



Утверждаю:

Директор ДЮСШ №14

З.К. Качаев

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЮСШ №14**

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО АРМСПОРТУ**

Составители:

Зам.директора

Гусейнов Р. З

Тренер-преподаватель:

Мирзакулиев Д.

Дербент 2019г.

## Специальные упражнения для армрестлинга

Специальные упражнения в армрестлинге направлены на тренировку мышечных групп предплечья. Причем мышцы предплечья, как и мышцы голени, брюшного пресса, считаются «трудными». Поэтому требуется большое разнообразие упражнений, проработка мышц под разными углами и правильно выбранная оптимальная нагрузка.

*Предварительные замечания.* Все упражнения можно выполнять со штангой, с гантелями и другими отягощениями, например с гирей или отягощением на ремне. Также можно использовать различные захваты: снизу, сверху; различные хваты: широкий, узкий, средний. Все упражнения можно выполнять в нескольких режимах: динамическом, статическом, с использованием части амплитуды движения и смешанном, например: до середины амплитуды, задержка несколько секунд с последующим ускорением. Без этого невозможно эффективно проработать всю совокупность мышц верхнего плечевого пояса, участвующих в борьбе.

Для обозначения технических действий в армрестлинге напомним общепринятую терминологию движений кисти рук. При зафиксированной руке ладонью вверх: движение кисти вверх называют *сгибанием*; вниз — *разгибанием*; вправо, в сторону большого пальца — *отведением*; влево — *приведением*. Поворот ладонью вниз — *пронация*, а ладонью вверх — *супинация*.



### 1. Сгибание руки с отягощением на ремне.

#### Мышцы

Плече-лучевая, сгибатели пальцев, сгибатели запястья, плечевая, разгибатели и отводящие большого пальца.

#### Техника

Исходное положение: стоя, отягощение на ремне,

перекинута через пальцы. Начальный угол движения между предплечьем и плечом не должен быть более  $120^\circ$ . Отягощение подбирается таким образом, чтобы на всей амплитуде движения кисть была фиксирована (не проваливалась), также должна быть фиксирована начальная точка движения.

## *2. Накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.*

### **Мышцы**

Сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, отводящая и сгибающая большой палец.

### **Техника**

Возможно вращение рукоятки тренажера как к себе, так и от себя, что распределяет нагрузку между сгибателями и разгибателями запястья и пальцев.



## *3. Ходьба с отягощением в руках.*

### **Мышцы**

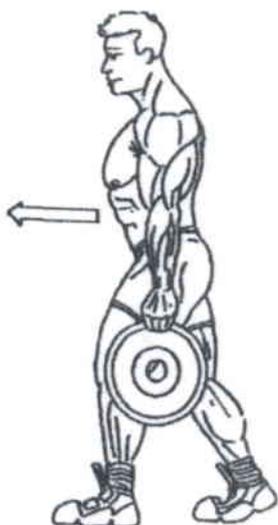
Сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, трапециевидные.

### **Техника**

Исходное положение: отягощение в опущенных руках. Максимальное отягощение требует применения «лямок» для кистей, что способствует увеличению нагрузки на трапециевидные мышцы. Туловище прямое в течение всего движения. Величина отягощения и продолжительность ходьбы создают необходимую нагрузку для мышц предплечья.



## Варианты



*Отягощение удерживается пальцами.*

Основная статическая нагрузка приходится на сгибатели пальцев. При ходьбе нагрузка увеличивается.

*4. Лежа на горизонтальной скамье подбрасывание штанги.*

### Мышцы

Трицепсы, бицепсы, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, грудные, мышцы предплечья.

### Техника

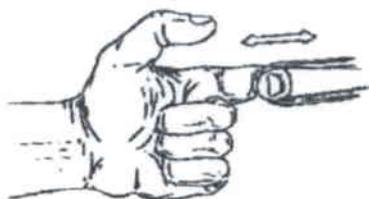
Опустив штангу до груди, выжать ее с максимальным ускорением до неполного выпрямления рук с разжиманием кистей. Высота отрыва штанги от ладоней зависит от полученного ускорения.

*При выполнении упражнения обязательна страховка!*

### Варианты

Возможен полный отрыв штанги от ладоней.

Возможен контролируемый отрыв штанги, при котором пальцы касаются грифа.



*5. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.*

### Мышцы

Сгибатели пальцев.

### Техника

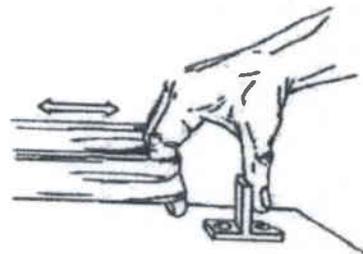
Ремень блочного тренажера захватывается первой фалангой пальца. Палец сгибается и медленно возвращается в исходное положение.

Для увеличения эффективности упражнения необходимо в конечной точке сгибания делать паузу около 2 секунд.

### Варианты

*Сгибание пальцев на тренажере.*

В упражнении задействованы сгибатели большого пальца, которые создают противодействие сгибателям других пальцев.



6. *Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье зафиксировано.*

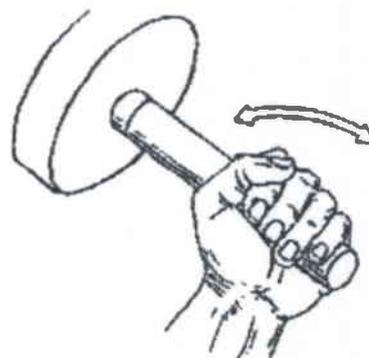
### Мышцы

Лучевая, сгибатели и разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большого пальца, плече-лучевая.

### Техника

Исходное положение: предплечье зафиксировано, односторонняя гантель в руке.

Амплитуда движения – максимальная. Недопустимо вращение кисти.



7. *Пронация кисти с отягощением на ремне.*

### Мышцы

Круглый пронатор, плече-лучевая, сгибатели и разгибатели пальцев, сгибатели и разгибатели запястья, двуглавая мышца плеча.



## Техника

Отягощение на ремне создает постоянное напряжение на всей амплитуде движения, что наиболее приближает это упражнение к соревновательным условиям.

### 8. Сутизация кисти с односторонней гантелью.



#### Мышцы

Сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели и разгибатели пальцев, отводящие большой палец.

#### Техника

Исходное положение: односторонняя гантель в руке, в вертикальном положении, предплечье опирается о бедро.

Темп выполнения медленный, с остановкой в конечной точке движения.



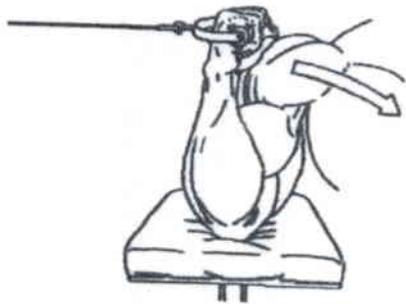
#### Варианты

*Вращение кисти с односторонней гантелью.*

Амплитуда движения зависит от подвижности кистевого сустава. Темп выполнения медленный, исключая инерцию.

Упражнение применяется в основном в подготовительный период.

### 9. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.



#### Мышцы

Сгибатели и разгибатели пальцев и запястья, бицепс, плече-лучевая, трицепс, дельтовидные, грудные, мышцы живота, широчайшие мышцы спины.

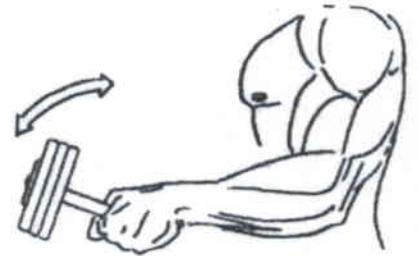
### Техника

Исходное положение: соревновательный старт. Направление взрывного усилия зависит от тренировочной задачи.

### 10. Отведение кисти с односторонней гантелью, рука перед собой.

#### Мышцы

Лучевые сгибатели; разгибатели запястья; отводящие большой палец; сгибатели пальцев; супинатор предплечья.



#### Техника

Исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью, отягощением вверху, предплечье горизонтально, ладонью внутрь.

Движение отягощения по вертикали на себя с максимальной амплитудой и короткой паузой в конечной точке.

#### Варианты

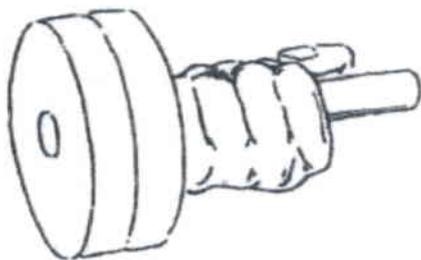
*Повороты кисти с односторонней гантелью.*

#### Мышцы

Пронаторы предплечья, плече-лучевая мышца.

#### Техника

Исходное положение: гантель в руке ладонью вверх, отягощение гантели внизу со стороны мизинца. Вращение кисти осуществляется с максимальной амплитудой и фиксацией в конечной точке движения, не меняя положения руки.

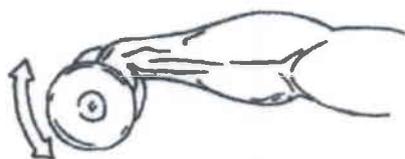


Исходное положение



Конечное положение

*11. Разгибание кисти с гантелью.*



**Мышцы**

Лучевые разгибатели запястья, сгибатели пальцев.

**Техника**

Исходное положение: гантель в руке, ладонью вверх. Плавно опускаем гантель, разгибаем кисть и также возвращаем в исходное положение.

*12. Отведение кисти с одной гантелью, предплечье вертикально.*



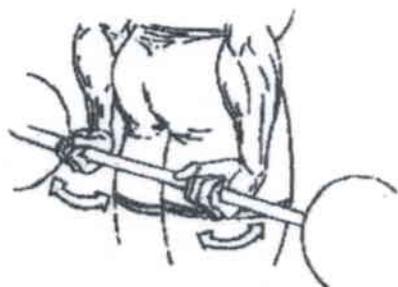
**Мышцы**

Лучевые сгибатели пальцев; отводящие большой палец; супинатор предплечья.

**Техника**

Исходное положение: рука в стартовом положении с одной гантелью отягощением вверх. Упражнение выполняем в медленном темпе с фиксацией в конечной точке движения.

*13. Сгибание кисти со штангой в опущенных руках сзади.*



**Мышцы**

Все мышцы предплечья, преимущественно сгибатель запястья.

**Техника**

Исходное положение: стоя, штанга в опущенных руках за спиной, верхним хватом. Упражнение выполняется в медленном темпе с фиксацией в верхнем положении.

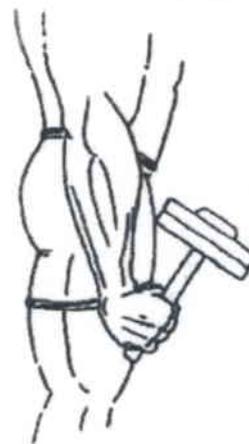
*14. Стоя отведение кисти с односторонней гантелью.*

**Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья; отводящие большой палец; сгибатели пальцев; супинатор предплечья.

**Техника**

Исходное положение: стоя, рука с односторонней гантелью опущена вдоль туловища, ладонью внутрь. Удерживая руку прямой, поднимаем кистью отягощение вверх с короткой паузой в конечной точке движения.



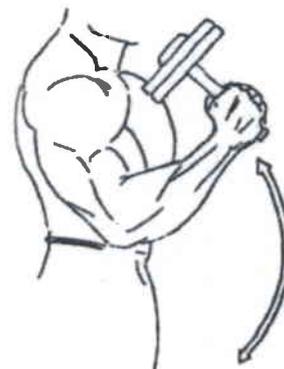
*15. Сгибание руки с односторонней гантелью.*

**Мышцы**

Двуглавая плеча, разгибатели пальцев.

**Техника**

Исходное положение: стоя, с односторонней гантелью ладонью внутрь, локоть фиксирован. Сгибаем руку в локтевом суставе в медленном темпе.



*16. Отведение кисти с односторонней гантелью, предплечье горизонтально, рука отведена в сторону.*

**Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья; отводящие большой палец.

**Техника**

Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении, ладонь вертикально. Взять одностороннюю гантель за ручку. Медленно опустить гантель и так же отвести ее в исходное положение. Амплитуда



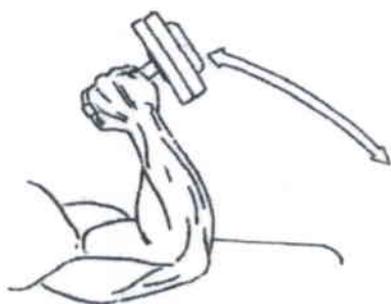
движения максимальная, насколько позволяет гибкость кисти, исключая инерцию.

*17. Сгибание руки в локтевом суставе с отведением кисти.*

**Мышцы**

Двуглавая плеча, лучевые сгибатели и разгибатели запястья, отводящие большой палец.

**Техника**



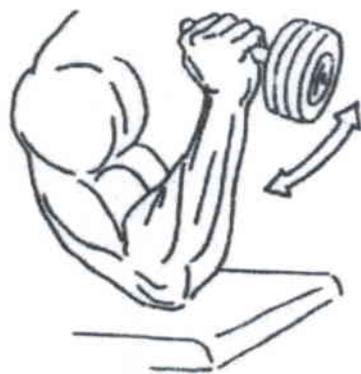
Исходное положение: в руке односторонняя гантель. Опираясь локтем или всем плечом о плоскую поверхность, сгибаем руку в локтевом суставе с одновременным отведением кисти. В конечной точке движения короткая пауза с максимальной концентрацией внимания на кистевом движении.

*18. Пронация кисти с односторонней гантелью*

**Мышцы**

Пронаторы предплечья, плечевая мышца.

**Техника**



Исходное положение: рука с односторонней гантелью на подставке, в стартовом положении. Вращательное движение кисти происходит в медленном темпе с короткой паузой в конце амплитуды движения.

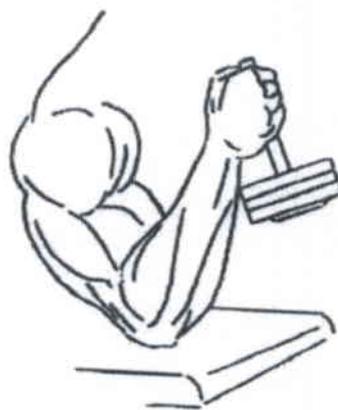
*19. Приведение кисти с односторонней гантелью.*

**Мышцы**

Лучевые разгибатели запястья, разгибатели и отводящие большой палец.

### **Техника**

Исходное положение: рука с односторонней гантелью в стартовом положении, предплечье вертикально. Движение отягощения происходит по вертикали, исключая инерцию. Акцент нагрузки приходится на кисть руки.



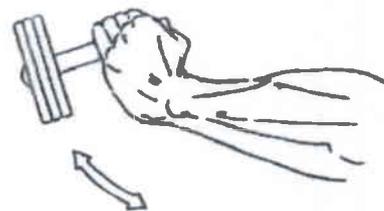
*20. Отведение и приведение кисти с односторонней гантелью.*

### **Мышцы**

Лучевые сгибатели и разгибатели запястья, сгибатели пальцев, супинатор предплечья.

### **Техника**

Исходное положение: предплечье в горизонтальном положении ладонью вниз. Движение отягощения происходит по горизонтали.



## Система непосредственной подготовки к соревнованиям

*Предварительные замечания.* Система является естественным завершением базовой системы подготовки и рассчитана на то, чтобы спортсмен подошел к соревнованиям в лучшей спортивной форме. Продолжительность 8 недель. Соотношение общефизической подготовки, специальной подготовки и непосредственно борьбы за столом ориентировочно выглядит так: общефизическая подготовка – 20% ± 10%, специальная подготовка и непосредственно борьба – 80% ± 10%.

### Недели 1-4

Неделя 1 – количество подходов 6-8, повторений – 10-12, интенсивность в упражнениях с отягощениями 35, 40, 45, 50, 60, 65, 60, 50%.

Неделя 2 – количество подходов 6-8, повторений – 8-10, интенсивность в упражнениях с отягощениями 40, 50, 60, 70, 65, 60, 50%.

Неделя 3 – количество подходов 5-6, повторений – 3-6, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 75, 65%.

Неделя 4 – количество подходов 5-7, повторений – 3-5, интенсивность в упражнениях с отягощениями 65, 75, 80, 85, 80%.

Неделя	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5	Тренировка 6
1	Индивидуальная техника: коронный прием	Кистевая работа: сгибание	Индивидуальная техника: коронный прием	Сочетание: кистевая работа: сгибание + пронация	Подключение ног и туловища	Борьба 100%
2	Индивидуальная техника: коронный прием	Борьба 100%	Индивидуальная техника: коронный прием		Индивидуальная техника: коронный прием	

Не- деля	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5	Тренировка 6
3	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%	Индивиду- альная техника: коронный прием	Сочетание: кистевая работа: сгибание + пронация	Борьба 100%	Сочетание: угол между предплечье м и плечом + кистевая работа: пронация
4	Индивиду- альная техника: коронный прием		Индивиду- альная техника: коронный прием		Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%

Окончание табл.

### *Тренировка 1*

1. Отжимания в упоре лежа.
2. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
3. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
4. Сидя жим штанги из-за головы.
5. Борьба за столом.
6. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек
7. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 2*

1. Тяга штанги к подбородку.
2. Стоя со штангой в руках наклоны туловища.
3. Борьба за столом.
4. Отведение кисти с односторонней гантелью.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

### *Тренировка 3*

1. Отжимания с ускорением в стойке на руках.

2. Стоя сгибание рук со штангой, хват сверху.
3. Сидя жим гантелей.
4. Статическое напряжение в стартовом положении.
5. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
6. В висе подъем ног с поворотом.

#### *Тренировка 4*

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.

#### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Подтягивания широким хватом.
3. Борьба за столом.
4. Лежа на горизонтальной скамье французский жим штанги.
5. Пронация кисти с отягощением на ремне.
6. Лежа подъем туловища с поворотом.

#### *Тренировка 6*

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6–10 секунд.
4. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
5. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

#### *Недели 5-8*

Неделя 5 – количество подходов 6-8, повторений – 4-6, интенсивность в

упражнениях с отягощениями 70-85%.

Неделя 6 – количество подходов 6-8, повторений – 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-90%.

Неделя 7 – количество подходов 6-8, повторений – 2-4, интенсивность в упражнениях с отягощениями 80-100%.

Неделя 8 – количество подходов 4-5, повторений – 3, интенсивность в упражнениях с отягощениями 70-80%.

Не- деля	Тренировка 1	Тренировка 2	Тренировка 3	Тренировка 4	Тренировка 5	Тренировка 6
5	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%
6	Индивиду- альная техника: коронный прием	Борьба 100%	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—
7	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—
8	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	Индивиду- альная техника: коронный прием	—	—	—

#### Тренировка 1

1. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги, задержка 4–6 сек
2. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.
3. Поочередное сгибание пальцев на тренажере, задержка 6 сек
4. Лежа подъем туловища до середины амплитуды с задержкой 6 сек и завершением движения с максимальной скоростью.

### *Тренировка 2*

1. Отжимания с прыжком в упоре лежа.
2. Тяга штанги к подбородку.
3. Борьба за столом.
4. Суперсет:
  - 1) Сидя пронация кисти с отягощением на ремне.
  - 2) Сидя приведение кисти с односторонней гантелью.
5. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях хватом сверху.

### *Тренировка 3*

1. Подъем туловища с поочередным жимом гантелей.
2. Сидя сгибание руки с отягощением на ремне.
3. Борьба за столом.
4. Стоя сгибание рук со штангой хватом сверху.
5. В висе подъем ног с поворотом.

### *Тренировка 4*

1. Борьба за столом.
2. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
3. Пронация кисти с отягощением на ремне.

### *Тренировка 5*

1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги узким хватом.
2. Борьба за столом.
3. Стоя разгибание рук на вертикальном блоке.
4. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.

### *Тренировка 6*

1. Стоя сгибание руки с отягощением на ремне.

2. Борьба за столом.
3. Лежа подъем туловища с поворотом.

## Тактика и техника борьбы

Тактика борьбы в армрестлинге в основном является искусством применения техники в конкретных условиях, а также противопоставления своих физических и морально-волевых качеств качествам и намерениям противника.

Перед поединком армрестлер должен решить главный вопрос: приспособливаться к действиям соперника или активно действовать самому. Здесь важную роль играет наличие информации о сопернике и, исходя из этой информации, трезвая оценка собственных возможностей, соотнесение их с возможностями соперника и принятие верного решения о выборе манеры борьбы.

Армрестлеры, обладающие хорошими скоростно-силовыми качествами, наиболее часто (примерно в 90% случаев) выбирают атаковую стратегию. Приведем некоторые возможные варианты манеры борьбы:

- движение кисти к себе;
- прямой толчок кисти соперника (без супинации);
- супинация руки и согнутой кистью притягивание руки соперника;
- супинация кисти и прямой толчок руки соперника.

Армрестлеры, у которых лучше развиты силовые качества, как правило, используют контратакующую стратегию борьбы.

Приведем некоторые возможные варианты такой манеры борьбы:

- действие «прогнутой» кистью. В этом случае на старте атлет не участвует кистью в борьбе, а движением руки вперед с отведенной кистью стремится преодолеть сопротивление соперника. Иногда такая ситуация может возникнуть и у атакующего, когда он проигрывает старт;
- заведомый проигрыш старта, затем остановка движения противника и доведение до победы. Такой вариант возможен при значительном превосходстве в силе, что на соревнованиях высокого уровня случается

крайне редко.

Из описанных вариантов борьбы ясна основная тактическая задача армрестлера – «изолировать» руку и кисть соперника от туловища.

Как видно из краткого описания возможных вариантов, борьбу в армрестлинге можно условно разделить на следующие фазы:

- стартовая позиция;
- достижение преимущества,
- реализация преимущества.

I. Стартовая позиция подробно описана в правилах соревнований. В зависимости от скорости реакции спортсменов борьба складывается из наступательных и оборонительных действий. Выигравший старт наступает, проигравший обороняется, и его задача - при первом удобном случае перейти к нападению, так как только нападение может привести к победе. Однако преимущество спортсмена, выигравшего старт, очевидно, поэтому одним из главных показателей при отборе в секцию армрестлинга является скорость двигательной реакции. Методика тренировки во многом ориентирована на развитие взрывной силы. Иногда поединок длится доли секунды, и проигравший даже не успевает понять, что случилось.

II. Достижение преимущества осуществляется двумя основными приемами: тягой или толчком руки соперника. Основная идея техники толчка сводится к тому, чтобы уменьшить угол между плоскостью стола и предплечьем соперника. Этот результат достигается следующими способами:

- прямым движением предплечья с прямой кистью;
- прямым движением предплечья с супинацией кисти;
- прямым движением предплечья с выгнутой кистью.

Третий способ используется в тех случаях, когда был проигран старт либо

из тактических соображений кисть «отдается» сопернику.

Основная идея техники тяги сводится к тому, чтобы увеличить угол между плечом и предплечьем соперника и таким образом уменьшить силу его сопротивления. Этот результат достигается следующими способами:

- прямым движением, сгибая кисть;
- приведением кисти;
- супинацией кисти;
- супинацией со сгибанием кисти (атака «крюком»).

**III.** Реализация преимущества, на первый взгляд, не вызывает особых проблем, однако практика показывает, что, выиграв старт и не обладая дожимом, спортсмен может в итоге проиграть.

Достижение преимущества пронацией: из стартовой позиции атакующий начинает вращать свою кисть в сторону большого пальца, одновременно сгибая руку в запястье и подтягивая ее к своему противоположному плечу.

Достижение преимущества сгибанием руки в запястье: атакующий спортсмен из стартовой позиции сгибает свою кисть резким движением в запястье, оттягивая ее немного наружу. Достижение требует большой силы.

## Участие в соревнованиях

### Правила соревнований

Соревнования в армспорте проводятся по системе с выбыванием после двух поражений и по олимпийской системе (выбывание после первого поражения).

В обеих системах участники во время взвешивания проходят жеребьевку. В первом туре они располагаются по парам в порядке возрастания номеров по жребию.

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки снимаются или поворачиваются козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается.

Участники соревнований не могут требовать отстранения рефери от судейства. Представитель (капитан) команды может обратиться к главному судье с просьбой о замене рефери, но решение остается за главным судьей. Рефери может исключить свою кандидатуру, если чувствует, что его судейство будет необъективным.

#### *Стартовая позиция*

В стартовой позиции спортсмены захватывают руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

Захват рук располагается над центром стола (в вертикальном положении). Локти устанавливаются произвольно, в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

Свободная рука каждого спортсмена захватывает штырь стола.

Плечи участников поединка параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию.

Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника.

В случае возражений соперника ногу необходимо убрать от дальней стойки стола.

Для установления захвата спортсменам отводится одна минута на борьбу за него, после этого рефери устанавливает захват, и подчинение его командам обязательно. Когда рефери подает команду «Не двигаться!» («Don't move»), спортсмены обязаны ее выполнить.

### *Поединок*

Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» («Ready! Go!») и заканчивается по команде «Стоп!» («Stop!»).

Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 и больше градусов.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

После первого разрыва захвата руки спортсменов увязываются специальным ремнем.

Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не более трех минут.

### *Нарушения*

Нарушениями правил считаются следующие действия спортсменов:

- Невыполнение команд рефери.
- Преждевременный старт.
- Отрыв локтя от подлокотника.
- Соскальзывание локтя с подлокотника.
- Пересечение средней линии стола головой, плечами.
- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
- Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
- Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.
- Отрыв руки от штыря (с потерей контакта).
- Отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение, а после второго предупреждения спортсмену засчитывается поражение.

Запрещено использование стимуляторов, наркотиков, алкогольных напитков.

За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

На Федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

#### *Определение победителя*

Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

Учебное издание  
Армспорт  
Специализированные тренировочные программы  
Составители: КОНДРАШКИН Евгений Николаевич  
ЛАРИН Николай Дмитриевич  
Редактор Н.А. Евдокимова

Подписано в печать 30.04.2005. Формат 60x84/16.  
Бумага офсетная. Печать трафаретная. Усл. печ. л. 2,79  
Уч.-изд.л. 2,00. Тираж 50 экз. Заказ  
Ульяновский государственный технический университет  
432027, г. Ульяновск, ул. Сев. Венец, д. 32  
Типография УлГТУ, 432027, г. Ульяновск, ул. Сев. Венец, д. 32

steam поиск...



Армспорт » Информация » Программы тренировок в армрестлинге

- Главная
- Дополнения
- Новости
- Упражнения
- —портемены
- Ситание

## Программы тренировок в армрестлинге

🕒 20-07-2014, 19:06 ≡ 1271 / 0 | Категория: Информация

### Программки занятий в армрестлинге

Давайте разберем пример базисного цикла занятий в армрестлинге. Это всего только пример, который использовал я сам, не забывайте, что у каждого организм принимает тренировки по собственному, в особенности стоит направить внимание на восстановление. Мне довольно было для полного восстановления в среднем два денька.

Мои тренировки проходили 3 раза в неделю. Через один день. Вторник, четверг, суббота.

Тренировки строятся у всех армрестлеров по различному, но закладывается одни базисные принципы:

**Полезные сайты**

- Сайт бесплатных объявлений
- Сайт для web-мастеров
- Сайт о компьютерных играх
- Сайт с флеш-играми

группа мускул руки, второстепенная группа + несколько общих силовых упражнений.

- 3-я тренировка на неделе — борьба за столом (с подготовительной разминкой), закачка мускул рук (приоритетных) и несколько силовых для всего тела.

**Если разделять по группам мускул рук, то почаще их делят зависимо от видов борьбы на:**

- Все маленькие мускулы участвующие в борьбе верхом
- Вся кисть и пальцы
- Бицепс и вспомогательные
- Боковая связка
- Время от времени отдельно выносят статические упражнения

## **Пример тренировки с приоритетными мускулами для техники борьбы верхом**

### 1 денек тренировки:

1. Подтягивания в недлинной амплитуде (тренируем рабочий угол) оборотным хватом. В сумме 100 повторений, может занять около 1-3 подходов.
2. Упражнение «молот» для развития плече-лучевой мускулы.
3. Тренировка плече-лучевой мускулы на скамье скота с гантелью.
4. Натяг с поясом от кимоно (с гирию). Отработка скручивания и движения ввысь.
5. Тренировка силы кисти (чтоб не было пробивания ее). Тренируем или статикой, или в очень недлинной амплитуде с ручкой либо небольшим грифом.
6. Дальше идут вспомогательные упражнения, уже не приоритетные — приседания со штангой на спине, упражнения на пресс и плечи (довольно по 1 упражнению на каждую из этих группы мускул).

Один денек отдыха.

### 2 денек тренировки:

1. Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом через колено.
2. Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом на ровненькой поверхности.
3. Тренировка скручивания кисти с блоком — ручка с лямками выбивающая пальцы
4. Тренировка скручивания с блоком — ручка просто

- толстая, вращающаяся.
5. Кручение блина (тренировка пальцев)
  6. Дальше вспомогательные упражнения — жим штанги лежа, пресс.

Один денек отдыха.

### 3 денек тренировки:

1. Разминка.
2. Отработка за столом техники и борьба (около 40 минут).
3. Закачиваем бицепс и трицепс.
4. Тренировка с резиной — тренировка боковой связки.
5. Упражнение на пресс.

Два денька отдыха.

Вот вам наглядный пример цикла занятий армрестлера ,у которого задача укрепить плече-лучевую мышцу и кисть(+пальцы). Бицепс, бок, трицепс в поддерживающем режиме.

Самое главное разбивайте программку занятий исходя из приоритетных задач либо отстающих либо слабеньких сторон в Вашей технике.

Создатель — АйвенМ

Автор: alex |  
Комментарии [0]

- Тренировки в армрестлинге
- Тренировки в армрестлинге-1
- Тренировка связок
- Программы тренировок в армрестлинге-1
- Программа тренировок для армрестлинга

© j-h-sk-“ ?Ня —»Н№КЦ’ Нё??...



- Тренироваться можно сходу все группы мускул рук на тренировке
- Тренировать можно каждую мышечную по отдельности (вероятна композиция этого варианта и предшествующего — другими словами несколько групп мускул за тренировку, при этом одна базисная с сильной тренировкой, 2-ая поддерживающая)
- Борьба за столом выносится отдельно или же происходит в конце тренировки

Программка занятий для новичков обычно может быть однообразная на каждой тренировке. Другими словами занимающийся должен делать тренировочные упражнения для развития каждой отдельной части руки. При этом заниматься борьбой за столом для армрестлинга ему в 1-ые месяцы нет необходимости, основная задачка для новенького набрать силу и крепость связок, чтоб приготовить их к нагрузке и убрать шанс получения травмы.

Для тех, кто уже тренируется не 1-ый месяц, обычно употребляется принцип приоритетности. Другими словами за тренировку производятся упражнения на укрепление определенной мышечной группы (к примеру — кисть и пальцы). Если тренировка проходит с полной выкладкой, то довольно будет 4-5 упражнений с 3 подходам в каждом. Время отдыха меж подходам сможете подобрать исходя из собственных целей в статье про отдых меж подходам.

В конце тренировки можно выполнить упражнение на другую группу мускул рук и одно либо два упражнения на общее физическое развитие — к примеру приседания со штангой на спине.

Таким макаром мы выложились и дали максимум сил на развитие, а оставшиеся инвестировали в поддержание общей силовой формы.

По таковой схеме Вы сможете направить внимание, что при тренировках всего 3 раза в неделю цикл занятий может составить до 2 недель, что Вы сможете нередко созидать у экспертов. Другими словами за две недели проходит полный цикл занятий всех мышечных групп + борьба за столом.

Если же Вы любитель либо не очень мощный атлет, то вероятнее всего у Вас получится последующая схема тренировки:

- 1-ая тренировка на неделе — приоритетная группа мускул руки, второстепенная группа + несколько общих силовых упражнений.
- 2-ая тренировка на неделе — другая приоритетная

## Лучшие новости

Самая подробная информация краска для волос t-lab у нас на сайте.

## Архив новостей

Июнь 2015 (1)  
 Май 2015 (1)  
 Февраль 2015 (1)  
 Декабрь 2014 (5)  
 Ноябрь 2014 (4)  
 Октябрь 2014 (1)

Показать / скрыть весь архив

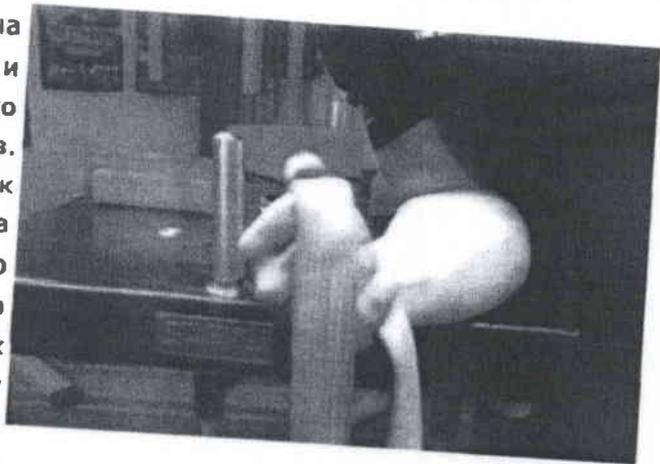




рукам и отдельным частям тела (грудная клетка, мышцы спины, мышцы брюшного пресса).

## УПРАЖНЕНИЯ

Все упражнения в армрестлинге делятся на многосуставные (их еще называют базовыми) и односуставные (изолирующие). В движениях первого типа участвует сразу несколько суставов. Классический пример – жим лежа или стягивание вбок ручки на регулируемом блоке. В свою очередь, когда вы поднимаете гантель на бицепс, стибается только один сустав – локтевой. Это пример односуставного движения. Главной отличительной чертой базовых упражнений является то, что они "нагружают" сразу несколько мышц. В изолирующих движениях работает обычно только одна мышца. Новичкам необходимы многосуставные базовые упражнения, поскольку они делают сильнее сразу много мышц. Тем самым, они позволяют новичку относительно быстро преодолеть начальную растренированность и заложить основу для дальнейших тренировок с большими весами. Надо подчеркнуть, что базовые упражнения могут нагружать одну мышцу более интенсивно, чем остальные. Например, боковой нажим нагружает и мышцы груди и локтевую связку.

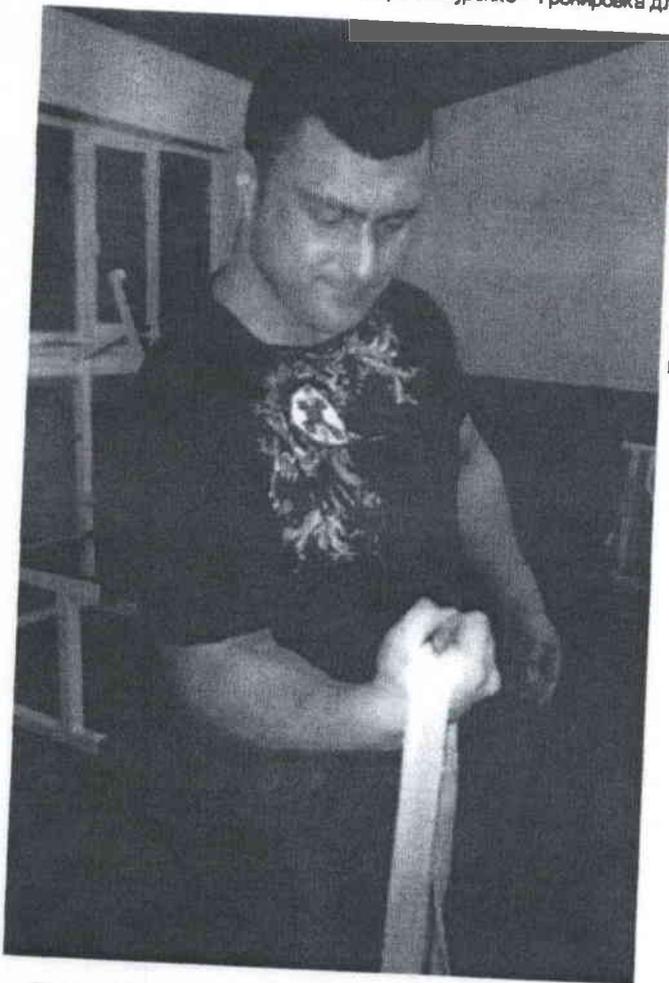


Общеизвестно, что в армрестлинге больше силовых упражнений, чем в других видах спорта. Проблема в том, что спортсмены тренируют свои руки и части тела не более 3-4 раза в неделю, выполняя не более 4-6 упражнений за тренировку. Это означает, что основной целью является правильный выбор упражнений, чтобы не тратить время попусту, нагружая организм и блокируя возможность быстрого и правильного развития силовых показателей на каждом этапе. Короче говоря, при построении своей тренировочной системы разумно не выполнять все упражнения за одну тренировку, а распределить их на несколько занятий.

## ПОВТОРЕНИЯ

**ПОВТОРЕНИЕ** – это однократное выполнение упражнения. К примеру, если вы сделали 10 подъемов подряд на бицепс – это 10 повторений. Первые одну-две недели тренировок используйте небольшие веса, чтобы строго технично выполнить 15 повторений. Для новичка это идеальная возможность полностью освоить технику, научиться управлять мышцами и "почувствовать" упражнение. Последнее особенно пригодится в будущем: умение "чувствовать" упражнение помогает рукоборцу понять, насколько эффективно оно "сработает" во время борьбы за столом.

**ПОСЛЕ** этого "вводного" периода (1-2 месяца) можно делать по 6-12 повторений в подходе и 25-15 повторений в легком разминочном подходе в начале каждого упражнения. Работайте с весом, который позволяет вам, во-первых, технично выполнить предписанное число повторений, а во-вторых, довести мышцы до "отказа". Мышечный "отказ" – возникает тогда, когда вы уже не в силах выполнить ни одного повторения с правильной техникой. Если вы не можете технично сделать шесть повторений, значит, вы взяли слишком большой для себя вес. Если вы, наоборот, можете сделать больше 12 повторений – значит, вес слишком мал, и отягощение надо увеличить.



Примечание: числа 6 и 12 взяты не с потолка. Спортивные ученые выяснили, что самые быстрые результаты начинающему рукоборцу дает работа с весом 80% от максимального, с которым он может сделать одно повторение. Большинство профессиональных рукоборцев с таким весом могут выполнить максимум 6–10 повторений.

## ПОДХОДЫ (СЕРИИ)

**ПОДХОД** (или серия) – это количество повторений одного конкретного упражнения. Новичку каждое упражнение лучше всего начинать с 1–2-х разминочных сетов с малым весом (особенно если это первое упражнение комплекса для той или иной группы мышц). Затем идут 1–4 "тяжелых" сета. Таким образом, всего получается по 2–5 серии на упражнение.

## ОТЯГОЩЕНИЕ

НА ПЕРВЫХ тренировках лучше использовать малые веса, чтобы "прочувствовать" упражнение и научиться правильно ее выполнять. Спустя несколько недель, освоившись с правильной техникой можно увеличивать нагрузку. Обычно первый сет упражнения из 16–20 повторений даже опытные рукоборцы делают с легкими весами, чтобы "целевые" мышцы и соединительные ткани разогрелись и наполнились кровью. Для второго сета из 10–12 повторов следует добавить отягощение. Если упражнение дается легко, и при этом вы четко следуете технике, можно еще добавить вес. Если те же 12 повторений опять делаете с правильной техникой, попробуйте снова увеличить вес – но уже совсем на немного. (Постепенное увеличение веса с каждым новым сетом называется "пирамида"; это один из самых безопасных способов тренинга).

ДОБАВЛЯЙТЕ вес до тех пор, пока 6–10 повторений не будут даваться вам с колоссальным трудом. Ваша задача – в дальнейшем тренироваться именно с таким весом, чтобы через 6–10 повторений мышцы "отказались" работать. Установив для себя такой "критический вес", продолжайте тренироваться с ним, пока не станете сильнее и не сможете увеличить число повторений. Если вы научились спокойно преодолевать 10 повторений с данным весом, значит, пришло время увеличить его процентов на 10. Новый, более тяжелый вес – это новый "вызов". С ним поначалу не сможете



## С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

Часто задаваемый вопрос. Прежде всего нужно начинать с освоения силовой нагрузки на мышцы и связки. Подготавливать организм к нагрузкам близким к соревновательным, стремится довести к пропорциям близким к эталону силовых показателей в разных РУ (рабочих углах), а затем воспользоваться ними выполняя технические приемы во время борьбы.

## ГЛАВНЫЕ КРИТЕРИИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

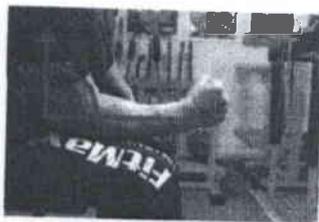
Рассматривая критерии начальной силовой подготовки для начинающего рукоборца стоит обратить внимание на силовые показатели в таких РУ (рабочих углах):



между фалангами пальцев и ладонью (см. фото),



между кистью и предплечьем подхватом (см. фото),



между кистью и предплечьем молотковым хватом (см. фото),

- между предплечьем и плечом подхватом (см. фото),



- между предплечьем и плечом молотковым хватом (см. фото),



Это основные углы над которым нужно работать в начальной подготовке, следя за правильными пропорциями их развития. На долю каждого угла приходится свое соотношение выраженное в процентном эквиваленте. Эти пропорции взаимно связанные между собой а диспропорция между ними приведет к искаженной технике, боли в слабых звеньях, а в конечном счете к травмам.

Представляем вам процентное соотношение силовых показателей в каждом вышеперечисленных углах:

- между фалангами пальцев и ладонью -----100%
- между кистью и предплечьем подхватом -----90%
- между кистью и предплечьем молотковым хватом -----85%
- между предплечьем и плечом подхватом -----75%
- между предплечьем и плечом молотковым хватом -----70%

Исходя из выше сказанного сила пальцев играет ключевую роль в армрестлинге, т. е. нужно обратить внимание на то, что бы сила бицепса подхватом и молотковым хватом не превышала силы пальцев, в противном случае вам будет сложно овладеть техникой в "крюк" или через "верх", безошибочно выполняя ее каждый элемент. Соперник, зная о том, что у вас слабые пальцы будет блокировать ваше атакующее движение. К упражнениям на пальцы вернемся позже.

Немаловажную роль играет кисть. На ее долю приходится аж 90%, то есть если вы на пальцы делаете упражнение с весом в 100 кг, то на кисть вес отягощения должен быть не менее 90 кг.

Если же вес будет больше - это значит, что ваши пальцы не достаточно сильны, если же меньше,

