

Как увеличить силу хвата?

Всем привет! Есть вопрос по тому **как тренироваться, чтобы научиться гнуть и ломать 200 мм гвоздь**.

На всех ресурсах говорят об упражнениях на *пронацию, супинацию и ТД*. Но вопрос: какое количество подходов, повторений, тренировок в неделю нужно? В общем какая программа нужна, чтобы её можно было совмещать с тренировками в зале. И за какой период с нуля можно научиться ломать гвозди? Буду рад любой информации связанной с темой такого тренинга.

Автор вопроса: Platon

Поддерживаю хороший совет про *Александра Засса*, могу порекомендовать этот канал кстати, конкретно **плейлист про улучшение хвата** (в том числе есть и техники Александра Засса):

https://youtube.com/playlist?list=PLHOVG9A_M7VIGAgZnzkfQEu5KuRETcTja

Там буквально про всё, и максимально подробно, и про подходы и про время под нагрузкой и про упражнения, и про тренажеры различные, и про использование подручных материалов, короче, **самый подробный гайд на русскоязычном ютубе**.
Лучше не найдешь.

Чтобы не быть голословным, у автора канала внушительный опыт, гнёт гвозди как спички: Фунтиков Георгий - МСМК по пауэрлифтингу (силовое троеборье), чемпион и рекордсмен России и мира среди юниоров, 4 дан айкидо айкикай

Автор ответа: qwinken

Revision #1

Created 15 June 2023 09:05:02 by Тимур

Updated 15 November 2023 05:49:10 by Тимур