

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ТРЕНИРОВКИ У ДЕВУШЕК В АРМРЕСТЛИНГЕ

Пархоменко М. А. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – В. Н. Будковский, ст. преподаватель

Цель исследования – выяснить, как осуществляется подготовка девушек в армрестлинге.

Выполняя занятия с тяжелыми весами в армрестлинге можно и нужно увеличивать силу в рабочих углах. Тренироваться следует около 3–4 раз в неделю, при этом работать в спарринге 1–2 занятия. Однако, если мышцы до конца не восстановились, нужно подождать до полного их восстановления и лишь потом возобновлять тренировки.

Рассмотрим тренировку девушек в армрестлинге, по которой можно понять общие принципы построения и составить подобный план для себя.

Разминка. Разогреть обязательно свое тело перед каждым тренингом. Если же мы делаем разминку перед спаррингом, то разогреваемся с петлями из резины. В случае обычной тренировки уделяем особое внимание работе с небольшим грузом и с большим количеством повторов.

Первое упражнение для девушки заключается в скручивании запястного сустава, при котором переносим рабочую руку к плечу второй руки. Такие действия проработают спинную мускулатуру, грудные мускулы, запястье, к тому же, укрепят пальцы. Исполняем это упражнение сидя, что будет способствовать напряжению только мускулов рук и плечевого пояса. Количество повторов 10–12, нагрузка увеличивается в 2 последних подходах. Чтобы иметь быстрый старт в армрестлинге, также необходима специальная методика, с которой можно познакомиться.

Второе упражнение нацелено на проработку запястья, без рывков переносим рабочую руку к плечу другой руки. Оно имеет лишь одно отличие от предыдущего: выполняем мы его стоя и включаем в работу все группы мышц тела. Стартуем с фиксированной прямо кистью и двигаемся по направлению ко второй руке. Этот тренинг уже подходит не только новичкам, но и довольно натренированным спортсменкам. Число повторов 10 за 5 подходов. Отягощение увеличиваем в двух конечных сетах.

Упражнение необходимо начинать с положения стоя. Тянем ручку с толстой рукояткой к середине груди. Кисть держим прямо.

Таким образом можно эффективно укреплять спинные мускулы и пальцы. Повторов 10 в 5 сетах. Нагрузку постепенно увеличиваем с каждым подходом

МГТУ ИМ. И.П.ШВАБИНА