

Подъем EZ штанги на бицепс. Изучаем все тонкости и секреты

Всем привет! Сегодня мы поговорим про подъем EZ штанги на бицепс.

На календаре 2 мая, среда, а это значит время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Подъем EZ штанги на бицепс



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

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

На проекте АБ в рамках технических заметок мы стараемся рассматривать не только классические упражнения, например, [жим штанги лежа](#) или [становая тяга](#), но и различные вариации, которые мало или практически не используются тренирующимися в зале. Для чего мы это делаем? Все очень просто, нам хочется, чтобы наши читатели, Вы, экспериментировали в своих тренировках и пробовали разные движения. Порой, через комментарии, мы получаем сообщения вида – совершенно по-другому стала чувствоваться мышца, как никогда ранее и прочие подобной направленности. Чтобы таких было, как можно больше, мы и рассматриваем, по средам, различные вариации упражнений и сегодня это, подъем EZ штанги на бицепс.

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

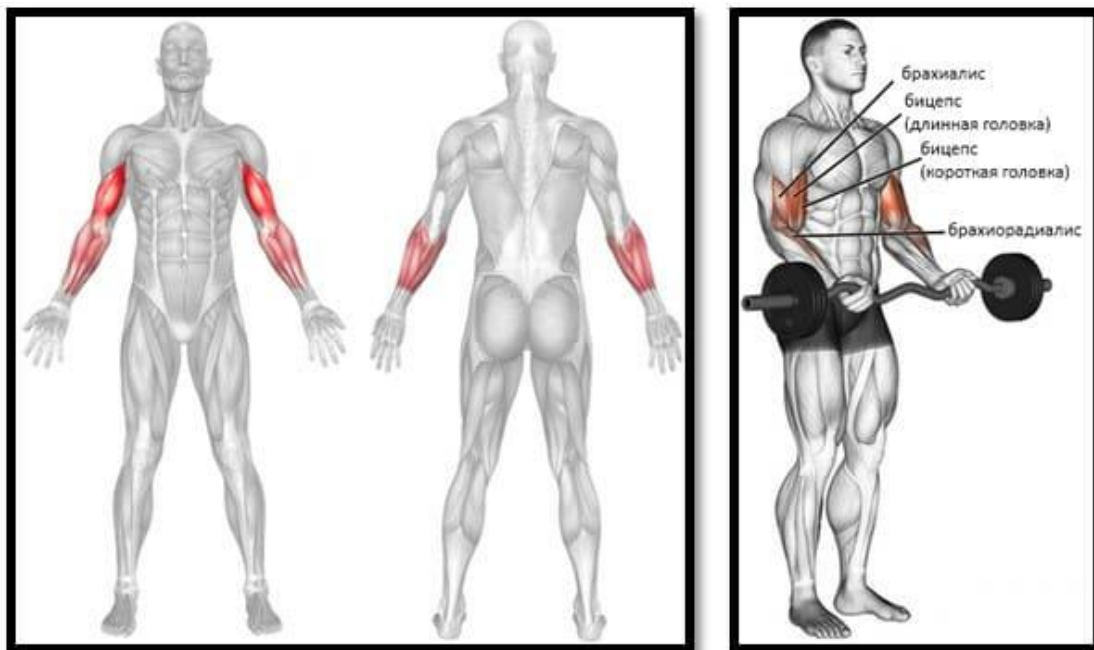
Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – двуглавая плеча;
- синергисты – брахиалис, брахиорадиалис;
- стабилизаторы – передняя дельта, трапеции (верх/середина), леватор лопатки, сгибатели запястий.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- изолированная проработка двуглавой мышцы плеча;
- увеличение объема бицепса;
- улучшение формы бицепса;
- возможность работы с БОЛЬШИМИ весами (в сравнении с прямым грифом);
- более удобная позиция для запястий (в сравнении с прямым грифом) по подъему веса.

Техника выполнения

Подъем EZ штанги на бицепс относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Снарядите EZ-гриф требуемым весом. Возьмите штангу хватом снизу на ширине плеч (в области изгиба). Руки слегка подсогните, а локти держите близко к торсу. Ноги расставьте на ширину плеч, колени слегка подсогните, спину выпрямите, статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните сгибать руки в локтевых суставах, поднимая EZ-штангу чуть ниже уровня высоты плеч. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и прожмите бицепс. На выдохе опустите снаряд вниз в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта подъема EZ штанги на бицепс существуют несколько вариаций упражнения:

- узким/широким хватами;
- стоя в наклоне;
- протяжка вдоль корпуса.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите локти близко к корпусу;
- на протяжении всего движения держите тело неподвижным (не раскачивайтесь) и не используйте инерцию;
- не закидывайте штангу наверх;
- не поднимайте штангу слишком высоко, всегда держите несколько ниже уровня плеч;
- в нижней точке траектории не разгибайте до конца локти;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и произведите пиковое сокращение;
- для устойчивости и при взятии большого веса вставляйте ногами в позицию разножка – одна несколько впереди другой;
- стоя в стойке опирайтесь ногами на пятки;
- при работе с средними-большими весами одевайте тяжелоатлетический пояс;
- техника дыхания: выдох – при сгибании рук, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/10-12**.

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

Подъем EZ штанги на бицепс эффективное упражнение для двуглавой мышцы плеча?

Данные исследователей из Truman State University (США, 2017) по электрической активности бицепса в различных упражнениях показали, что наибольшую стимуляцию двуглавая мышца плеча демонстрировала в движениях с использованием прямого грифа и узкого хвата. На втором месте оказались упражнения с EZ-грифом и таким же узким хватом.

Какой гриф лучше использовать прямой или EZ?

С точки зрения комфортности подъема веса для кистей, наиболее предпочтительным является EZ-гриф. С ним атлет может поднять БОЛЬШОЙ вес без эффекта их выворачивания. Этот небольшой

угол/изгиб штанги помещает запястья, предплечья и локти в более удобное, естественное и безопасное положение, тем самым снижая риск травм.

Вывод: в своих тренировках работайте как с прямым, так и EZ-грифом. В первом случае со средними весами, во втором – при силовой тяжелой работе.

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

Послесловие

Подъем EZ штанги на бицепс – очередное пополнение в копилку технического пантеона заметок. Приживется ли это упражнение в Вашей программе тренировок? На этот вопрос можно дать ответ только после его зальных проб. Поэтому, дочитываем заметку и дуем в зал их снимать!