Спортсмены секции «Армрестлинг» ПМАОУ ДО Центр детского творчества, **как и все, сейчас обучаются в дистанционном формате. Вместе с педагогом Фоминой Татьяной Васильевной они активно осваивают цифровые технологии.**

Для родителей и обучающихся педагог рекомендует познакомиться с материалами для организации тренировочного процесса в домашних условиях:

* **Программа тренировок в армрестлинге: секреты чемпионов**  
  [https://power35.ru/biblioteka/programma-trenirovok-v-..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpower35.ru%2Fbiblioteka%2Fprogramma-trenirovok-v-armrestlinge-sekrety-chempionov%2F&cc_key=)
* **Статья «Армрестлинг – спорт для тех, у кого руки растут из того места!»**

[https://vk.com/@vzryvnayasila-armrestling-sport-dlya-..](https://vk.com/@vzryvnayasila-armrestling-sport-dlya-teh-u-kogo-ruki-rastut-iz-togo-mesta)

* **Статья «Мышцы руки. Плечевая зона. Узнай все о мышцах плеча и их функциях»** [https://willandwin.ru/myshczy-plecha/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwillandwin.ru%2Fmyshczy-plecha%2F&cc_key=)
* **Статья «Анатомия мышц плечевого пояса. Точки крепления. Силовые упражнения»**

[https://pikabu.ru/story/anatomiya\_myishts\_plechevogo\_..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpikabu.ru%2Fstory%2Fanatomiya_myishts_plechevogo_poyasa_tochki_krepleniya_silovyie_uprazhneniya_6363933%3Futm_source%3Dlinkshare%26utm_medium%3Dsharing&cc_key=)

* **Армрестлинг. Базовые упражнения для борьбы на руках**<https://vk.com/video227840992_456239515>
* **Видео-урок** «Тренировка кисти. Непопулярные упражнения и развитие силы пальцев» <https://youtu.be/jpW1IV938s>
* **[Мастер-класс от ЗМС Александра Воронецкого](https://vk.com/video227840992_456239574?list=e3a92008ecc483e0c1)**

<https://youtu.be/2wBCnaeNk7k>