

# Подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх

Друзья, наше почтение! На календаре 23 января, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх



Итак, занимайте свои места в зрительном зале? мы начинаем.

## Подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх. Что, к чему и почему?

Какое только количество упражнений мы уже ни рассматривали в наших заметках! И все равно находятся те, которых мы не касались. Иногда, как сегодня, это старое упражнение, но выполненное на новый лад. Казалось бы, что может изменить угол или другой хват снаряда? Оказывается, многое, а иногда почти все. Вы можете не чувствовать или очень чувствовать очень слабо целевую мышцу в классическом выполнении упражнения. Но внеся некоторые изменения, можете получить совсем другие ощущения. Стоит ли периодически удивлять свои мышцы и пробовать что-то новое в технике? Определенно да! И для этого мы собираемся здесь, чтобы “выкатить” на Ваш суд очередное новшество. Сегодня это подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх. Давайте детально его разберем.

### **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 – брахиалис;

- синергисты – двуглавая плеча, брахиорадиалис;
- стабилизаторы – ромбовидные, трапеции (середина), сгибатели запястий.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка двуглавой мышцы плеча;
- увеличение объема бицепса;
- улучшение формы бицепса (создание пика);
- увеличенная амплитуда движения – лучшее растяжение и сокращение мышцы;
- более “чистая” работа = отсутствие инерции, раскачки в процессе выполнения.

## Техника выполнения

Подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Подойдите к скамье. Установите нужный угол наклона скамьи. Возьмите в руки штангу и займите положение лежа на скамье с упором ногами в пол (или согните колени и расположите их на скамье). Распрямите руки. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте перед собой. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните сгибать руки в локтевых суставах, поднимая штангу чуть ниже уровня высоты плеч. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и прожмите бицепс. На вдохе медленно опустите снаряд в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:

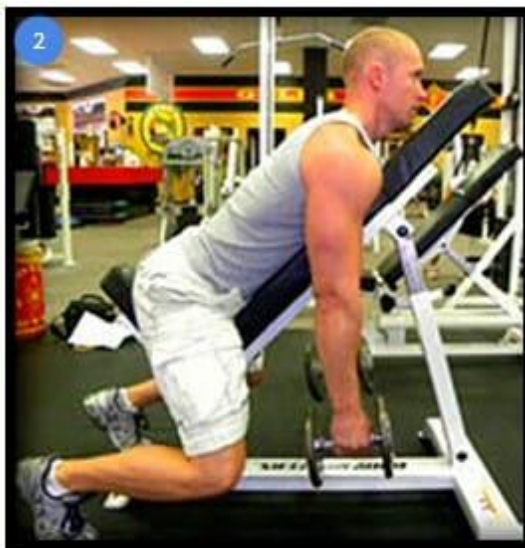


В движении так:

## Вариации

Помимо стандартного варианта подъема штанги на бицепс лежа существуют несколько вариаций упражнения:

- с гантелями;
- с гантелями хватом молот.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения сохраняйте напряжение бицепса;
- в нижней точке траектории не разгибайте до конца локти;
- на протяжении всего движения держите тело на скамье неподвижным;

- поднимайте вес только за счет сокращения двуглавых мышц (двигаются только предплечья);
- не поднимайте штангу слишком высоко, всегда держите ее несколько ниже уровня плеч;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и произведите пиковое сокращение;
- выставляйте угол скамьи в зависимости от своей [антропометрии](#) (длины конечностей, роста) и уровня чувства движения;
- используйте разные снаряды – вариации штанг, гантели;
- техника дыхания: выдох – при сгибании рук, вдох – при разгибании;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/10-12**.

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

## **Подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх эффективное упражнение для двуглавой мышцы плеча?**

Согласно оценкам читателей портала [bodybuilding.com](#), рейтинг данного упражнения составляет **8,8** баллов из **10**. Это говорит о высокой его популярности и эффективности. Исследования по электрической активности ЭМГ (в частности, от ассоциации ACE, США 2018) говорят, что подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх входит в топ-7 упражнений на бицепс.

### **Как накачать бицепс одной штангой**

Следующая программа тренировок подойдет всем любителям штанги, перед которыми стоит цель накачать большой бицепс.

- длительность: **8** недель;
- количество тренировок в неделю: **2**, через день;
- количество подходов/повторений: **1** тренировка – **3x10**; **2** тренировка - **5x20**;
- отдых: **1** тренировка: **80-90** сек, **2** тренировка: **30-35** сек;
- упражнения: подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх (широкий хват); сгибания рук сидя на скамье Скотта с EZ-грифом (руки на ширине плеч); сгибания рук стоя с прямой штангой (узкий хват).

Используйте эту ПТ, и большие бицепсы не заставят себя долго ждать! Собственно, с сутовой часть заметки закончили, переходим к...

### **Послесловие**

Очередное пополнение нашего технического пантеона заметок. Сегодня в него вошел подъем штанги на бицепс лежа под углом вверх. Наверняка, до сего момента вы и не думали, что можно так качнуть бицепс. Или мы не правы? В любом случае, прежде, чем отказываться, нужно опробовать всё на себе. Поэтому дуем в зал и пробуем. Удачи!