105 кг усилие на сжатие кистью руки (эспандер FOH)

Автор: Святослав
18.06.2014 00:43

Сжал наконец-то на днях кистевой торсионный эспандер ForceOfHands5 с усилием на полное сжатие в 105 килограмм.

Помнится ещё в школьные годы задумался над тем, что занимаясь тяжестями (в то время у меня были сборные гантели) можно легко травмировать кисть, что и случилось как-то оджнажды в старших классах когда перестарался с тяганием гантелей - пол года не мог не то что гантелю взять в руки, а шариковой ручкой еле-еле рукой водил по столу. Ну вот с тех пор и пошло поехало:) - мой повышенный интерес к кистям рук, точнее как избежать травм. Надо сказать, что ту травму я получил, не только из-за того, что кисти были слабые и несоразмерный вес гантелей с моими тогдашними возможностями, а главным образом из-за того, что выполнял упражнения без защиты, то бишь перчаток. Перчатки в те годы конечно было не раздобыть, поэтому многие пользовались обычными эластичными бинтами, которые я и стал с тех пор использовать на каждой тренировке. А чтобы увеличить силу хвата тренировался всевозможными эспандерами.

Сила хвата кстати необходима в спорте, что для меня тогда важно было - именно в борьбе (крепкая хватка), да в принципе и в повседневной жизни - например, банку варенья открыть (бабушка моя лихо крышки заворачивает, Шварценеггер не откроет:).

Автор: Святослав
18.06.2014 00:43

Лет 5 назад я впервые услышал о торсионных эспандерах, и что есть даже какой-то соревновательный процесс "кто сколько жмёт":) в этой теме. Судя по официальной статистике только 4 человека в мире могут сжать эспандер с усилием на сжатие в 165 килограмм, так что есть к чему стремиться.

Около девяти месяцев назад я стал счастливым обладателем foh4 80кг, надо отметить, что не сразу получилось его сжать, так как до него были только резиновые кольца и самоё жёсткое из них в 60 кг, которое мог сжать раз 20-ть. Прошло где-то месяца 2 тренировок, когда получилось сжать foh4 на один раз, и ещё один месяц, чтобы уж уверенно его сжать несколько раз. Написал себе программу где прибавляю по 20 кг каждые два месяца, и вот в данный момент остановился на 105 килограммах. Как дойду до 165 килограмм, обязательно видео сделаю:P и поделюсь своим методом тренировок, если он (метод) - действительно работает. :) Ну а пост написан в надежде, что ровно через пол-года подойду к намеченной цели. Пожелай мне мысленно удачи, мой дорогой читатель.