

Подъем гантели на бицепс на скамье Скотта. Изучаем все тонкости и секреты

Физкульт-привет!

На календаре 15 февраля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про подъем гантели на бицепс 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.

Подъем гантели на бицепс на скамье Скотта



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Подъем гантели на бицепс на скамье Скотта. Что, к чему и почему?

Многие из Вас в комментариях к заметкам данного типа пишут, что стали первооткрывателями в своих залах некоторых упражнений, т.е. первыми, кто стал их использовать. Смотря на Вас, другие посетители украдкой, пока никто не видит, также начинают их использовать. Это отличные новости, ибо мы не сторонники “застывших форм”- одних и тех же упражнений, и всегда стараемся “подогнать” Вам что-то новенькое и необычное. Так будет и в этот раз. И на повестке дня - подъем гантели на бицепс на скамье Скотта. Что оно из себя представляет и стоит ли оно нашего внимания, мы и узнаем далее по тексту, поехали.

Примечание:

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

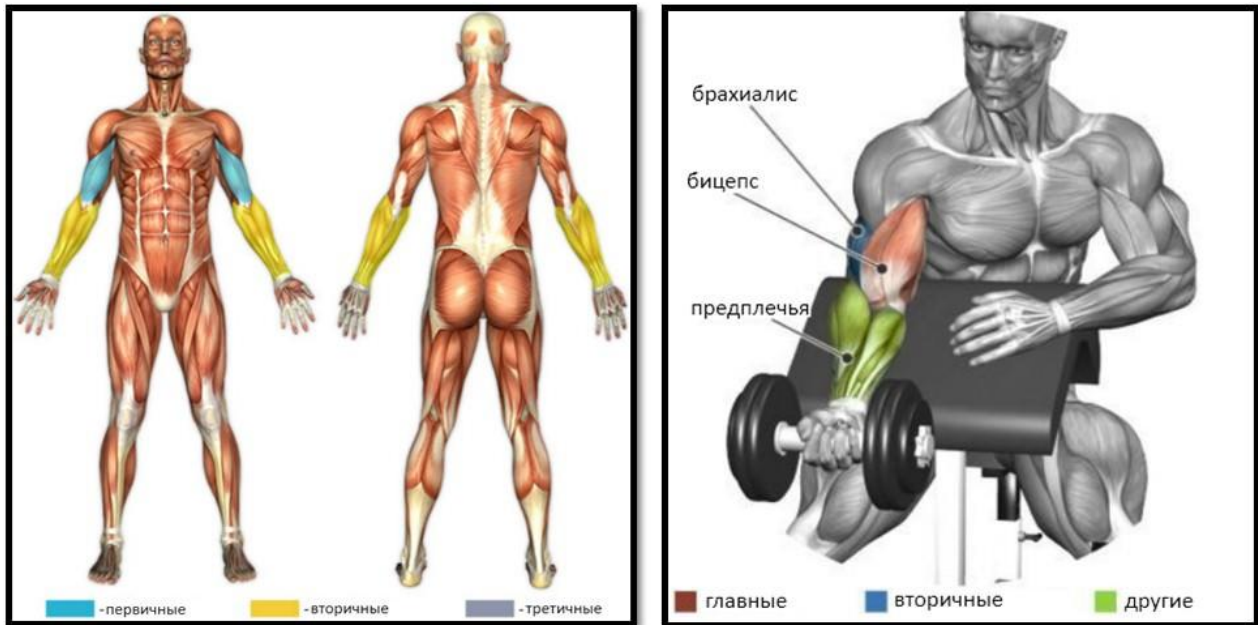
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку мышц рук.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая - брахиалис;
- синергисты - бицепс, брахиорадиалис;
- стабилизаторы - сгибатели запястий.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя сгибание запястий на нижнем блоке, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная, изолированная проработка двуглавой мышцы плеча;
- развитие силы;
- формирование пика бицепса;
- создание рельефа без существенного увеличения мышечной массы рук (актуально для женщин);
- стабилизация и укрепление плечевого сустава.

Техника выполнения

Подъем гантели на бицепс на скамье Скотта относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

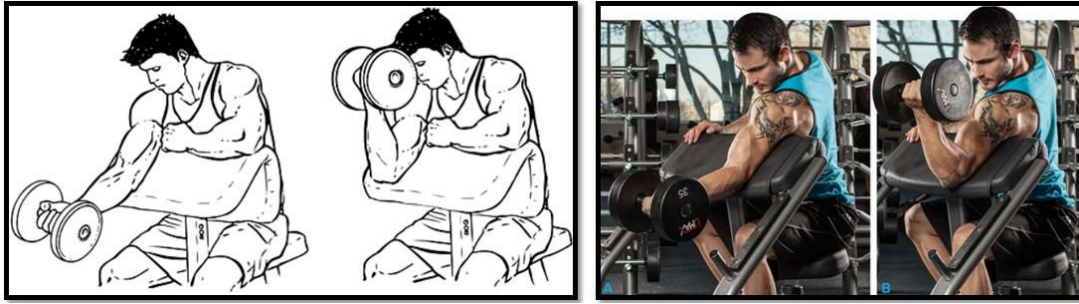
Шаг №0.

Возьмите гантель нужного веса, например, в правую руку и подойдите к скамье Скотта. Расположите ее на верхней части наклонной скамьи, распрямив практически до конца. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, за счет сокращения двуглавой мышцы плеча, поднимите гантель вверх до уровня плеч. Задержитесь на **1-2** счета в верхней точке траектории и статически прожмите бицепс. Медленно и подконтрольно опустите руку в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте (для разных рук) все это безобразие выглядит следующим образом.



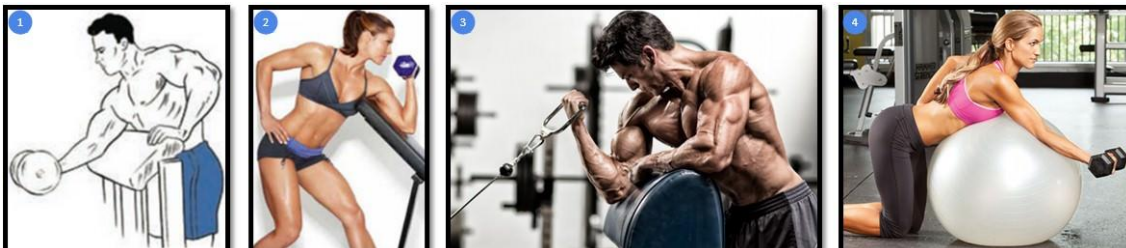
В движении (для левой руки) так...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- стоя у скамьи Скотта;
- стоя с обратной стороны скамьи, расположенной под углом вверх;
- стоя у скамьи Скотта у блока;
- стоя на коленях с упором на фитбол.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за высотой скамьи Скотта: она должна быть такой, чтобы Вы комфортно сидели на сидении, а рука полностью располагалась на скамье;
- в процессе движения не отрывайте “заднюю” часть руки от скамьи;
- начинайте упражнение с подъема на отстающую руку (обычно левая);
- поднимайте гантель вверх до позиции ее нахождения рядом с плечом, но следите за сохранением напряжения в бицепсе;
- в верхней точке траектории проводите статическое прожимание бицепса;
- медленно и подконтрольно опускайте гантель вниз, практически до полного разгибания руки;
- в нижней точке траектории разворачивайте запястье рабочей руки таким образом, чтобы ее ладонь смотрела вверх;
- если Вы используете гантели большого веса, то возможен вариант применения [читинга](#);
- техника дыхания: вдох – опускание гантели, выдох – подъем гантели;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **12-15**.

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

Подъем гантели на бицепс на скамье Скотта эффективное упражнение?

Об эффективности нам позволяет судить электрическая активность мышц при выполнении того или иного движения. Исследователи из журнала M&D (США, 2014) решили выявить, какие упражнения лучше всего прорабатывают длинную головку бицепса. Вот какие данные были получены:

- подъем штанги/гантели на бицепс сидя на скамье Скотта – **90/87**;
- подъем штанги на бицепс стоя узким хватом – **82**;
- подъем штанги на бицепс стоя широким хватом (прямой и EZ-грифы) – **67/62**.

Таким образом можно говорить, что длинная головка бицепса максимально эффективно задействуется в вариантах подъема штанги и гантелей на скамье Скотта.

Как добиться выдающегося пика бицепса?

Независимо от того, какое упражнение с гантелью Вы применяете для проработки двуглавой мышцы плеча, пик создается подъемом с супинацией. Это когда атлет производит разворот предплечий/кистей рук в тот момент, когда угол сгиба локтей приближается к **90** градусам. В частности, выполняя одноручные подъемы гантели на скамье Скотта, старайтесь, чтобы Ваш мизинец располагался выше большого пальца.

Кроме того, сразу после прямых подъемов проводите реверсивные, взяв гантель хватом сверху. Именно такие “фишки” позволят добиться максимального включения бицепсов и будут способствовать формированию его пика.

Собственно, это все, о чем хотелось бы рассказать, переходим к...

Послесловие

Вам надоели однотипные тренировки рук? Тогда попробуйте включить в них новое упражнение - подъем гантели на бицепс на скамье Скотта, и уже в скором времени Ваши ручки заиграют по-новому :). Ну, а теперь дуем в зал и обкатываем теорию на практике, удачи!