

Сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта. Изучаем все тонкости и секреты

Привет нашему дружному семейству под названием [Азбука Бодибилдинга!](#)

На календаре среда, 13 сентября, а это значит, что пришло время технической заметки на АБ. И сегодня мы разберем сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним его эффективность и целесообразность включения в свою программу тренировок.

Сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта



Итак, занимайте свои места у голубых экранов, мы начинаем.

Сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта. Что, к чему и почему?

Чего опасается девушка-новичок в тренажерном зале? Если Вы читаете эти строки, значит Вы в недалеком прошлом относились (а это факт) к этой категории. И скорее всего помните, что основная Ваша боязнь заключалась в возможности перекачаться, т.е. получить на выходе мужеподобную фигуру. К слову сказать, этому в большинстве своем могут способствовать (чаще всего так оно и есть) тамошне-тутошные тренеры и зрители залов, которые рекомендуют выполнять стандартные мужские упражнения, как-то: [приседания со штангой](#) для увеличения ягодиц или [подъем штанги на бицепс](#) для развития рук. Сами по себе это хорошие, даже отличные, упражнения. Однако все они не относятся к категории “женские”, и посему пугают начинающих барышень. В большинстве своем дамы не хотят работать со штангами, их пугают гантели. И в связи с этим фактом оптимальным вариантом тренинга с целью тонуса мышц могут стать блочно-рычажные упражнения. Одно из таких для рук - сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта, мы и рассмотрим далее по тексту.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

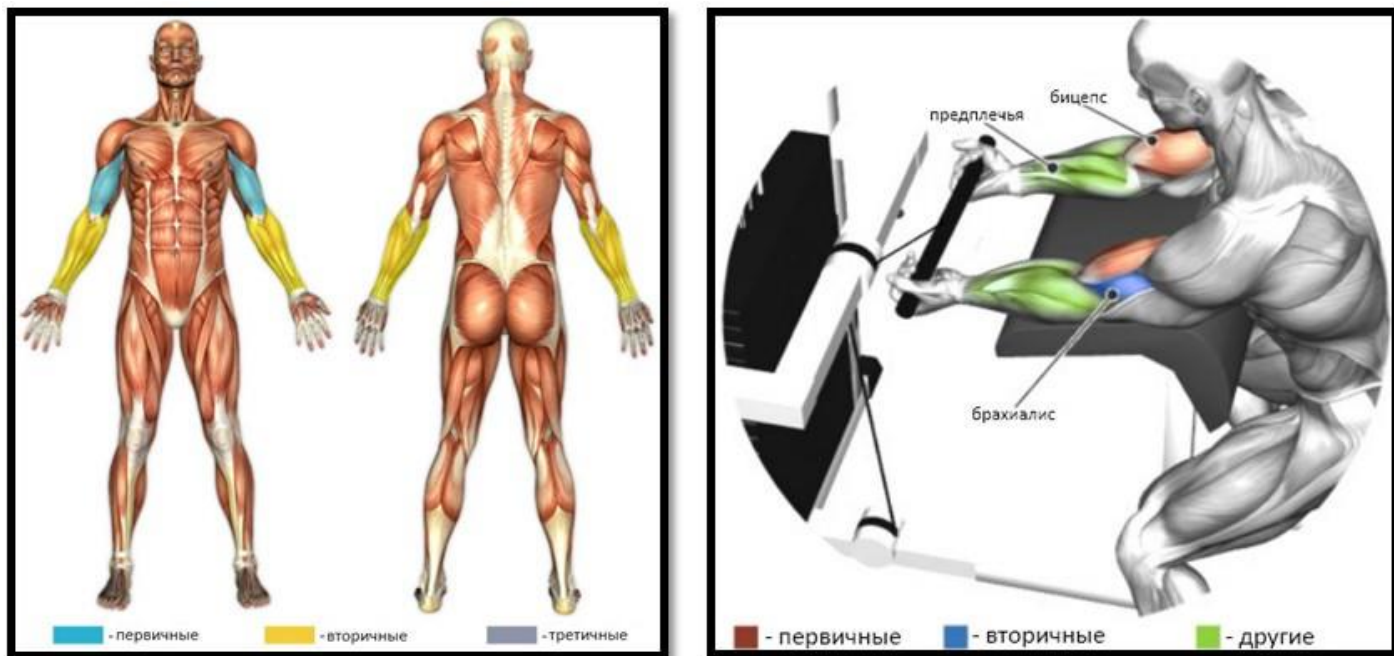
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку бицепса.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – двуглавая мышца плеча;
- синергисты – брахиалис, брахиорадиалис;
- стабилизаторы – сгибатели запястья.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка бицепса;
- тонус мышц рук без их существенной накачки/увеличения объема (актуально для девушек);
- увеличение силы бицепса;
- относительное развитие силы запястий;
- постоянная нагрузка на всем диапазоне движения;
- практически полное исключение риска получения травмы поясницы.

Техника выполнения

Упражнение сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Расположите у нижнего блока скамью Скотта. Прикрепите прямую (или EZ) рукоять к нижнему шкиву. Сядьте на скамью, вытяните вперед и вниз рук, расположив заднюю часть рук на подушке и возьмитесь за рукоять (хват на ширине плеч, ладони к себе). Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе за счет сокращения двуглавой мышцы плеча подтяните к себе блок, сгибая руки в локтях. Как только дойдете до верхней позиции задержитесь на **1-2** секунды, произведите пиковое сокращение и медленно разогните руки, вернувшись в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта сгибания с нижнего блока на скамье существует несколько вариаций упражнения:

- сгибания стоя;
- сгибания сидя одной рукой;
- сгибания сидя обратным хватом.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время движения не отрывайте руки от подушек скамьи и не перемещайте локти;
- держите запястья строго параллельно друг другу;
- отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы подмышки были плотно прижаты к верхнему краю подушки;
- плавно и подконтрольно опускайте вес вниз;
- прожимайте бицепс в верхней точке;
- начинайте выполнять упражнение со слегка согнутых в локтевых суставах руках;
- используя относительно большие веса на блоке не распрямляйте (в нижней точке) руки до конца;
- на протяжении всего движения держите спину прямой и неподвижной;
- используйте разные рукояти и хваты;
- техника дыхания: выдох – при сокращении/подъеме вверх, вдох - при разгибании рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **15-20**.

С теоретической стороной закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

Сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта – эффективное упражнение для бицепса?

Данные по электрической активности мышц (American Council on Exercise, University of Wisconsin, 2016) показали, что в тесте из **8** упражнений (выполняемых как мужчинами, так и женщинами), наибольшую ЭМГ активность (рекрутирование мышечных волокон) и более лучшее сокращение были получены в следующих упражнениях:

- концентрированный подъем гантелей – **98**;
- сгибания рук с нижним блоком – **81**;
- подъем штанги на бицепс стоя – **77**;
- сгибание рук со штангой на скамье Скотта – **68**.

Данные говорят о том, что изолированные сгибания на блоке сидя на скамье являются эффективным (даже более, чем вариант со свободным весом, **81** против **68**) упражнением на бицепс.

Как девушке прокачать руки на блоке?

Тонус мышц рук и некоторый их рельеф на практике поможет воплотить блочной вариант тренировки из связки следующих упражнений:

- суперсет: жим блока вниз с прямой рукоятью + разгибания на трицепс стоя у блока с канатной рукоятью. **3** сета по **15** повторений;
- отдельно: разгибание рук стоя у блока обратным хватом (снизу) прямая рукоять; **2** сета по **20** повторений;
- суперсет: сгибания рук с нижним блоком стоя + сгибания рук с нижним блоком стоя обратный (сверху) хват. **3** сета по **15** повторений.

Используйте эту программу, и точеные не перекаченные ручки Вам обеспечены!

Собственно, по содержательной части это все, подведем итоги.

Послесловие

Сегодня мы разобрали один из блочных вариантов прокачки рук. Уверен, что сгибания рук с нижним блоком на скамье Скотта займет почетное место в упражненческом арсенале многих барышень, ибо точеные руки еще никогда не выходили из моды. Так и не будем нарушать сложившиеся модные традиции :).