



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Силовая борца: жгут, цепь и изометрия

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Сила — фундамент приёма

- Слабый силовой аппарат не реализует технику: приём «знает голова», но не тянет тело
- Специальное упражнение — фрагмент приёма с теми же углами, захватом и траекторией
- Инвентарь: помост, стержень, резиновый жгут, цепь и борцовский манекен
- Вектор подготовки: от ОФП — к упражнениям, повторяющим фрагменты приёмов



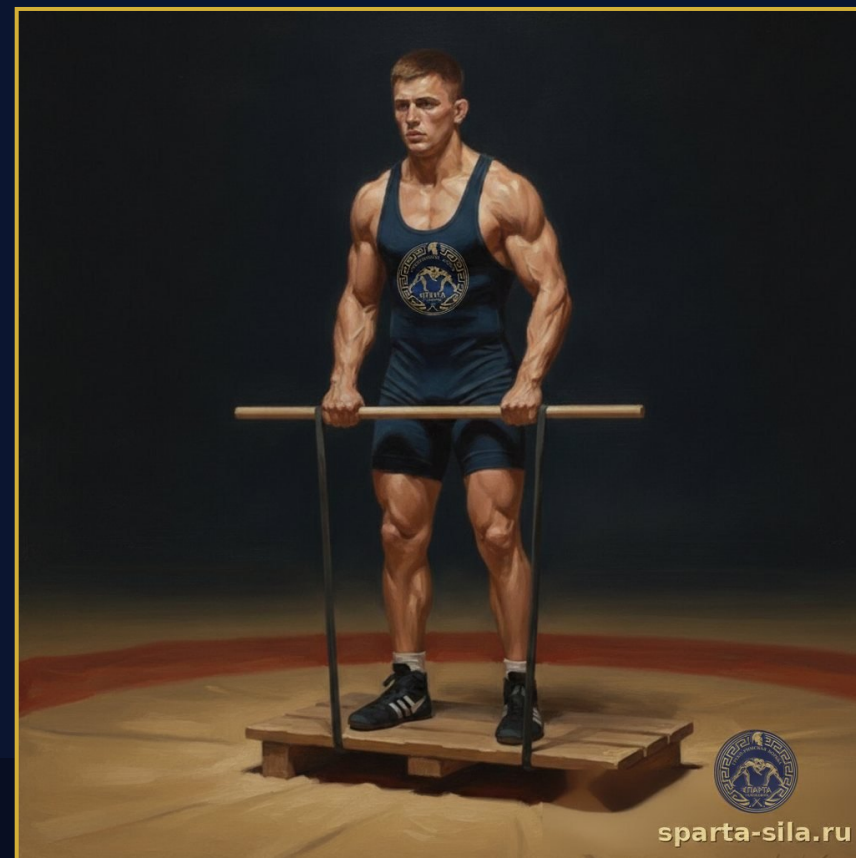
Группа 1. Ноги

- Стержень на плечах, жгут под помостом, приседы минимальной амплитуды
- 3-5 фиксированных глубин, максимум — угол 90° между бедром и голенью
- С цепью — изометрия: удержание 5-60 секунд, три подхода на разной глубине
- Со штангой — плавные приседания в широкой стойке до тех же 90°



Группа 2. Руки: сгибание в локтях

- Хват сверху, стержень со жгутом, сгибы-разгибы при 3-5 фиксированных углах локтя
- С цепью — удержание максимума 6-60 секунд, по три подхода в каждой точке
- Со штангой — покачивания у верхней точки, затем спуск по углам вниз



Тяга к поясу и старт броска

- Тяга к поясу: колебательные подтягивания стержня, 3-5 фиксированных положений
- С цепью — удержание у пояса 6-60 секунд; со штангой — уступающий спуск вниз
- Старт броска с манекеном: отклонение до 10 см, с цепью — чистая изометрия
- Серии по шесть повторений с напряжением до 2 секунд, только под контролем тренера





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
