

## **Армрестлеры из ЗАО заняли третье место в городских соревнованиях**

19.11.2019

Сборная Западного округа стала бронзовым призером в финальных соревнованиях по армрестлингу. Турнир проходил в рамках спартакиады «Спорт для всех».

От округа участие в состязаниях приняли 11 армрестлеров, среди которых Мария Зайцева, Андрей Корюков, Оксана Гончарова, Иван Топтыгин, Добрыня Педан и другие. Тренером команды является Христофор Апинов.

Армрестлинг предполагает владение спортсменами профессиональной техники. Главное задача данного вида спорта состоит в том, чтобы прижать руку соперника к подушке и в то же время не позволить сделать этого со своей рукой. На первый взгляд борьба кажется простой, но здесь есть нюансы. Не каждый силач может одержать победу только благодаря одной природной силе. Помимо профтехники здесь важно иметь хорошую физическую подготовку сухожилий и мышц. Это достигается путем длительных тренировок по специальной системе.

---

Адрес страницы: <http://zao.mos.ru/presscenter/news/detail/8502139.html>

---

[Префектура Западного административного округа города Москвы](#)