

Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствую, уважаемые соратники!

На календаре среда, 18 октября, а это значит, пришло время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке



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

Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке. Что, к чему и почему?

Как Вы знаете (Вы ведь знаете, да? :)) на проекте АБ уже имеется достаточно обширная техническая база – рассмотрены наиболее значимые и используемые в тренировках упражнения. Большинство из них Вам знакомы не понаслышке, а с некоторыми приходится иметь дело впервые. Скорее всего, наш сегодняшний объект исследования - упражнение сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке, относится к разряду “что за...?”, т.е. редко применяемых, и это хорошо. Ибо тем ценнее будет наш материал.

Примечание:

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

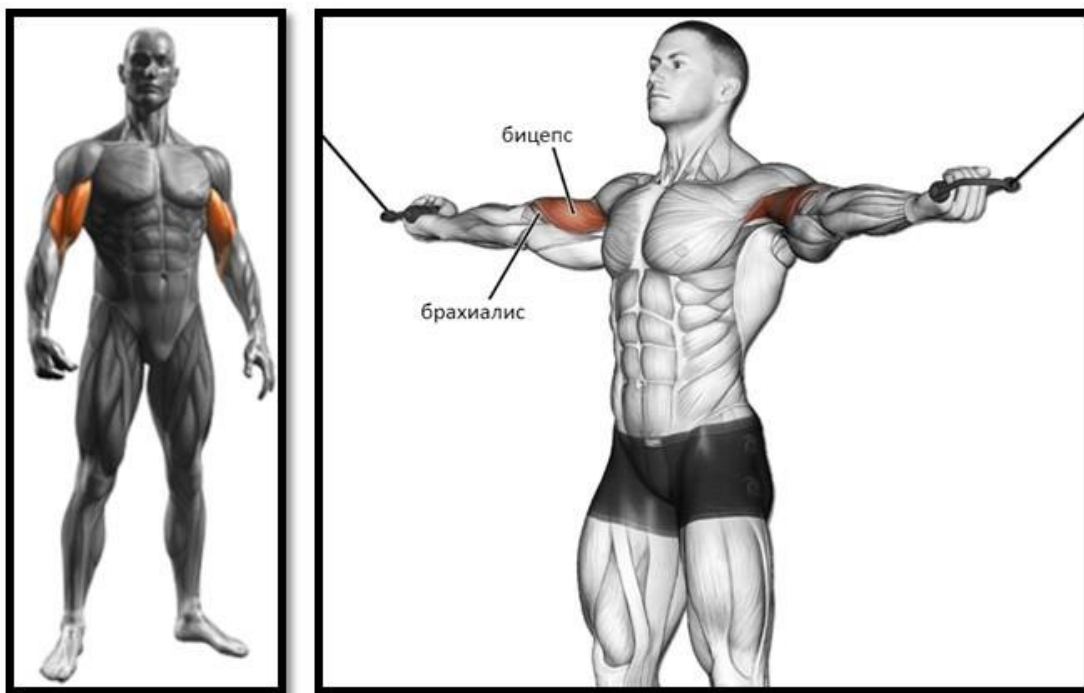
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку двуглавой мышцы плеча.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – бицепс;
- синергисты/вспомогательные – брахиалис, брахиорадиалис.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка бицепса;
- формирование пика бицепса;
- формирование рельефа рук;
- постоянное нахождение целевой мышцы в работе (без выключения в крайних точках траектории);
- хорошее растяжение мышцы в негативной/эксцентрической фазе;
- исключение передней дельты из работы (снятие нагрузки с фронтального пучка).

Техника выполнения

Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

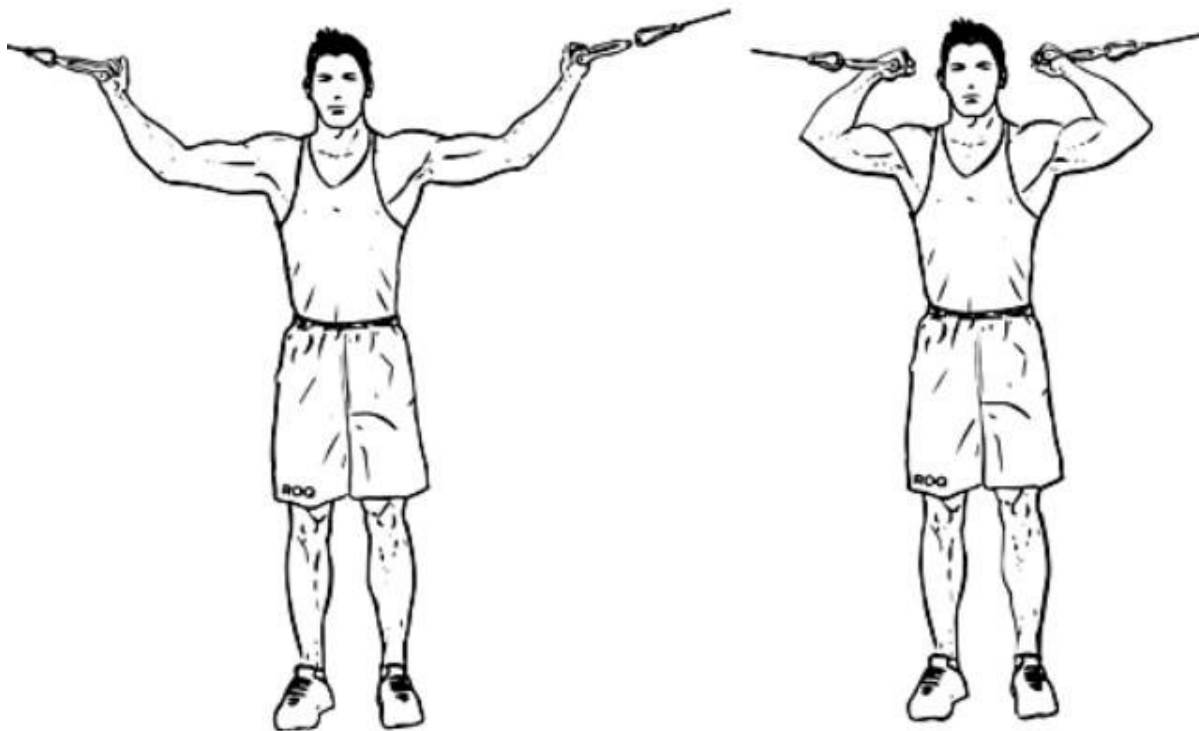
Шаг №0.

Подойдите к тренажеру кроссовер и установите на каждой стороне блоков нужный вес. Отрегулируйте (если это позволяет сделать тренажер) высоту шкивов и убедитесь, что они расположены несколько выше уровня плеч. Взяв рукояти каждого блока в руки, займите срединное положение в тренажере. Положение рук и ног следующее: руки слегка подогнуты и параллельны полу, а ноги располагаются на ширине плеч. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе медленно и подконтрольно, за счет сокращения двуглавой мышцы плеча, приведите руки к голове (пока предплечья не коснутся бицепсов). На вдохе верните предплечья в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



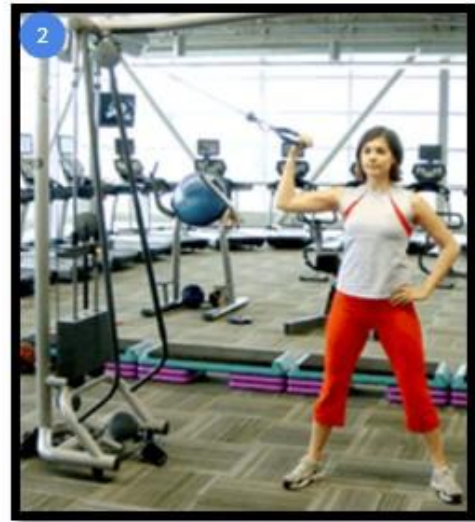
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта сгибания рук над головой на верхнем блоке существует несколько вариаций упражнения:

- сгибания сидя на скамье;
- поочередные сгибания одной рукой.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- выполняя упражнение, не перемещайте локти, движутся только предплечья;
- в растянутой позиции не распрямляйте руки полностью;
- приводите сокращение до касания предплечий бицепсов;
- фазу разгибания проводите медленно и подконтрольно, а фазу сгибания – быстро и взрывно;
- в процессе выполнения не наклоняйте корпус вперед/назад, а держите его ровно;
- техника дыхания: выдох – при сгибании/сокращении, вдох - при разгибании/возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке – эффективное упражнение для двуглавой мышцы плеча?

Данные исследования (American Council on Exercise, University of Wisconsin, США, 2016) по электрической активности среди восьми наиболее популярных упражнений на бицепс показали следующие результаты:

- концентрированный подъем гантели на бицепс – **96**;
- подтягивания обратным хватом – **81**;
- сгибание рук на верхнем блоке – **81**;
- подъем штанги (EZ-гриф) широким хватом – **75**;
- сгибание рук на скамье Скотта – **68**.

Вывод: сгибание рук на верхнем блоке является одним из лучших упражнений для проработки головок бицепса. Кроме того, в отличие от своих “собратьев”, оно обладает важным уникальным свойством – создание постоянного напряжения в целевом регионе, что позволяет мышце работать без выключения в крайних точках, создавая тем самым лучший эффект накачки.

Как девушке не перекачать руки?

Я не хочу руки, как у мужчины, как мне их не перекачать? - такой вопрос очень часто приходит на почту проекта АБ. Надо сказать, что это очень правильный вопрос, и вот почему. В

большинстве своем тренерами в залах являются мужчины, и при формировании схемы упражнений для девушек они “втыкают” наиболее близкие им упражнения. Зачастую это [подъемы гантелей](#), сгибания рук со штангой на скамье Скотта.

Такой подход – подбирать мужские упражнения для женских целей, не совсем верен, поэтому барышням следует просить/требовать у своих наставников включить в ПТ на руки больше изолированных, блочно-рычажных упражнений.

Собственно, с содержательной частью закончили, подведем итоги.

Послесловие

Сгибание рук на бицепс над головой на верхнем блоке – редкое, но весьма эффективное ([особенно для девушек](#)) упражнение для проработки двуглавой мышцы плеча. Если Вы до сего момента никогда не использовали его в своей ПТ, то обязательно попробуйте, иначе для чего мы писали эту статью :).