

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ

данных мышечных групп не является работа с несобственным весом и особенно жестким повторением - не менее 15-20 раз (по аналогии с мышцами голени).

Значимость тренировки данных мышечных групп сложно переоценить. По своей специфике кисть и предплечье обеспечивают захват и удержание какого-либо отягощения при выполнении упражнения или соперника в схватке при выполнении технического действия в спортивных единоборствах. Зачастую уровень развития силы кисти и предплечья определяет величину поднятого веса и успешность проведения технического действия. Низкий уровень развития данных мышечных групп может негативно сказаться на эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все это обуславливает необходимость целенаправленной тренировки данных мышечных групп. В силовой тренировке упражнения для тренировки кисти и предплечья можно условно разделить на две большие группы: упражнения общего назначения и специализированные упражнения. К первой группе относят упражнения предназначенные по своей специфике для развития других мышечных групп, но косвенно оказывающие тренирующее воздействие на кисть и предплечье. К этой группе можно отнести любые упражнения, где в ходе работы затруднено удержание отягощения - упражнения из гиревого спорта или тяжелой атлетики, становые тяги, наклоны со штангой в руках, тяги штанги в наклоне, подтягивания в висе на перекладине, шраги и т. д. Подобные упражнения позволяют, вместе с другими мышечными группами, достаточно эффективно тренировать мышцы кисти и предплечья. Однако, зачастую данных упражнений бывает недостаточно, и в этом случае, для достижения более высокого уровня развития силы данных мышечных групп, дополнительно применяются специализированные упражнения для тренировки кисти и предплечья. В упражнениях предназначенных для тренировки мышц кисти и предплечья наличествуют следующие формы движений: сгибание кисти, разгибание кисти, сгибание пальцев. Поскольку в рамках спортивной практики основная функция данных мышечных групп заключается в захвате и удержании отягощения или соперника, то в специализированных упражнениях также наличествует большое количество статических упражнений, которые моделируют данную нагрузку. В данном случае, для реализации данного подхода, часто применяют обычные упражнения, в которых за счет изменения разновидности хвата или вида отягощения максимально затрудняется удержание снаряда в ходе работы, за счет чего акцент нагрузки смещается на предплечье и кисть, которые в результате устают сильнее всего. Основываясь на данном подходе, разработано достаточно большое количество упражнений для тренировки мышц кисти и предплечья, которые можно применять практически в любой спортивной специализации. Ниже, в качестве примера, приведены некоторые из упражнений предназначенных для тренировки данных мышечных групп.

специфике для развития других мышечных групп, но косвенно оказывающие тренирующее воздействие на кисть и предплечье. К этой группе можно отнести любые упражнения, где в ходе работы затруднено удержание отягощения - упражнения из гиревого спорта или тяжелой атлетики, становые тяги, наклоны со штангой в руках, тяги штанги в наклоне, подтягивания в висе на перекладине, шраги и т. д. Подобные упражнения позволяют, вместе с другими мышечными группами, достаточно эффективно тренировать мышцы кисти и предплечья. Однако, зачастую данных упражнений бывает недостаточно, и в этом случае, для достижения более высокого уровня развития силы данных мышечных групп, дополнительно применяются специализированные упражнения для тренировки кисти и предплечья. В упражнениях предназначенных для тренировки мышц кисти и предплечья наличествуют следующие формы движений: сгибание кисти, разгибание кисти, сгибание пальцев. Поскольку в рамках спортивной практики основная функция данных мышечных групп заключается в захвате и удержании отягощения или соперника, то в специализированных упражнениях также наличествует большое количество статических упражнений, которые моделируют данную нагрузку. В данном случае, для реализации данного подхода, часто применяют обычные упражнения, в которых за счет изменения разновидности хвата или вида отягощения максимально затрудняется удержание снаряда в ходе работы, за счет чего акцент нагрузки смещается на предплечье и кисть, которые в результате устают сильнее всего. Основываясь на данном подходе, разработано достаточно большое количество упражнений для тренировки мышц кисти и предплечья, которые можно применять практически в любой спортивной специализации. Ниже, в качестве примера, приведены некоторые из упражнений предназначенных для тренировки данных мышечных групп.

- *Локальное упражнение для развития мышц предплечья, является достаточно простым, часто применяется спортсменами многих специализаций. Может выполняться как со штангой, так и с гантелями.*
- *Исходное положение. Сидя на скамье, бедра параллельны полу, предплечья лежат на бедрах, кисти рук со штангой свешиваются спереди с колен, хват снизу, пальцы наполовину разжаты.*
- *Техника выполнения. Сжать пальцы рук и поднять кисти вверх на максимальную высоту, после чего вернуться в исходное положение. В ходе выполнения упражнения предплечья должны быть все время плотно прижаты к бедрам.*
- *Варианты выполнения. Данное упражнение можно также выполнять положив предплечья на поверхность скамьи, что является более удобным и обеспечивает более надежную фиксацию предплечий.*



- *Локальное упражнение для развития мышц предплечья, является достаточно простым, часто применяется спортсменами многих специализаций. Может выполняться как со штангой, так и с гантелями. Является более трудным чем сгибание предплечий и соответственно выполняется с меньшим весом.*
-
- **Разгибание кистей сидя***Исходное положение.* Сидя на скамье, бедра параллельны полу, предплечья лежат на бедрах, кисти рук со штангой свешиваются спереди с колен, хват сверху, пальцы плотно сжаты.
- *Техника выполнения.* Не разжимая пальцев рук и не отрывая предплечье от бедра, поднять кисти рук максимально вверх, после чего опустить их обратно вниз.
- *Варианты выполнения.* Данное упражнение можно также выполнять положив предплечья на поверхность скамьи, что является более удобным и обеспечивает более надежную фиксацию предплечий.

Разгиб.

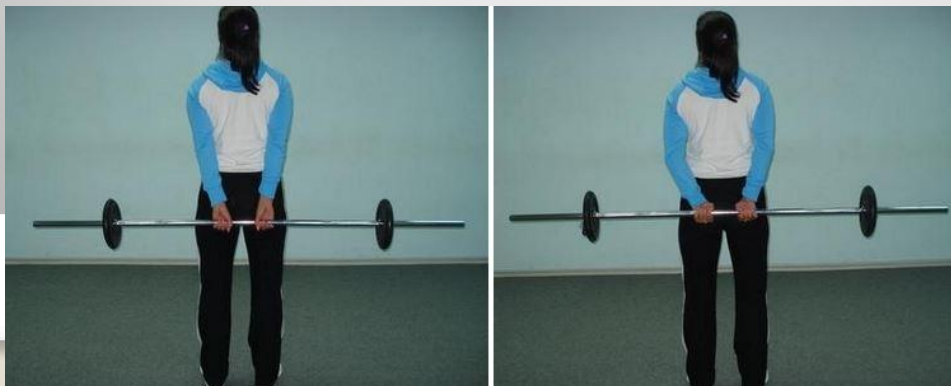


- Данное упражнение как и предыдущие является локальным, по характеру движения схоже со сгибаниями кистей сидя, но за счет иного исходного положения позволяет обеспечить более эффективное тренировочное воздействие на мышцы предплечья. Выполняется как правило со штангой.

- **Сгибание кистей стоя**

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, штанга находится за спиной в вытянутых вниз руках, ладони повернуты назад, хват немного уже ширины плеч, предплечья опираются об ягодичные мышцы, пальцы наполовину разжаты.

- *Техника выполнения.* Сжать пальцы рук и поднять кисти вверх до максимального уровня, после чего плавно опустить вниз.
- *Техника травмобезопасности.* Во избежание травмы позвоночника рекомендуется брать штангу для выполнения упражнения со стоек расположенных на уровне пояса, а не с пола. Не рекомендуется выполнять данное упражнение с предельными и околопредельными весами - это травмоопасно для запястья, рекомендуется применять такой вес, с которым спортсмен может выполнить не менее 15-20 повторов.
- *Тренируемые мышечные группы.* Мышцы кисти и предплечья.



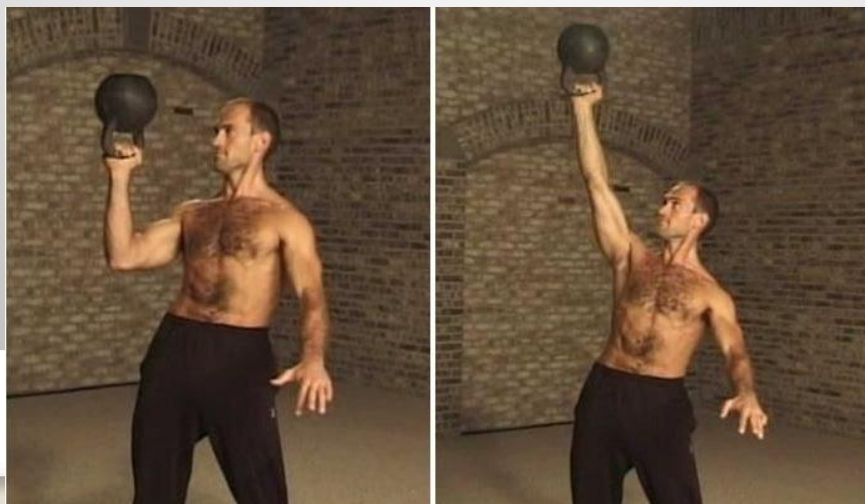
Сги

я

- Старинное упражнение взятое из гиревого спорта, представляет из себя обычный жим гири, но снаряд при этом удерживается за ручку дном вверх, за счет чего обеспечивается высокая нагрузка на кисть и предплечье, так как для удержания снаряда в таком положении необходимо очень сильно сжимать пальцы рук и жестко фиксировать кисти. В силу этого, в данном упражнении первыми устают мышцы кисти и предплечья. Такой жим выполняется чаще всего попеременно каждой рукой, поскольку результаты правой и левой рук обычно различаются, в силу чего, при работе одновременно двумя руками одна из них будет недогружаться. Данное упражнение часто применяют в единоборствах, поскольку оно укрепляет запястье и снижает риск его травмирования при нанесении ударов. Упражнение очень эффективно, но к сожалению недостаточно широко распространено.

Жим гири дном вверх (Жим гири на «попа»)

- *Исходное положение.* Стоя, гиря удерживается рукой за ручку дном вверх на уровне чуть выше плеча.
- *Техника выполнения.* Удерживая гирю одной рукой за ручку дном вверх, выжать ее вверх до полного выпрямления руки, после чего опустить в исходное положение. В следующем подходе выполнить упражнение на другую руку. При выполнении упражнения необходимо все время смотреть на гирю, что позволяет облегчить фиксацию снаряда. Перед выполнением упражнения рекомендуется натереть ладони рук мелом или магнезией для упрочнения захвата.
- *Варианты выполнения.* Данный вариант упражнения является единственным.
- *Техника травмобезопасности.* Не рекомендуется выполнять данное упражнение с сильным отклонением туловища назад – травмоопасно для поясничного отдела позвоночника, также не рекомендуется опускать снаряд ниже уровня плеч - травмоопасно для плечевого сустава.
- *Тренируемые мышечные группы.* Мышцы кисти и предплечья, передняя и боковая часть дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца, трицепс.



- *Жим выполняемый с гирей удерживаемой на ладони, что значительно увеличивает нагрузку на мышцы кисти и предплечья, а также затрудняет удержание снаряда, что повышает координационную сложность упражнения. Упражнение, по аналогии с жимом гири дном вверх, выполняется попеременно каждой рукой*
- *Исходное положение.* Стоя, гиря удерживается на ладони на уровне лица, голова повернута в сторону снаряда.
- *Техника выполнения.* Удерживая снаряд на ладони, выжать его вверх до полного выпрямления руки, после чего опустить в исходное положение. При выполнении упражнения необходимо все время смотреть на гирю, что позволяет облегчить фиксацию снаряда.
- *Варианты выполнения.* Данный вариант упражнения является единственным.
- *Техника травмобезопасности.* Не рекомендуется выполнять данное упражнение с сильным отклонением туловища назад – травмоопасно для поясничного отдела позвоночника, также не рекомендуется опускать снаряд ниже уровня плеч - травмоопасно для плечевого сустава.
- *Тренируемые мышечные группы.* Мышцы кисти и предплечья, передняя и боковая часть дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца, трицепс.

Жим гири на ладони



- Упражнения на кистевом тренажере являются наиболее эффективными для тренировки мышц кисти и предплечья, превосходя по своей результативности сгибания и разгибания кистей со штангой. Поэтому, при наличии данного тренажера, предпочтение следует отдавать ему. Кистевой тренажер применяемый в силовой тренировке обычно является самодельным (хотя и встречаются серийно изготавливаемые образцы), поэтому варианты конструкции могут сильно различаться. В своей основе данный тренажер представляет из себя металлическую трубку (рукоятку) с насечкой (для удобства удержания) диаметром три-четыре см и длиной около 50-70 см, которая с помощью шарикоподшипников крепится на гимнастическую стенку или специальный станок, конструкция должна обеспечивать беспрепятственное вращение рукоятки в обе стороны. К середине рукоятки прикреплен металлический трос, на конце которого закреплено приспособление для крепления отягощения, в качестве которого выступают гиря или диски от штанги. При выполнении упражнения тренировочный вес поднимается путем накручивания троса на трубку за счет работы кистей рук - попеременного их сгибания или разгибания. Отягощение поднимается до максимального уровня, после чего плавно опускается вниз. В рамках одного подхода обычно делается 2-3 таких подъема. При использовании хвата сверху вес поднимается за счет разгибания кистей, при использовании хвата снизу за счет сгибания кистей рук. При работе на кистевом тренажере обеспечивается не только мощная нагрузка на мышцы предплечья, но и также на мышцы сгибатели пальцев, поскольку при выполнении упражнения, во избежание прокручивания рукоятки, спортсмен вынужден сильно сжимать пальцы рук. Перед выполнением упражнения рекомендуется натереть руки мелом или магнезией, что позволит избежать срыва захвата при выполнении упражнения и получения травмы. Для более эффективного выполнения упражнения рекомендуется в ходе работы держать руки почти прямыми, что позволяет исключить из работы мышцы спины.

Сгибание и разгибание кистей на кистевом тренажере

- *Исходное положение.* Стоя на небольшом удалении от тренажера лицом к нему, кисти рук удерживают рукоятку тренажера хватом сверху уже ширины плеч, руки немного согнуты в локтях.
- *Техника выполнения.* За счет попеременного разгибания кистей и перехвата пальцами рук рукоятки, намотать трос на нее и поднять отягощение на максимальную высоту, после чего плавно опустить его обратно на пол.
- *Варианты выполнения.* Данное упражнение также можно выполнять хватом снизу, что сместит акцент нагрузки с разгибателей кистей рук на их сгибатели и обеспечит полноценную проработку большей части мышц предплечья.
- *Техника травмобезопасности.* Не рекомендуется выполнять данное упражнение с предельными и околопредельными весами – это травмоопасно для запястья, оптимальным тренировочным весом является такой, с которым занимающийся может выполнить не менее одного полного цикла подъема отягощения в тренажере.
- *Тренируемые мышечные группы.* Мышцы кисти и предплечья.
-

- Данная разновидность упражнений объединена в общий раздел из-за схожего подхода к решению задачи. Прочность захвата характеризуется как правило силой и продолжительностью удержания отягощения или соперника в единоборствах, поэтому работа в упражнениях данного типа носит статический характер. Для развития силы кистей рук можно применять обычные силовые упражнения косвенно оказывающие тренирующее воздействие на кисти рук (шраги, становые тяги, подтягивания, наклоны со штангой в руках, тяги в наклоне и т. д.), в которых, с целью акцентирования нагрузки на кисти рук, применяется нестандартный хват: обратный, смешанный, «рыбий хвост» и т. д.
- Данное упражнение отличается от обычных силовых упражнений тем, что для выполнения используется не обычный гриф, а диск от нее, что имеет свой смысл. В данном упражнении нагрузка на кисти рук осуществляется не за счет веса отягощения, а за счет усилия пальцев, поэтому нагрузка на кисти рук не так велика, как в обычных силовых упражнениях.



Упражнения на развитие прочности хвата

- Данное упражнение представляет из себя обычную тягу к подбородку, только в данном варианте, для увеличения нагрузки на кисти рук и предплечья, вместо штанги используется один или два диска от нее, которые удерживаются пальцами рук за кромку.
-



Тяга

У