

Подъем штанги на бицепс стоя. Вариант №2

И это опять мы, здравствуйте!

На календаре среда, 29 марта, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про необычный подъем штанги на бицепс. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

Подъем штанги на бицепс стоя. Вариант №2



Итак, прошу занять свои места в зрительном зале согласно купленным билетам, мы начинаем.

Подъем штанги на бицепс стоя. Что, к чему и почему?

Часто так бывает, что классический вариант исполнения упражнения тебе не совсем (а бывает, что и совсем) подходит, т.е. как бы атлет ни старался выполнить движение по правилам, его целевая мышечная группа никак не реагирует, нагрузка “идет лесом”. И часто можно услышать, например, от дамочек, что они ну никак не чувствуют ягодичы в [приседаниях со штангой](#). Так вот, сообщаю: это нормальное явление, каждый человек имеет свой уникальный скелет, свои рычаги, и точки приложения силы к мышечным группам также различны. Другими словами, если Ваша подруга или друг накачал бицепс подъемами на него штанги, то это не значит, что у Вас он также “попрет” от этого упражнения. Возможно, для Вас оптимальным станет альтернативный (или свой) вариант выполнения движения. Вот о таком варианте мы и поговорим далее.

Примечание:

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

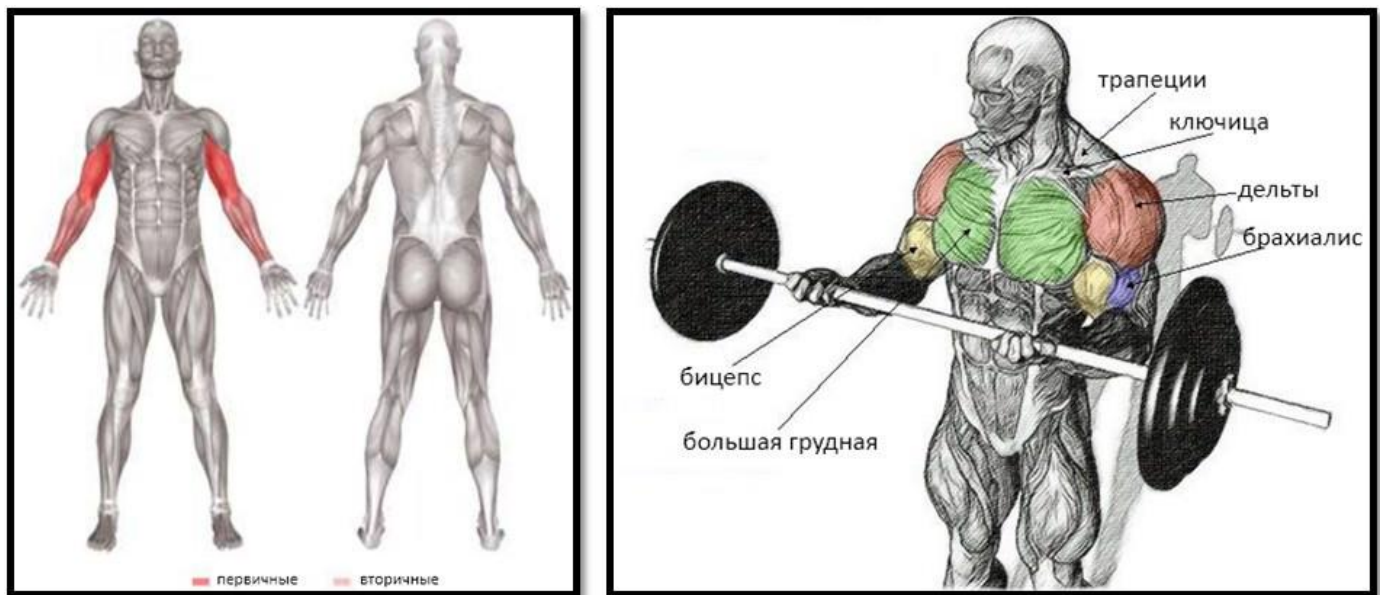
Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – двуглавая мышца плеча;
- синергисты – брахиалис, брахиорадиалис, задняя/передняя дельты;
- динамические стабилизаторы — бицепс бедра, икроножная;
- стабилизаторы — верх/середина трапеций, леватор лопатки, сгибатели запястья.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение подъем штанги на бицепс стоя, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- полная изоляция бицепса и отсутствие включения передних дельт (в сравнении со стандартным вариантом);
- развитие силы мышц бицепса;
- развитие силы хвата;
- увеличение объема руки;
- улучшение формы бицепса.

Техника выполнения

Подъем штанги на бицепс стоя относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

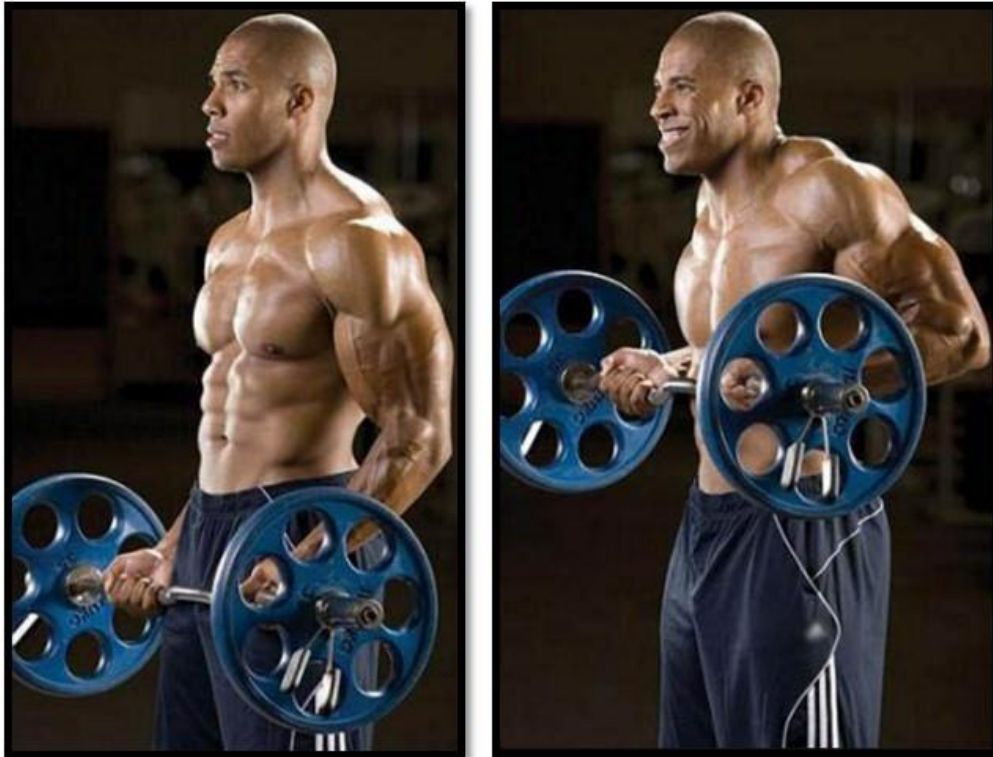
Шаг №0.

Возьмите штангу (прямой гриф) стандартным хватом на себя (расстояние – на ширине плеч) и опустите ее вниз, практически полностью разогнув руки в локтевом суставе. Встаньте ровно, ноги расставьте на ширину плеч, колени слегка подсогните, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните поднимать штангу вверх, одновременно отводя локти назад. Доведите гриф до низа груди и затем, медленно разгибая руки, вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- сгибания с EZ-грифом;
- сгибания в [тренажере Смита](#);
- сгибания с гантелями.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за траекторией движения штанги – она должна идти максимально близко к корпусу;
- при подъеме штанги отводите локти максимально назад;
- в верхней точке траектории совершайте задержку на **1-2** счета и производите пиковое сокращение;
- не закидывайте штангу на верх/на себя, а доводите до низа или середины груди;
- стойте ровно и не помогайте движению корпусом;
- избегайте импульса, опуская снаряд вниз медленно и подконтрольно;
- при использовании больших весов, чтобы не ломило запястья, используйте EZ-гриф;
- варьируйте ширину грифа, используя штанги разных диаметров;
- следите за техникой выполнения встав боком к зеркалу;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-12**.

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

Подъем штанги стоя. Какой вариант лучше использовать?

При выполнении стандартных подъемов на бицепс штанга описывает арочную траекторию (движется по дуге). Поскольку сила тяжести всегда тянет вес вниз, величина напряжения в двуглавой мышце будет определяться горизонтальным расстоянием между весом (силой) и точкой опоры (локтевым суставом). Это говорит о том, что наибольшее напряжение бицепс способен испытывать в срединном диапазоне движения.



При выполнении классических подъемов атлет обычно старается закидывать штангу вверх, производя таким образом полное сокращение бицепса. Однако такой вариант не верен, ибо как только гриф преодолевает среднюю часть траектории движения, все последующие сантиметры подъема разгружают двуглавую мышцу, а нагружают переднюю дельту.

Вывод: чтобы качать именно бицепс, а не плечи, используйте подъем штанги с отведением локтей назад до середины груди или стандартный вариант с ограниченным серединой подъемным диапазоном.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы познакомились с вариацией подъема штанги на бицепс стоя. По биомеханике именно она является наиболее предпочтительной для прокачки бицепса. Таким образом это подтверждает тот факт, что классика жанра не всегда является лучшим решением воздействия на мышцы. Не верите на слово? Тогда попробуйте на следующей тренировке озадачить свой бицепс и затем спросите, каково ему. Успехов!