

TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO

W treningach armwrestlerów główny nacisk kładzie się na wypracowanie siły mięśni i ścięgien otaczających nadgarstek oraz siły palców. Silne palce i silny nadgarstek to klucz do wygranych walk!



ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE SIŁĘ NADGARSTKA I PALCÓW

Do każdej serii tak dobieramy ciężar, aby wykonać zalecaną liczbę powtórzeń.

UNOSZENIE SZTANGIELKI W GÓRĘ (NACHWYT)



6 serii, 15/12/20/8/6/4 powtórzenia

Siedzimy na ławce poziomej, przedramię ułożone wzdłuż uda, dłoń ze sztangielką trzymaną nachwytem opuszczona maksymalnie w dół (sztangielka na końcach palców). Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym unosimy sztangielkę jak najwyżej.

Uwaga! Ruch unoszenia sztangielki zaczynamy od uniesienia końców palców.

UNOSZENIE SZTANGIELKI W OPADZIE TUŁOWIA



6 serii, 15/12/10/8/6/4 powtórzenia

Stoimy w niedużym rozkroku, jedna noga wysunięta do przodu (nogi ugięte w kolanach), tułów pochylony, przedramię ułożone wzdłuż uda nogi wykroczonej w ten sposób, aby nadgarstek wystawał poza kolano, dłoń ze sztangielką opuszczona w dół (sztangielka na końcach palców). Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym unosimy sztangielkę w górę stosując 1/4 pełnego zakresu ruchu.

Uwaga! Ruch unoszenia sztangielki zaczynamy od uniesienia końców palców.

UNOSZENIE DŁONI OBCIĄŻONEJ ODWAŻNIKIEM (CHWYT MŁOTKOWY)



UNOSZENIE DŁONI OBCIĄŻONEJ ODWAŻNIKIEM (CHWYT POŚREDNI)



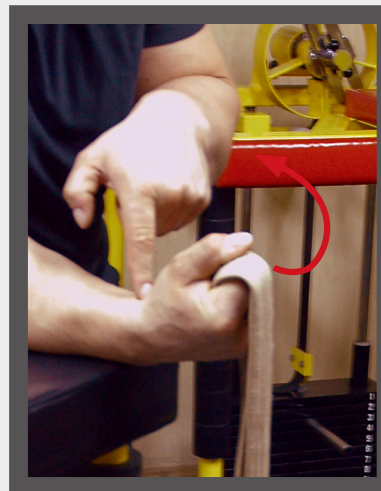
5 serii, 12/10/8/6/4 powtórzenia

Stoimy przy stole do siłowania się na rękę, tułów pochylony, przedramię na blacie stołu ułożone tak, aby nadgarstek wystawał poza krawędź blatu, dłoń wraz z ciężarem (odważnik umocowany na długim pasie) opuszczona w dół. Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym unosimy ciężar w górę.

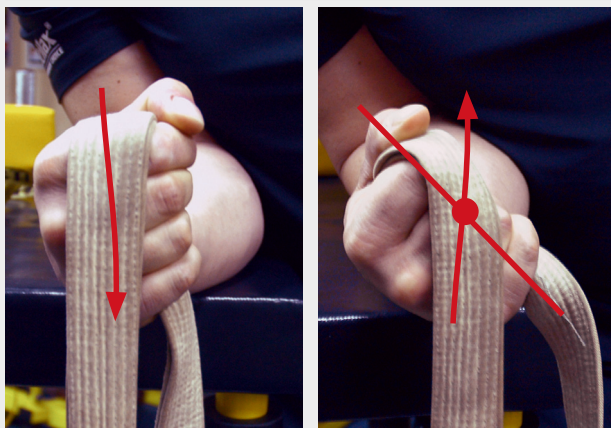
Ćwiczenie to wzmacnia siłę nadgarstka przy jego ustawieniu odpowiadającym chwytowi młotkowemu.

5 serii, 15/12/10/8/6 powtórzenia

Stoimy przy stole do siłowania się na rękę, tułów pochylony, przedramię na blacie stołu ułożone tak, aby nadgarstek wystawał poza krawędź blatu, dłoń wraz z ciężarem (odważnik umocowany na długim pasie) opuszczona w dół.



Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym unosimy ciężar w górę.

**RÓŻNICA, MIĘDZY CHWYTEM
MŁOTKOWYM A POŚREDNIM**

Ćwiczenie bardzo podobne do ćwiczenia poprzedniego. Jedyna różnica to nieco inna pozycja dłoni. Choć niezbyt często jest stosowane przez armwrestlerów, to jednak powinno się znaleźć w cyklu treningowym każdego zawodnika stosującego technikę „walki przez górę”.

Walka przez górę – atakujący zaczyna skręcać nadgarstek na zewnątrz. Ruchem nadgarstka w bok ściągamy rękę przeciwnika na siebie (rozginając palce oraz kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem przeciwnika) i ciągniemy rękę przeciwnika w stronę poduszki bocznej.

**ŚCIĄGANIE DO SIEBIE RĄCZKI STOŻKOWEJ
GÓRNEGO WYCIĄGU**

6 serii, 15/12/10/8/6/4 powtórzenia

Stoimy przy stole do siłowania się na rękę, tułów pochylony, ręka ugięta, łokieć wsparty o blat stołu, w dłoni rączka wyciągu (dłoń ustawiona tak, aby górna część dłoni była w linii prostej przedłużeniem przedramienia). Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym ściągamy do siebie rączkę wyciągu.

Użycie do ćwiczenia stożkowej kształtu rączki pozwala zwiększyć siłę małego i serdecznego palca. Jest to o tyle ważne, że właśnie siła tych palców ogrywa główną rolę przy technice walki „w hak”.

Walka w hak – atakujący zaczyna skręcać nadgarstek do wewnątrz – na siebie. Ruchem nadgarstka w bok ściągamy rękę przeciwnika na siebie (rozginając kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem przeciwnika) i ciągniemy rękę przeciwnika w stronę poduszki bocznej.

**ŚCIĄGANIE DO SIEBIE RĄCZKI STOŻKOWEJ
(STOŻEK ODWRÓCONY)
GÓRNEGO WYCIĄGU**

6 serii, 15/12/10/8/6/4 powtórzenia

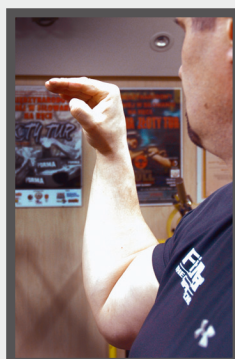
Ćwiczenie to można również wykonywać z rączką o uchwycie odwróconego stożka. Odwrócenie stożka pozwala zwiększyć siłę małego i środkowego palca. To właśnie od siły tych dwóch palców w dużej mierze zależy powodzenie w walce z zastosowaniem techniki „walki przez górę”.

**ŚCIĄGANIE DO SIEBIE RĄCZKI
EKSCENTRYCZNEJ**



4 serie, 12/10/8/6 powtórzenia

Stoimy przy stole do siłowania się na rękę, tułów lekko pochylony, ręka ugięta, wsparta łokciem o blat stołu, w dłoni rączka ekscentryczna górnego wyciągu (dłoń ustawiona tak, aby jej zewnętrzna część była w linii prostej przedłużeniem przedramienia), kciuk na górnej czołowej płaszczyźnie rączki, pozostałe palce obejmują rączkę z boku. Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym ściągamy do siebie rączkę wyciągu, przyciągając jednocześnie łokieć do siebie.



Ustawienie palców w pozycji wyjściowej podczas siłowania na rękę

ŚCIĄGANIE DO SIEBIE RĄCZKI GÓRNEGO WYCIĄGU (NACHWYT)



6 serii, 15/12/10/8/6 powtórzenia

Stoimy przy stole do siłowania się na rękę, tułów lekko pochylony, ręka ugięta wsparta łokciem o blat stołu, w dłoni rączka wyciągu (dłoń ustawiona tak, aby jej zewnętrzna część była w linii prostej przedłużeniem przedramienia). Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym ściągamy do siebie rączkę wyciągu, przyciągając jednocześnie łokieć do siebie.



gamy do siebie rączkę wyciągu, przyciągając jednocześnie łokieć do siebie.



Pozycja wyjściowa – rączka lekko zawinięta na paski.

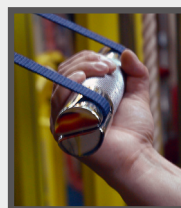
ŚCIĄGANIE DO SIEBIE RĄCZKI POZIOMEGO WYCIĄGU (PODCHWYT)



6 serii, 15/12/10/8/6 powtórzenia

Stoimy przy stole do siłowania się na rękę, tułów lekko pochylony, ręka ugięta wsparta łokciem o blat stołu, w dłoni rączka wyciągu (dłoń ustawiona tak, aby jej zewnętrzna część była w linii prostej przedłużeniem przedramienia). Wykonując wyłącznie ruch w stawie nadgarstkowym ściągamy do siebie rączkę wyciągu.

Ćwiczenie to mocno angażuje mięśnie zginacze palców i nadgarstka. Rozkłada równomierne obciążenie zarówno na palce, jak i na nadgarstek.



Prawidłowa pozycja wyjściowa – rączka lekko zawinięta na paski.



Dość często amatorzy siłowania na rękę stosują unoszenie dłoni ze sztangą lub sztangielką trzymaną nachwytem w celu wzmocnienia siły przedramion. W Armwrestlingu jest to jednak ćwiczenie nieprzydatne, gdyż wzmacnia te mięśnie, które nie odgrywają zbyt dużej roli podczas walki.