

ХИТРО!

НАУКА ПРЕДЛАГАЕТ КАЧАТЬ БИЦЕПСЫ ХИТРОУМНЫМ МЕТОДОМ!

ДЖО УЭББЕН // ФОТОГРАФИИ ПАВЛА ИШТВАНА



Итак, вам дозарезу нужен большой бицепс. И побыстрее! Допустим, всего за месяц! Что же, на этот счет у нас имеется одна программка. Главный ее секрет кроется в синергии. Проще говоря, в особой последовательности упражнений. Даже ветераны порой заблуждаются, когда говорят, будто успешный рост мышц зависит от величины рабочих весов или выбора самых «правильных» движений. На самом деле, главный фактор высокой отдачи любого комплекса – это верно построенный порядок упражнений. Почему такая истина еще не на слуху? Да потому, что твердые научные

доказательства были получены совсем недавно. Оказывается, наш мозг очень часто не разрешает мускулатуре сократиться в полную силу. Как-никак, напряженные мышцы запирают внутри себя немало крови. Мозг боится нарушения кровообращения, за которым последует нехватка кислорода и потеря сознания. Невидимые датчики отслеживают показатели мозгового кровоснабжения, и если оно ухудшилось, в мышцы поступает команда «отставить!». Вы изо всех сил тужитесь, пытаетесь лишь раз поднять вес, но шлагбаум уже опущен... Так вот, чтобы облегчить поступление крови к голове и тем самым усыпить

бдительность мозга, вам следует, качая бицепс, от упражнения к упражнению менять исходную позицию. Сначала вы делаете подъемы на бицепс стоя, потом сидя, потом ложитесь на скамью. Изменение положения тела облегчает кровоток и позволяет мозгу обходиться все меньшим количеством крови. Итогом становится уникально мощное сокращение бицепсов! И быстрое увеличение их объемов! Что же касается самого последнего упражнения, то его нужно опять выполнить стоя. Такая позиция сопровождается усиленным притоком крови к голове и восстановит в кровообращении прежнее статус-кво.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

→ Выполняйте указанный комплекс упражнений только раз в неделю в самом начале сплита. Если вы собираетесь тренировать еще одну мышцу, то упражнения для бицепса нужно делать первыми.


→ Через 72 часа и более проведите 2 тренировки бицепса. (Можно совместно с трицепсом). На этой тренировке выполните подъем на бицепс с EZ-штангой по схеме 10x10. Испол-

зуйте штангу, с которой вы можете выполнить 12-15 повторений.

→ Между сетами подъемов на бицепс со штангой стоя отдыхайте 1,5-2 минуты. Между сетами других

упражнений – 1 минуту.

→ Амплитуда каждого повтора в каждом упражнении должна быть максимально широкой. Не «укорачивайте» повторения!



КОМПЛЕКС: БИЦЕПС- ГИГАНТ

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
------------	------	-------

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС СТОЯ	4	15, 12, 10, 6*
--------------------------	---	----------------

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС СИДЯ	3	10
--------------------------	---	----

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС НА БЛОКЕ ЛЕЖА	3	12**
--------------------------------------	---	------

ОБРАТНЫЕ ПОДЪЕМЫ С EZ-ШТАНГОЙ	4	8-10
----------------------------------	---	------

*ЗАВЕРШИВ ПОСЛЕДНИЙ СЕТ, ВЫПОЛНИТЕ ЕЩЕ 5-6 ПОВТОРЕНИЙ В СТИЛЕ ОТДЫХ-ПАУЗА.

**ЗАВЕРШИВ ПОСЛЕДНИЙ СЕТ, ВЫПОЛНИТЕ ЕЩЕ 2 ДРОП-СЕТА, ВСЯКИЙ РАЗ УБАВЛЯЯ НАГРУЗКУ НА 10-15.

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС НА БЛОКЕ ЛЕЖА

Поставьте скамью торцом к блоку. Примите положение лежа на скамье и уприте ступни в стойки блочной рамы, чтобы предельно стабилизировать положение тела. Попросите подать вам короткую прямую рукоять с вращением. **На старте руки нужно полностью распрямить.** Далее согните локти изолированным усилием бицепсов и приведите рукоять к груди. **Минуя вертикальную позицию предплечий, приведите рукоять еще дальше в сторону головы, добившись исключительно сильного сокращения обоих бицепсов.**



ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС СТОЯ

В этом упражнении применяйте только прямой гриф. Ваши кисти должны быть развернуты «в линию». Именно такая позиция рук на грифе заставляет включиться в работу короткие внутренние пучки бицепсов. Что же касается изогнутого грифа, то он переносит нагрузку на внешние пучки, обычно и без того хорошо развитые.

После «отказа» в последнем сете попробуйте выполнить дополнительные повторы, применив легкий читинг. Если вы почувствовали слабую боль во внутренних пучках бицепсов, значит, вы делаете упражнение правильно.

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС СИДЯ

Отклоните спинку скамьи на **45 градусов**. Благодаря сильному наклону корпуса, вам придется начинать подъемы из т.н. растянутой позиции, когда бицепсы растянуты в длину весом гантелей. Такое исходное положение значительно повышает отдачу упражнения. На старте держите гантели нейтрально. **Поднимая гантели, выполняйте супинацию** - выворачивайте гантели **наружу**. Данный прием увеличивает нагрузку на внутренние пучки бицепсов.





ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Здесь обязателен EZ-гриф. Расположение кистей под углом друг к другу способствует лучшему сокращению плечевой мышцы, пролегающей под бицепсом. Увеличение объема этой мышцы «выталкивает» бицепс кверху, делая его визуально больше. Одновременно упражнение укрепляет предплечья. **Плечевые мышцы сами по себе малы, а потому не требуют больших весов.** Если штанга окажется слишком тяжелой, то в работу включатся бицепсы и отнимут нагрузку у плечевых мышц.