

# О МЕТОДАХ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.

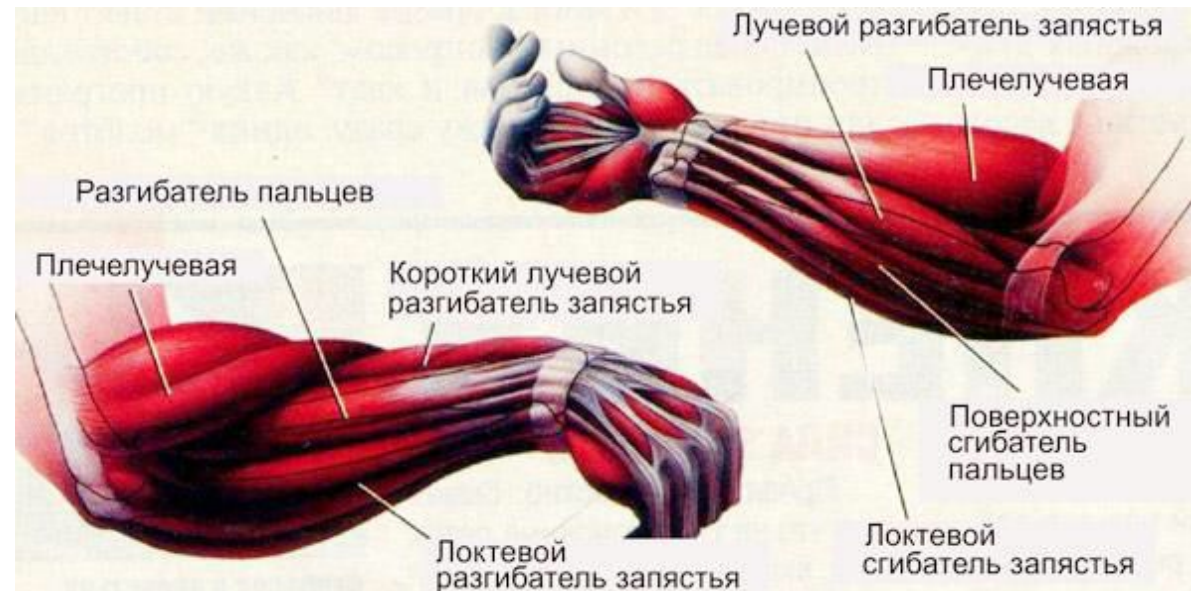
Кирьянова , 1псо-13

- Гиревый 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

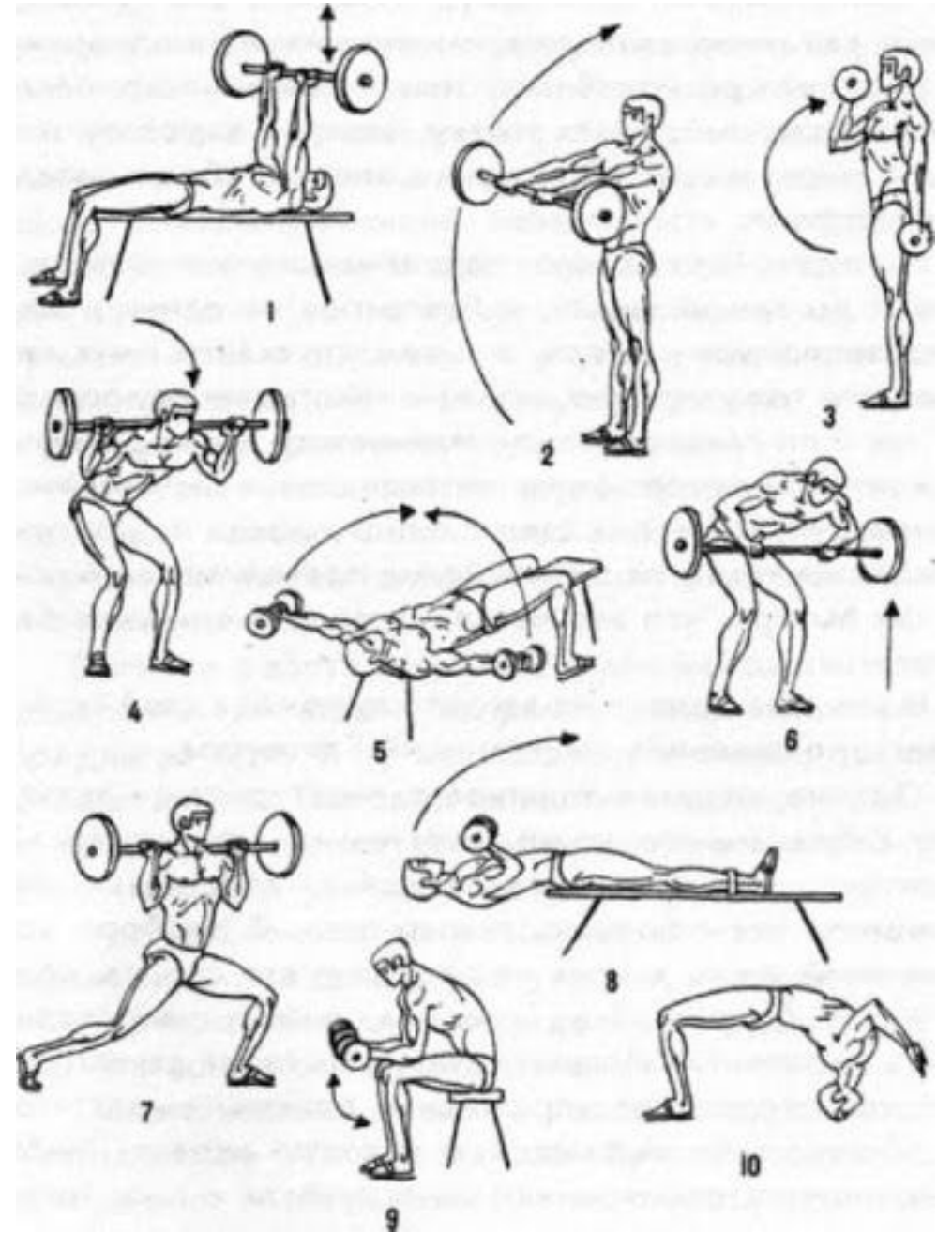
- упражнения с гирями , упражнения со штангой и гантелями , упражнения с кистевым эспандером , упражнения на тренажёрных устройствах , упражнения на гимнастических снарядах , упражнения с самосопротивлением



- 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 (внутрь 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



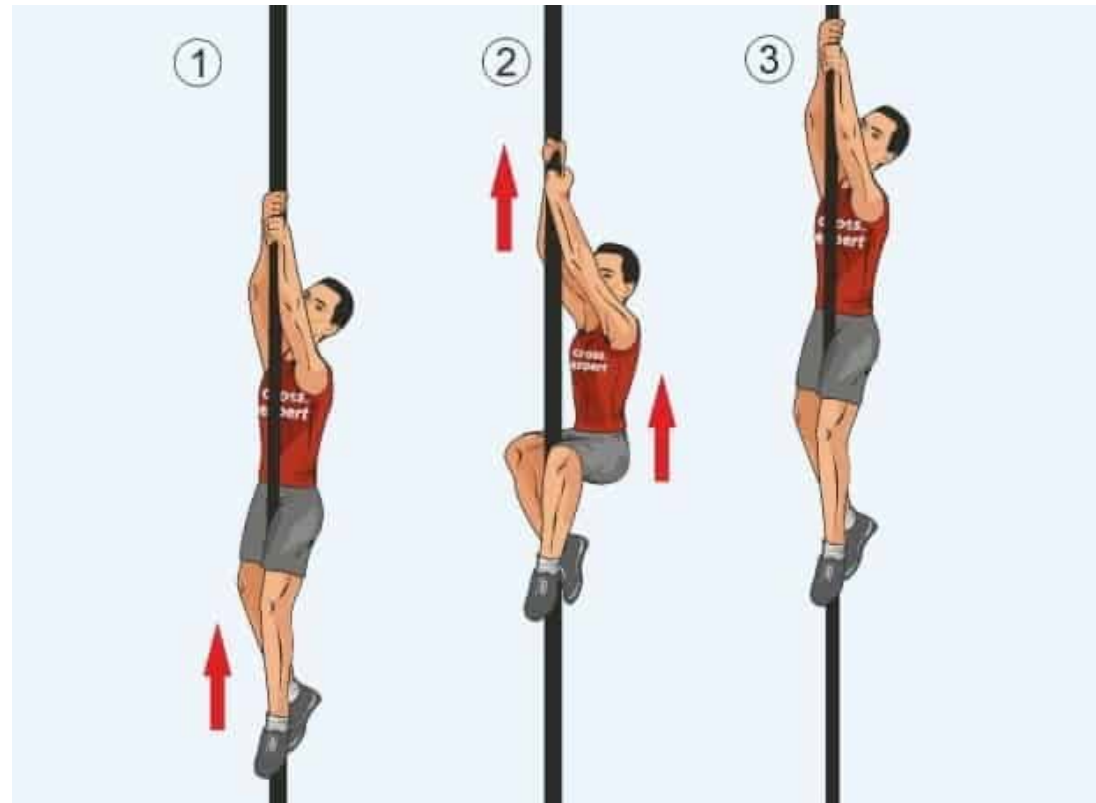
## Упражнения на тренажёрных устройствах

- 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

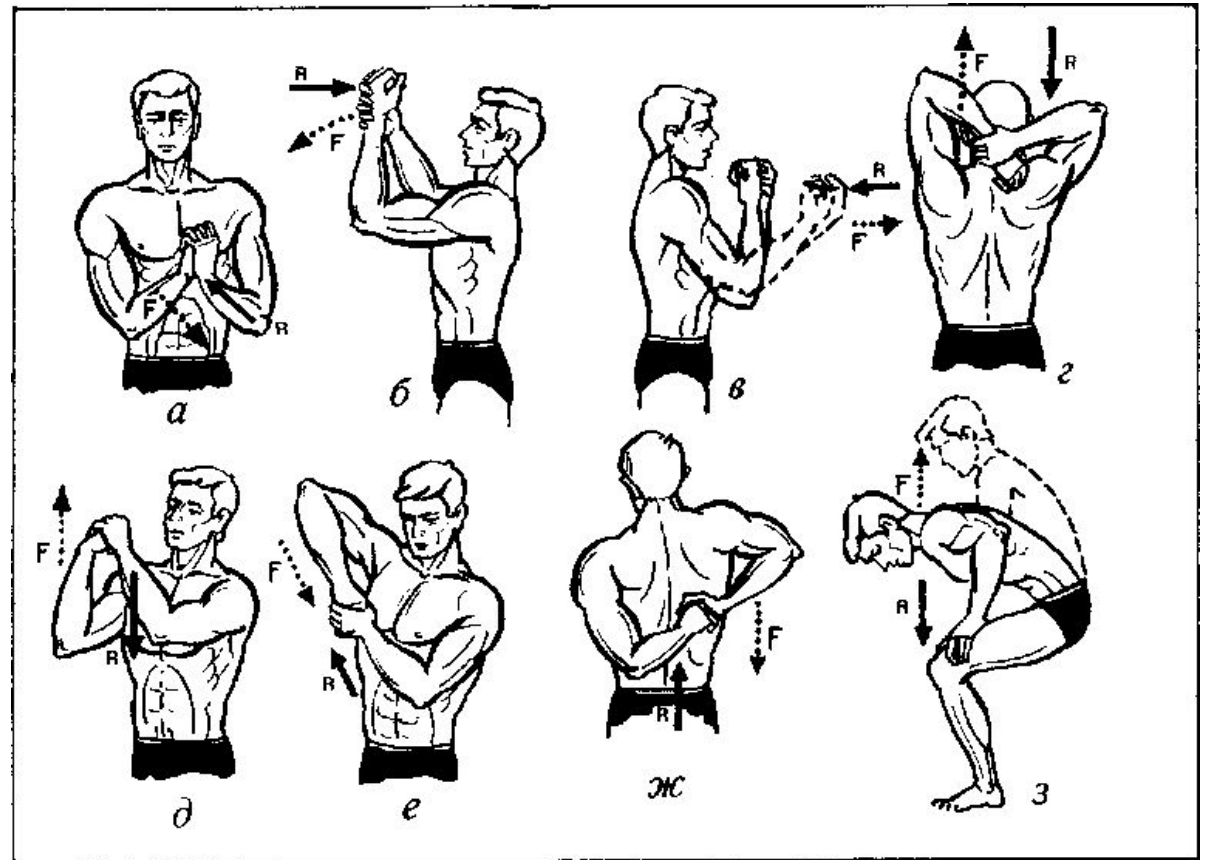
- 1) Вис на турнике (горизонтальной перекладине). 2) Лазание по канату (по вертикально установленной трубе) или по рукоходу





## 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.



**Спасибо за внимание!**