

# Подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх. Изучаем все тонкости и секреты.

Уважаемые соратники, низкий поклон!

На календаре 8 ноября, среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх. 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.

## *Подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх*



Итак, планы намечены, займемся их реализацией. Поехали.

### **Подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх. Что, к чему и почему?**

Когда встает вопрос об упражнениях на руки, почему-то на ум сразу приходят подъем штанги и гантелей на бицепс. Нет, серьезно, оглядите повнимательней свой зал и Вы поймете, что мы не лукавим – до **80%** посетителей тренажерных залов выполняют именно эти стандартные движения. На проекте мы стараемся разбирать не только условно-новые/незаезженные упражнения, но и их различные вариации, которые, порой, могут работать много лучше классики жанра. Далее по тексту мы разберем подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх - одно из знакомых, но так редко применяемых, упражнений.

#### **Примечание:**

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

### **Мышечный атлас**

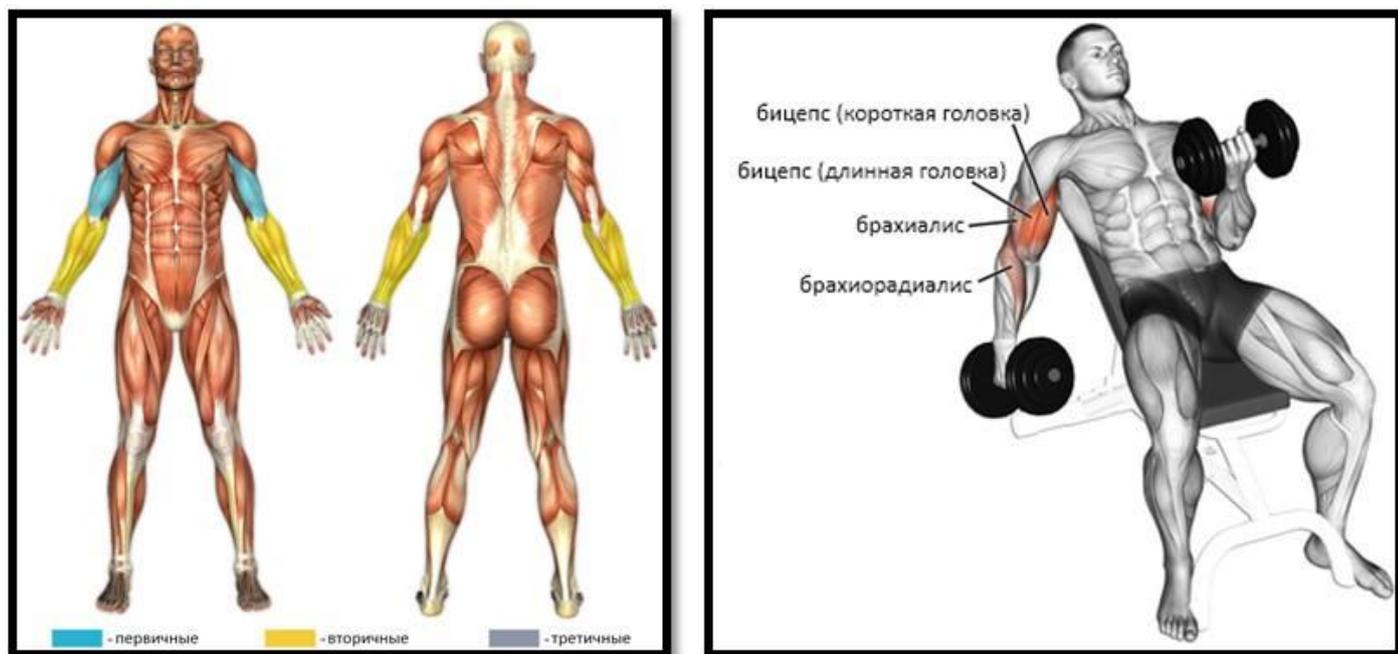
Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку бицепса.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – двуглавая мышца плеча;

- синергисты – брахиалис, брахиорадиалис;
- стабилизаторы – передняя дельта, сгибатели запястий.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка двуглавой мышцы плеча (большая часть нагрузки приходится на длинную головку);
- улучшение формы и плотности бицепса;
- развитие силы бицепса;
- большой диапазон движения;
- максимальная отработка эксцентрической фазы (хорошее растяжение мускула);
- исключение возможности [читинга](#);
- устранение [асимметрии](#).

## Техника выполнения

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

### Шаг №0.

Подойдите к наклонной скамье и установите угол в **30-45** градусов. Возьмите в руки гантели и сядьте на скамью. Расположите корпус (сведите лопатки и создайте арку в спине) на верхней спинке, а ноги жестко уприте в пол. Опустите руки с гантелями вниз (чтобы они свободно висели) и слегка согните локтевой сустав. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, оставляя верхнюю часть тела неподвижной, поднимите гантель вверх, используя только силу своих бицепсов. Продолжайте движение вверх до тех пор, пока гантели не достигнут уровня плеч. Задержитесь в сокращенной позиции на 1-2 секунды, затем верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:

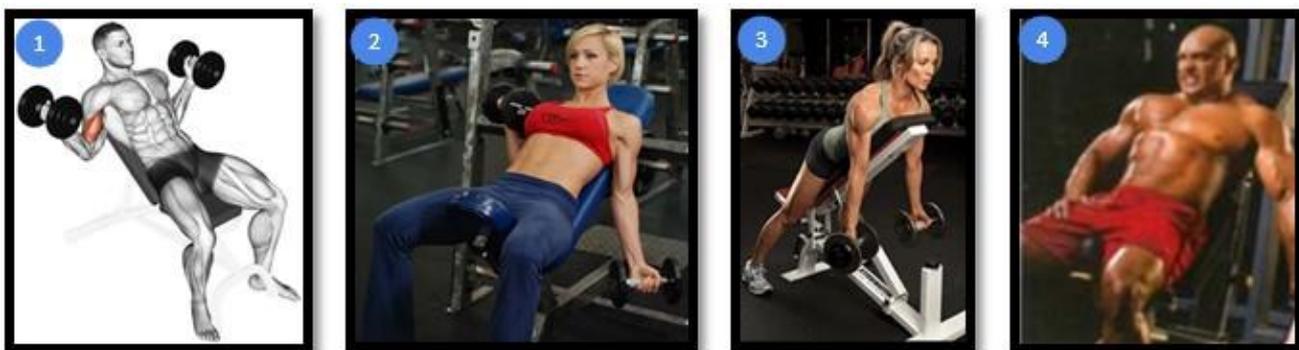


## Вариации

Помимо стандартного варианта подъема гантелей на бицепс сидя под углом вверх, существует несколько вариаций упражнения:

- подъемы через стороны;

- поочередные подъемы;
- лежа на скамье грудью;
- с нижнего блока.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- в нижней точке траектории не распрямляйте полностью руки;
- производите опускание снаряда медленно и подконтрольно;
- в верхней точке траектории дополнительно прожимайте бицепс, производя пиковое сокращение **1-2** секунды;
- в конечной точке траектории слегка проворачивайте кисти во внутрь;
- во время движения, держите локти неподвижными и максимально близко к корпусу;
- старайтесь максимально растянуть бицепсы в нижней точке траектории;
- если Вы делаете одну руку за раз, наклонитесь к другой стороне, чтобы получить лучшее растяжение;
- запомните – чем ниже угол скамьи, тем больше нагружается длинная головка бицепса;
- подкладывайте (опционально) свернутый коврик под спину для ее поддержки.
- техника дыхания: выдох – подъеме гантелей/сокращении, вдох – опускании/при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

## Подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх - эффективное упражнение для рук?

Результаты исследования профессора Dr. Tudor Bompa (York University, Toronto, Ontario, Canada, 2013) по электрической активности мышц, показанной в упражнениях на бицепс, показали следующие значения:

- подъем штанги (прямой гриф) на бицепс сидя на скамье Скотта – **90**;
- подъем гантелей сидя на скамье под углом вверх – **87**;
- подъем штанги (eZ-гриф широкий хват) стоя – **61**.

Многие эксперты сходятся во мнении, что, когда мышца предварительно растягивается, она может привести к более сильному сокращению при поднятии веса, что создает лучший стимул для мышечного роста. В купе с увеличенным диапазоном движения упражнение подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх считается самым лучшим (по оценкам ряда исследований по ЭМГ) для изолированной проработки двуглавой мышцы плеча.

## Как максимально нагрузить бицепс всего одним упражнением и получить от этого выгоду?

Стандартная процедура проработки рук (как и других мышечных групп) заключается в выборе нескольких упражнений и выполнении их по системе подходы/повторений/отдых. Если Вы хотите удивить свои бицепсы, то используйте следующий вариант их проработки:

- тренировочный метод – гигант-сет (все упражнения выполняются друг за другом без отдыха);
- снаряд – гантели (разный размерный ряд);
- оборудование – наклонная скамья (угол вверх).
- используемые углы – **30, 45, 60 и 90** в рамках одного сета;
- количество подходов/повторений – **2** сета по **10**.

Все озвученное в наглядном варианте выглядит так:



Используйте данную схему, и Ваши руки оценят ее по достоинству.

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

## Послесловие

Очередное прибавление в техническом пантеоне заметок. Сегодня мы говорили про подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх. Несомненно, это достойное упражнение, но чтобы это выяснить не в теории, его нужно лично опробовать в своем зале. Как? Будем пробовать?