**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК**

**УПРАЖНЕНИЯ НА БИЦЕПС И ТРИЦЕПС**

Как я уже говорил, мышцы рук являются наиболее показательными. Вот потому все – и новички, и продвинутые атлеты соревновательного уровня с таким усердием работают над развитием своих бицепсов и трицепсов. Подбирая соответствующие упражнения для рук.

Итак, давайте рассмотрим лучшие, наиболее эффективные и часто используемые в тренировках ведущими атлетами упражнения для рук. Вариантов упражнений очень много: это и попеременные подъемы гантелей, и сгибания рук со штангой, и те же сгибания, но на скамейке Скотта. Добавьте сюда сгибания во всевозможных машинах, типа «Хаммера», на блоках и т. д. Несмотря на такое обилие, атлеты ищут все новые и новые варианты выполнения упражнений для рук. Однако я, как всегда, остановлюсь на самых самых:

**Бицепс**

**Подъем штанги на бицепс стоя**

Это упражнение для рук из разряда базовых, классических, и входит программы тренировок бицепса всех без исключения бодибилдеров, как любителей, так и профессионалов. Подъем штанги отлично нагружает весь бицепс и обеспечивает полный диапазон движения.

Возьмите штангу хватом снизу на ширине плеч. В стартовой позиции гриф находится возле бедер. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, сгибайте руки в локтях, поднимая штангу к плечам. В верхней точке задержитесь и напрягите бицепсы, затем медленно и подконтрольно опускайте штангу вниз в стартовое положение. Так как это упражнение на руки является базовым, используйте большой вес, но без ущерба для техники. Ни в коем случае не бросайте штангу вниз, а опускайте ее медленно, обратите особое внимание на последний отрезок движения. В последних нескольких повторениях сета допускается незначительный «читинг».

**Попеременный подъем гантелей на бицепс с супинацией**

Почему это упражнение на руки нужно выполнять именно с супинацией? Потому, что супинация активизирует бицепс по всему объему В бодибилдинге это упражнение считается одним из самых ударных средств для развития бицепсов и других мышц-сгибателей локтевого сустава. Упражнение на руки выполняется как стоя, так и сидя на краю горизонтальной скамьи. Но все же наилучшим вариантом я считаю подъем на скамье со спинкой, наклоненной под углом 60º (на 30º меньше прямого). При таком варианте бицепс получает возможность больше растягиваться в нижней точке, а его длинная головка получает более мощную нагрузку. Если спинка скамьи установлена под прямым углом, упражнение практически не отличается от подъема штанги на бицепс стоя.

Я бы рекомендовал выполнять это упражнение на руки как в попеременном, так и в синхронном варианте. Попеременный подъем дает возможность лучше сконцентрироваться на работе бицепса.
Не нужно превращать подъем гантели в силовое упражнение. Ваша главная цель – не просто поднять гантель заданное количество раз, а каждый раз безукоризненно выполнить супинацию! Локти удерживайте строго по сторонам туловища. Когда локти смещаются вперед, выполнять движение становится легче, но оно, при этом, теряет свою эффективность.

**Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта**

Фантастическое упражнение на бицепс! Но выполнять его я бы рекомендовал только с EZ-штангой. Прямой гриф заставляет противоестественно выворачивать кисти и в запястьях довольно быстро возникает боль. К тому же, быстро устают предплечья и кисти сами собой разжимаются. Это упражнение для рук нацелено на нижнюю часть бицепсов. Принципиально важно, чтобы вы опирались локтями на верхнюю треть скамьи, а не ложились на нее грудью. Ибо только тогда амплитуда получается максимальной.

И тоже самое только с гантелью

В нижней позиции разгибайте руки полностью, а затем, поднимая штангу к подбородку, волевым усилием максимально сокращайте бицепсы. Такое дополнительное сокращение бицепсов обязательно в каждом повторении! Не используйте в этом упражнении слишком большие веса. Руки здесь находятся в таком положении, что бицепс можно легко травмировать, поэтому «читинг» исключен.

**Попеременный подъем гантелей на бицепс «Молот»**

Это упражнение на руки дает возможность нанести «точечный удар» по плечевым мышцам. При выполнении этого упражнения кисти не нужно супинировать, нужно сохранять нейтральный хват (ладонями к себе) от начала до конца движения. При таком положении рук основная нагрузка ложится на внешнюю часть бицепса и плечевую мышцу. Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

В исходном положении руки с гантелями опущены вниз, хват нейтральный, гантели слегка касаются бедер. В таком положении, контролируя движение и не супинируя кисть, поднимите гантель одной рукой до уровня плеч. В верхней точке напрягите бицепс, затем медленно опустите руку с гантелью в исходное положение. Следите, чтобы кисть при этом не проворачивалась; прочувствуйте, как сокращается и растягивается бицепс от предплечья до плеча. Затем выполните повторение другой рукой.

«Читинг» в этом упражнении исключен – здесь очень важно строгое соблюдение техники для целевого удара по плечевым мышцам. Это упражнение на руки, для разнообразия, можно выполнять с канатной рукоятью, используя нижний блок.

**ТРИЦЕПС**

**Жим штанги узким хватом**

Данное упражнение является для трицепсов базовым. Жим узким хватом примерно поровну распределяет нагрузку между трицепсами, грудными мышцами и дельтами если не научиться акцентировать нагрузку именно на трицепсе.

Техника: штангу среднего веса нужно взять средним (не узким) хватом снизу. Спину поудобнее устройте на скамье, а ноги прочно уприте в пол для сохранения устойчивого равновесия. Руки со штангой распрямите. Гриф при этом должен приходиться на линию ваших плеч. Из такого положения начинайте сгибать руки до касания грифом груди в ее верхней части. А теперь самое главное. запомните, локти не нужно держать параллельными друг другу. Они должны быть разведены и составлять с туловищем угол примерно в 45 градусов. Локти и широкий хват при правильной технике помогут вам акцентировать нагрузку именно на трицепсе.

Экспериментируйте с шириной хвата и локтями. Найдите оптимальную позицию. Возможно, горизонтальная скамья будет вам не очень-то удобна. Я советую опустить край скамьи, на котором лежит ваша голова. Дело в том, что такая позиция будет больше нагружать трицепс, кроме того, каждый имеет свои индивидуальные отличия анатомии верха туловища. К ним нужно приспосабливаться, добиваясь максимального комфорта при выполнении упражнения.

**Брусья**

Базовое упражнение для массы трицепса, груди и передних дельт.Стартовая позиция — между параллельных брусьев на прямых руках. Хват нейтральный (ладонями к себе).

Сделав глубокий вдох, начинайте сгибать локти и медленно опускайтесь вниз до умеренной растяжки плечевого сустава. «Глубина» не должна быть предельной при работе на трицепс. Из нижней позиции поднимайтесь вверх, разгибая руки. Варьируя технику, нужно время от времени смещать акцент то на грудь, то на трицепсы.

**Акцент на трицепсы.** Изначально, отжимания от брусьев нацелены именно на трицепсы. Все три головки работают при разгибании в локтевом суставе. Чтобы основная нагрузка ложилась на трицепсы, во время опускания держите руки близко к туловищу, наклон вперед — минимальный. Расстояние между брусьями – не больше ширины ваших плеч, иначе часть нагрузки «снимется» с трицепсов и «перейдет» на грудь.

**Акцент на грудь**. Небольшие вариации в технике превращают отжимания на брусьях в «грудное» упражнение. Чтобы отжимания на брусьях «били» по грудным, во время опускания разведите локти в стороны, согните колени и наклонитесь вперед. Третий способ задействовать грудь — «расширение» хвата.

**французский жим на наклонной скамье**

Наклонный французский жим является уникальным упражнением для рук, прицельно направляющим нагрузку в длинный пучок трицепса. При этом грудь и дельты задействованы минимально

Примите положение спиной вниз на скамье для жима лежа и возьмитесь за ЕZ-гриф лежащий на скамье прямым хватом Почувствуйте растяжение трицепсов в нижней позиции. Удерживая руки согнутыми в локтях до угла в 90 градусов. Медленно распрямите руки вверх, поднимите вес . Затем медленно опустите его в исходную позицию.

Если вы не ощущаете нагрузку в трицепсе, значит ваши локти не зафиксированы. Движение локтям облегчает упражнение, но делает его бесполезным. Прочно уприте ступни в пол, но не ставьте их на скамью! Ваше тело потеряет устойчивое положение, вам будет куда труднее удерживать штангу под утлом

  ЖИМЫ НА ВЕРТИКАЛЬНОМ БЛОКЕ (ТРИЦЕПСОВЫЕ РАЗГИБАНИЯ)

«Добивающее» упражнение для рук. Заставляет работать трицепс по двум векторам — распрямление руки в локте и приведение ее к корпусу. Выполняется на высоком блоке хватом на ширине плеч или чуть более узким при фиксированном положении локтей относительно корпуса. Начинайте упражнение из верхней точки, ровно выпрямляя локти и выжимая рукоятку блока вниз до выключения. Держите руки как можно ближе к корпусу. После короткой паузы медленно и подконтрольно верните локти в стартовую позицию.

**Ширина Хвата.**

Подбирайте оптимальную ширину хвата. Возможно вам понадобится более широкий хват чем обычно. Самое главное правило — Не позволяйте локтям расходиться в стороны, иначе в работу включатся грудные.