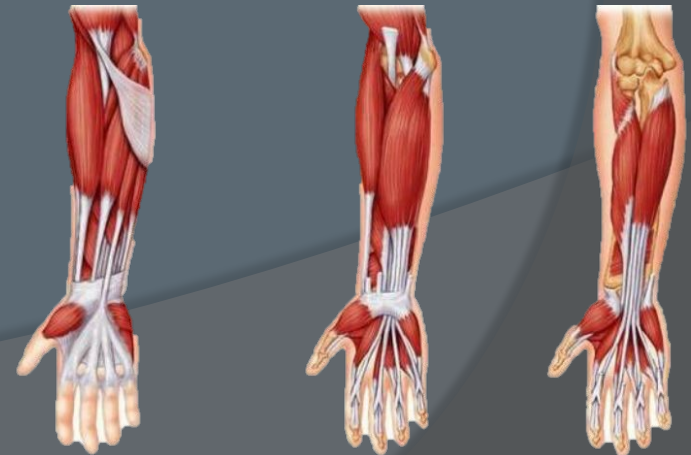
Выполнила:
Муцкая Ольга 1ПСО12

Гиревой спорт — циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя



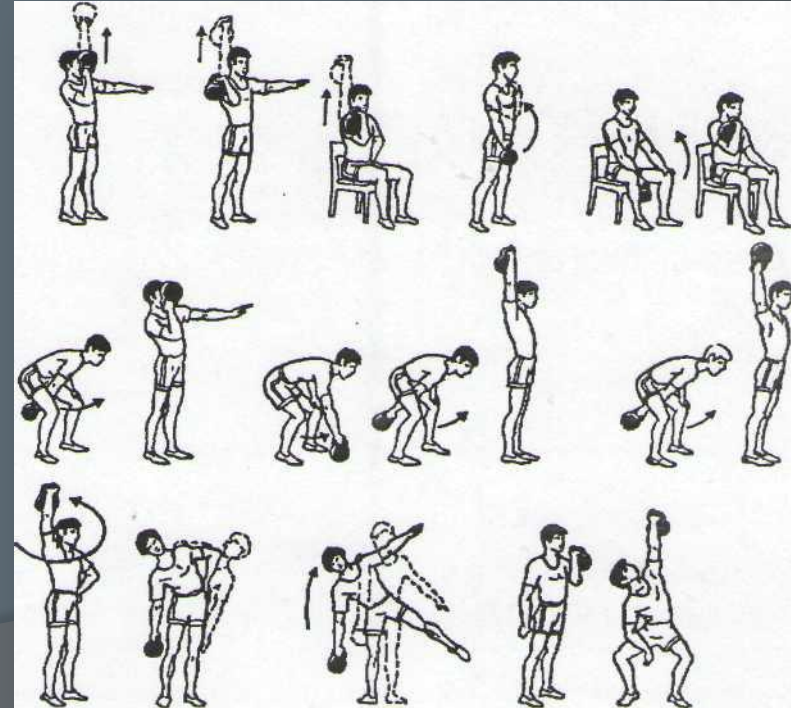
Упражнения для мышц кистей и предплечий

- упражнения с гирями
- упражнения со штангой и гантелями
- упражнения с кистевым эспандером
- упражнения на тренажёрных устройствах
- упражнения на гимнастических снарядах
- упражнения с самосопротивлением



Упражнения с гирями

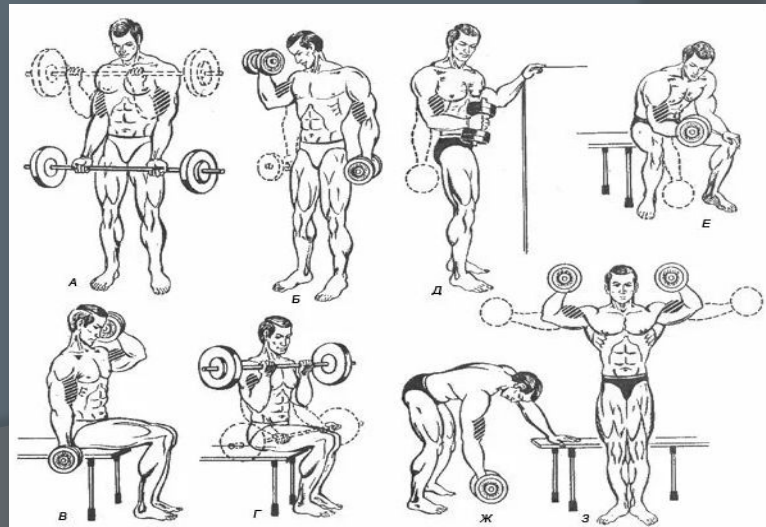
- 1) Рывок гири
- 2) Рывок двух гирь
- 3) Махи с гирей, держа её двумя руками
- 4) Махи с гирей, держа её одной рукой
- 5) Махи с гирями
- 6) Жонглирование гирей (гирями)



- 7) Жим (или простое удержание) гири (гирь), поставленной «на попа».
- 8) Удержание гири (гирь) за дужку на раскрытой прямой ладони, опершись предплечьем о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро).
- 9) Подъём гири (гирь) за дужку вверх за счёт сгибания кисти в лучезапястном суставе.
- 10) Вращение (внутри и наружу) гирь в опущенных руках с быстрой сменой направления вращения, которая сопровождается максимальным усилием мышц кистей и предплечий, способствующим этой смене.
- 11) Стояние с гирями в опущенных руках.
- 12) Перекладывание установленной «на попа» на жёсткой поверхности гири с боку на бок, держась за дужку гири сбоку

Упражнения со штангой и гантелями

- 1) Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах, держа штангу в опущенных прямых руках за спиной.
- 2) Удержание штанги на раскрытых прямых ладонях, опершись предплечьями о жёсткую поверхность (лавка, собственное бедро).
- 3) Подъём штанги вверх за счёт сгибания кистей в лучезапястных суставах.
- 4) Вращение шаровой гантелью (гантелями) в разных направлениях, взявшись за её конец.



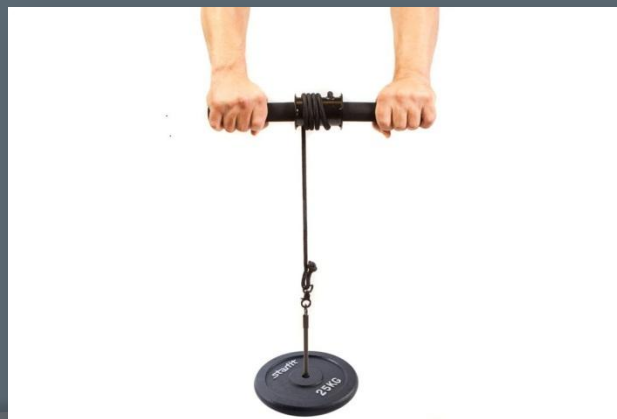
Упражнения с кистевым эспандером

- 1) Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».
- 2) Скручивание кистевого эспандера «резиновое кольцо».
- 3) Сжимание теннисного мячика.



Упражнения на тренажёрных устройствах

- 1) Раскачивание собственного тела за счёт сгибания кистей в пястно-фаланговых суставах на качельной установке специальной конструкции.
- 2) Накручивание троса на кистеукрепителе.



Упражнения на гимнастических снарядах

- 1) Вис на турнике (горизонтальной перекладине).
- 2) Лазание по канату (по вертикально установленной трубе) или по рукоходу



Упражнения с самосопротивлением

1) Сжимание в кулак пальцев обеих рук, преодолевая сопротивление противоположной руки, сцепив руки крайними фалангами пальцев.

2) Поочерёдное сгибание пальцев обеих рук в пястно-фаланговых суставах, преодолевая адекватное сопротивление противоположной руки.

