

# Знамя ЮНОСТИ

10 октября 2024 года

## Вот это бицуха!

### За железным рукопожатием — сюда. Побывали на тренировке у начинающих армрестлеров из БГАТУ

Наверняка каждый хотя бы раз мерился силой с одноклассником, пытаясь уложить его руку на парту. Всегда ли в армрестлинге выигрывает тот, кто крупнее? И какие мышцы качать, чтобы выработать железное рукопожатие? Отправились на тренировку начинающих армрестлеров в Белорусский государственный аграрный технический университет и узнали ответы на эти вопросы.



### Подход, еще подход

Вечером спортзал вуза не пустует. Издалека слышно, как кто-то меняет блины на штанге, а тренер то и дело дает команды: «Еще подход!», «Держи ровнее!» И если одни студенты заглядывают сюда просто ради физухи, то другие готовятся участвовать в соревнованиях. Сегодня как раз занятие у начинающих армрестлеров: три раза в неделю по вечерам здесь собирается группа повышения спортивного мастерства по этой дисциплине. В группе – два десятка студентов с разных факультетов, большинство из которых впервые познакомились с

армрестлингом именно в вузе.

Если честно, мы ожидали увидеть жаркие баталии за столом, но застаем разминку. Это обязательный пункт программы, рассказывает **заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГАТУ Иван Круглик**:

*– Когда парни хорошенько разогреются, можно будет перейти к основным упражнениям на разные мышцы: бицепс, трицепс, плечелучевые. Именно от них зависит результативность борьбы в армрестлинге. Немаловажно уделить внимание и укреплению кистей, предплечий.*

Какие упражнения подходят для этого лучше всего? Иван Иванович берет гирию и демонстрирует:

*– Например, рывок гири. Нужно непрерывным движением поднимать снаряд вверх до полного выпрямления руки. Эффективно прокачивают мышцы рук и отжимания, жим штанги лежа. А еще есть несколько хороших упражнений на специальном тренажере – кроссовере.*

Переходим к тренажеру, возле которого уже выстроилась очередь.

**Первокурсник Руслан Домашник** как раз демонстрирует правильную технику выполнения упражнения на трицепс, комментирует тренер:

*– Его суть заключается в том, чтобы тянуть на себя рукоять и поднимать выбранный вес. А затем плавно опускать. Важно перед этим поставить ноги на ширину плеч – так упражнение будет максимально эффективным.*



Кто победит: Руслан или Иван Иванович?

## Боком, верхом или крюком?

Размялись, подкачались... Можно приступать к спаррингу. У армрестлинга есть три основные техники, проводит ликбез Иван Иванович:

– Это борьба верхом, крюком и боком. Нужно знать особенности каждой и уметь правильно их применять. Например, если у спортсмена прокачан бицепс, лучше всего бороться крюком. То есть скручивать руку противника и пытаться в таком положении опустить. Если же у вас длинная рука, выгоднее использовать технику борьбы верхом: взяться за руку соперника повыше, чтобы за счет эффекта рычага было легче его побороть. Тем, кто тренирует трицепс и боковые мышцы, удобнее всего бороться боком. В начале борьбы спортсмен должен сместить плечо в сторону соперника, одновременно подтягивая его кисть. Затем провести движение трицепсом, чтобы положить руку противника.

Как говорится, очень интересно, но не очень понятно. Чтобы показать все эти техники, тренер зовет **Руслана Домашика**: он как раз закончил последний подход на кроссовере. Руслан начал заниматься армрестлингом еще в школе:

– Я родом из агрогородка Снов Несвижского района. У нас живет чемпион мира по армрестлингу. Я частенько видел его в качалке, куда приходил с друзьями, обращал внимание, как он тренируется, какие упражнения делает. Именно он вдохновил меня тоже заняться армрестлингом. Когда поступил в БГАТУ, переживал, что придется прервать тренировки. Но мне повезло: оказалось, в вузе есть такая секция, поэтому сразу же записался.

А вообще, парню важно иметь сильные руки, уверен Руслан:

– Особенно – студенту аграрного вуза. В будущем мне предстоит работать с сельскохозяйственной техникой. Не исключено, что однажды мне понадобится поднять тяжелый груз или выкрутить гайку, когда под рукой не будет инструментов. Здесь и пригодятся усиленные тренировки с гирями. К тому же спорт развивает дисциплину, тренирует силу воли.



# Учитель VS ученик

Соревнования по армрестлингу проходят на специальных столах. Они оборудованы боковыми подушками и подлокотниками. Первыми выяснить, у кого крепче руки, решают Руслан и Иван Иванович. Превзойдет ли ученик учителя?

После команды «старт», мышцы соперников заметно напрягаются. Вот это бицуха у первокурсника! По лицу Руслана видно, что он прикладывает максимум усилий, в то время как тренер словно и не участвует в силовом поединке. Спустя минуту руки спортсменов все еще находятся перпендикулярно столу. Похоже, никто не хочет уступать. Однако через несколько минут Ивану Ивановичу удастся опустить кисть противника на стол. Поединок окончен.

– **Вы использовали технику хвата крюком?** – спрашиваем у тренера, а заодно и проверяем, правильно ли выучили теорию.

– *Да. Она мне больше нравится. Хотя могу победить, используя любую из них. Руслан хорошо держался, но, чтобы побороть меня, нужно еще много тренироваться.*

Первокурсник кивает: согласен.

Следующий бой Руслан проводит со своим другом. А мы с тренером становимся наблюдателями. Иван Иванович дает команду «начали» и комментирует действия подопечных:

– *Победа в армрестлинге – это сила плюс скорость. Нужно быстро оценить физические качества противника и выбрать правильную тактику. В данном случае ребятам легче: они не впервые участвуют в спарринге друг с другом. Руслан решил побороть соперника верхом. Посмотрим, получится ли.*

В какой-то момент рука Руслана оказалась почти на столе, но он вовремя собрался и вернул ее в первоначальное положение. Еще мгновение – и соперник повержен. Тренировкой спортсменов Иван Иванович остался доволен:

– *Ребята хорошо позанимались. На сегодня могут отдыхать. Надеюсь, в ближайших соревнованиях они покажут отличные результаты.*

