

# Сгибание рук на бицепс на тренажере. Изучаем все тонкости и секреты.

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

На календаре среда, 4 сентября, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про сгибание рук на бицепс на тренажере. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и проведем некоторый сравнительный анализ на предмет “лучшести” того или иного варианта исполнения.

## *Сгибание рук на бицепс на тренажере*



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Сгибание рук на бицепс на тренажере. Что, к чему и почему?

“Я хочу более рельефные руки, какие упражнения мне выполнять”, - такие и схожие с ними вопросы часто поступают от читательниц проекта на нашу почту. Однако намного чаще поступают вопросы, связанные с боязнью девушек перекачать ту или иную мышечную группу. Причем это не какая-то абстрактная ситуация, а случившийся факт. Барышня-новичок пришла в зал за тонусом мышц, а на выходе получила (или чувствует, что получает) +1 размер. В большинстве своем это связано с тем, что тамошне-тутошные тренеры не понимают конечную цель под названием “тонус мышц”, поэтому не совсем корректно подбирают упражнения. Ну, а т.к. новичок полностью полагается на тренера/инструктора тренажерного зала, то он обязан нести ответственность за предлагаемые решения и не просто нести ее, но и аргументировать, почему решено использовать именно это, а не другое упражнение.

Рассмотрим пример: в зал пришла девушка-новичок и хочет подкачать руки. Женское понимание “подкачать” в корне отличается от мужского, поэтому не следует формировать тренировочную схему только на основании базовых (условно-базовых) упражнений со свободными весами. На первых порах такая девушка лучше воспримет (имеется ввиду дольше

задержится в зале) блочную работу. И один из таких вариантов, сгибание рук на бицепс на тренажере, мы и рассмотрим далее по тексту.

### **Примечание:**

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

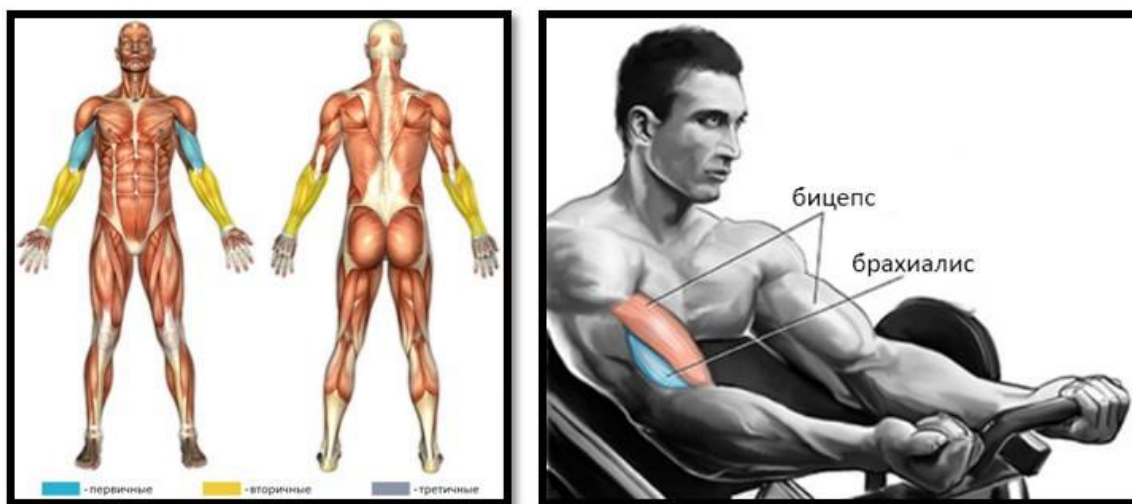
## **Мышечный атлас**

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;
- антагонисты стабилизаторов – трицепс (длинная головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## **Преимущества**

Выполняя упражнение сгибание рук на бицепс на тренажере, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка двуглавой мышцы плеча;
- постоянная нагрузка на протяжении всей траектории движения (лучшее омывание мышц кровью и питательными веществами);
- развитие силы бицепса;
- рельеф и детализация мышц рук;
- формирование лучшей пиковой формы бицепса;
- укрепление запястий (в т.ч. предотвращение туннельного синдрома запястий);
- укрепление локтевых суставов.

## **Техника выполнения**

Сгибание рук на бицепс на тренажере относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Займите место в тренажере для сгибаний и выставите нужный вес через блок. Расположите трицепсы на специальной подушке и возьмитесь за рукоятки, обхватив их снизу (ладони смотрят на себя). Не полностью разогните руки вперед. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните тянуть рукоятки на себя. Дойдя до верхней точки, задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите бицепс. Медленно и подконтрольно опустите рукоятки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



### Вариации

Помимо стандартного варианта сгибаний рук на бицепс на тренажере существует несколько вариаций упражнения:

- сгибания поочередно каждой рукой;
- сгибания обратным хватом.



### Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- верно отрегулируйте высоту подушки для рук – Ваша подмышка должна плотно прилегать к верхнему ее краю;
- на протяжении всего движения держите локти/трицепсы плотно прижатыми к спинке скамьи;
- задержитесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и дополнительно прожмите бицепс;
- сохраняйте постоянное напряжение в целевой мышце - не разгиба руки до конца;
- не елозьте корпусом по скамье;
- не помогайте себе поднимать вес за счет привставания со скамьи, а делайте это только посредством растяжения и сокращения двуглавых мышц плеча;
- техника дыхания: выдох – при сокращении/сгибании рук, вдох - при разгибании/возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

### Сгибание рук на бицепс на тренажере VS свободные веса. Что лучше?

Принято считать (и научные данные это подтверждают), что упражнения со свободными весами, например, [подъем гантели](#) или [штанги на бицепс](#), лучше нагружают двуглавую мышцу плеча. Однако с точки зрения биомеханики чем дальше Вы перемещаетесь от **90**-градусного угла с вектором нагрузки, тем короче рычаг, тем меньше работает бицепс. Другими словами, выполняя стандартные подъемы эффективный диапазон работы бицепса достаточно маленький, пик приходится на позицию, когда предплечье параллельно полу. Чем

выше (или ниже) от этой точки находится Ваша рука, тем меньше нагрузки приходится на двуглавую мышцу.

Получается, что при выполнении базовых упражнений атлет берет бОльшие веса, но работает в неэффективном диапазоне, уводя руку сильно вверх (при сокращении) и вниз (при расслаблении).

Тренажеры сконструированы таким образом, что они лишены зависимости от вектора нагрузки и обеспечивают более устойчивое сопротивление во всем диапазоне движения. При их использовании бицепс больше времени находится под напряжением, т.к. у него нет возможности отдохнуть в верхней/нижней точках траектории.

**Вывод:** если Вы девушка, и Ваша цель- тонус мышц рук, то сгибание рук на бицепс может дать больше преимуществ по сравнению со штанго-гантельными упражнениями. Если Вы представитель мужского пола и хотите добиться объемного увеличения рук и лучшей формы бицепса, то после силовой работы добивайте их на изолированном тренажере по количественной схеме.

Итак, с содержательной частью закончили, теперь подведем итоги.

## **Послесловие**

Наверняка Вам знакомы сгибания рук на бицепс на тренажере, но Вы обходили их стороной из-за кажущейся неэффективности. Ключевое слово здесь – “кажущейся”. На самом деле упражнение весьма и весьма действенное. И, кто знает, может, именно оно заставит заиграть Ваши руки по-новому. Попробуйте! За спрос деньги не берут :)