1. **Технические советы и рекомендации для наиболее эффективной тренировки предплечий в домашних условиях**

Чтобы тренировка мышц предплечий была максимально эффективной, используйте на практике следующие технические рекомендации:

* Во многих базовых упражнениях, так или иначе, задействуются мышцы предплечий, именно по этой причине нет смысла выделять для них отдельной тренировки. Достаточно добавлять 2–3 упражнения к основному тренировочному комплексу на сгибание/разгибание кистей или выполнять вис, подтягивания на турнике.
* Тренировать предплечья достаточно 1–2 раза в неделю. Для мелких мышц рук такая нагрузка будет оптимальной.
* Чтобы мышцы предплечий росли, необходимо выполнять упражнения до отказа. Если вы чувствуете, что можете выполнить больше повторений, чем это указано в нормативах, попробуйте увеличить вес снаряда.
* Не забывайте разминать предплечья и кисти перед выполнением силовых упражнений: вращайте руки в локтевом и плечевом суставах, делайте предварительную растяжку запястий, сгибайте и разгибайте пальцы, ладони.
1. **Тренировки предплечий в домашних условиях**

[**Эспандер**](https://youtu.be/5pJcRDSqOIs)

* Выполняйте 5-6 сетов сжатий за тренировку и делайте по 8-10 повторов за сет.
* Отдыхайте 1-2 минуты между сетами.
* Ваша обязательная цель – успешное выполнение 5-6 сетов по 8-10 сжатий за один сет.
* Как только вы выполните это, переходите на следующий уровень силы сжатия.
* Вы также можете сделать ваши сеты сложнее, включив повторы на «сжатие – удержание».

Делайте это, полностью сжимая тренажер, и удерживая его в сжатом положении в течение 10-20 секунд (начните с 10 секунд и увеличивайте постепенно время). Многим людям нравится заканчивать сет одним повтором сжатия-удержания.

*Полное сжатие намного более эффективно, чем частичное. И ни в коем случае не вертите рукой или телом для того, чтобы добиться цели любой ценой!*

**Вис на турнике с утяжелителями**

Техника выполнения:

1. Выберите отягощение и закрепите его на ногах или поясе в зависимости от назначения.
2. Возьмитесь обеими руками за турник и слегка согните ноги в коленях либо выпрямите их до достижения свободного виса (если позволяет высота турника).
3. Продержитесь в таком положении сколько сможете, до чувства жжения в плечах и предплечьях.

Повторите упражнение 5–6 раз.

**Подтягивания на турнике**

Техника выполнения:

1. Возьмитесь обеими руками за турник, используя прямой хват.
2. Для удобства согните ноги в коленях и скрестите их.
3. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе поднимите корпус к турнику с помощью мышц плеч и предплечий.
4. Задержитесь в пиковой точке на 1–2 секунды и опустите корпус в исходное положение.

Сделайте максимально возможное число повторений в 3 подхода.

 **Удерживание блина**

 **(использовать тяжелые плоские предметы в домашних условиях: книги, доски…)**

 Начните с веса в 3-5 кг, продержитесь 10-20 секунд за сет, затем, сумев продержаться 20 секунд, добавьте вес.

 Не нужно хвататься за 10 килограммовый блин, чтобы увеличить вес, правильнее добавить еще один весом в 5 кг (так, чтобы всего получилось 15кг).

Так можно продолжать пока у вас будет хватать руки для захвата, а затем уже переходить на более тяжелые диски.