

***В.А. Джагарян***

**Виды спорта и неспортивные занятия, способствующие  
развитию мышц кистей и предплечий для гиревого спорта**

На тренировках гиревики очень часто используют физические упражнения из других видов спорта, а в период так называемого межсезонья они могут на несколько недель полностью переключиться на другие занятия. Это помогает развить определенные качества, необходимые для успешного выступления на соревнованиях, а также способствует психологической разгрузке. Упражнения, применяемые гиревиками, очень разнообразны. Кроме физкультурно-спортивных нагрузок,

спортсмен может испытывать существенные нагрузки на определенные функциональные системы организма во время выполнения бытовых обязанностей (они также оказывают тренирующее воздействие). Чем в менее комфортных бытовых условиях живет или работает спортсмен, тем более выражено это воздействие.

Для правильного распределения тренировочных нагрузок, способствующих развитию мышц кистей и предплечий, гиревик должен знать, какие виды спорта и неспортивные занятия наилучшим образом укрепляют эти группы мышц.

Виды спорта, способствующие развитию мышц кистей и предплечий:

- гиревой спорт;
- тяжелая атлетика;
- пауэрлифтинг;
- армрестлинг;
- борьба (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо, некоторые народные виды);
- гребля (академическая, на байдарках и каноэ);
- спортивная гимнастика;
- спортивная акробатика;
- скалолазание;
- легкоатлетические метания;
- стрельба из лука;
- индейский биатлон;
- историческое фехтование.
- Неспортивные занятия, способствующие развитию мышц кистей и предплечий:
  - колка дров и ручная валка леса;
  - ручная ковка металла;
  - косьба;
  - ручная стирка белья;
  - ручной замес теста;
  - распиливание дров;
  - переноска тяжестей в руках;
  - профессиональные занятия медицинским массажем;
  - любые хозяйственные операции с использованием лопаты, вил, грабель, лома, тяпки.