

### Розвиток м'язів рук.

Двоголовий м'яз плеча розташований на передній поверхні плеча. Цей м'яз згинає руку в ліктьовому суглобі, бере участь у повороті передпліччя назовні.

Для повного розвитку біцепса необхідно супінувати кисть під час згинання рук з гантелями або блоком.

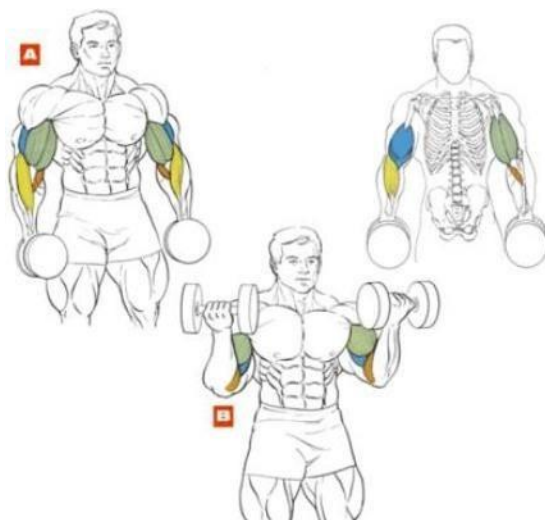
Трицепс плеча розташований на задній поверхні плеча. Цей м'яз розгинає руку в ліктьовому суглобі.

#### *Травми ліктів.*

Багато атлетів, прагнучи максимально розвинути свої трицепси, зазнають травм. Що ж робити? Краще від самого початку запобігати травмам, але якщо вже лікті травмовано, потрібно уникати накладання "травми на травму". Головне – ретельна розминка. Досвідчені атлети радять починати з біцепса, а потім розминати трицепс трьома-чотирма «легкими» сетами тяги блоку з великою кількістю повторень. Вага в кожному сеті трохи збільшується. Необхідно виконувати більше жимів вузьким хватом і віджимань. Також варто проробляти трицепс після вправ для розвитку грудей і плечей, оскільки під час жимових рухів лікті розминаються. Добре зарекомендувала себе практика застосування компресів з льоду на лікті. Компрес накладається після тренування на 20-30 хвилин.

#### 1. Концентровані згинання.

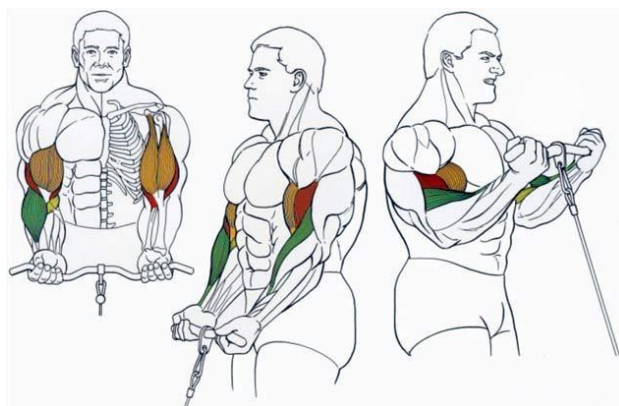
Вправа дозволяє добре розвинути «пік» біцепса. Можна виконувати стоячи або сидячи, зі штангою або гантеллю. Вага легка, головне - повна концентрація на роботі біцепса, застосування принципу «пік стискання». Можна виконувати повну або часткову супінацію.



#### 2. Тяга блоку на біцепс стоячи.

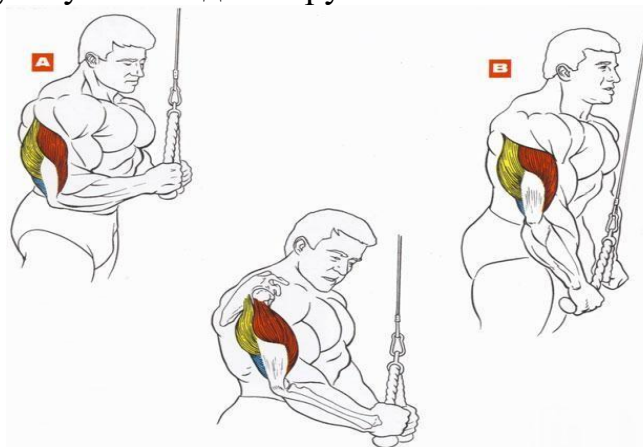
Ще одна ефективна вправа, спрямована на поліпшення форми біцепса. Її

можна виконувати одночасно двома руками або по чергові кожною рукою окремо.



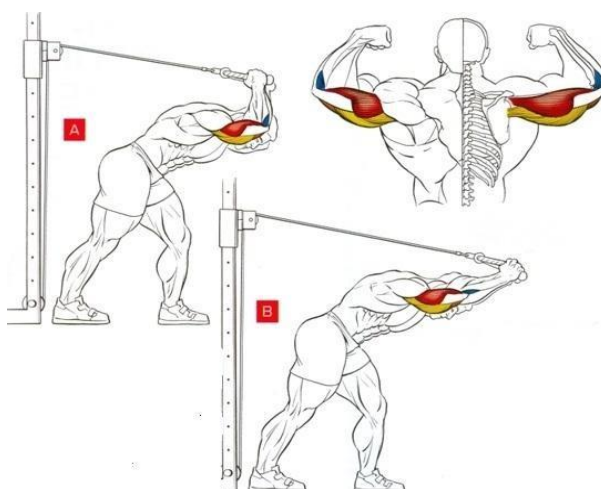
### 3. Розгинання рук на блоці.

Вправа впливає на весь трицепс, але особливо на його зовнішню частину, формує «підкову». Добре розігріває лікті, підготовляючи їх до подальшого напруженого тренування. Можна виконувати хватом зверху та знизу, за прямий гриф або за мотузку з вузлами однією рукою.



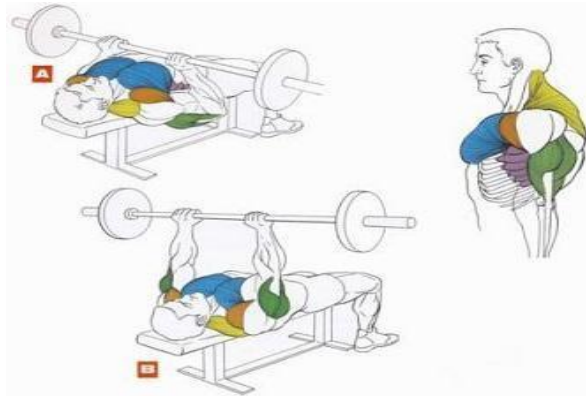
### 4. Тяга блока у випаді.

Ця вправа впливає на внутрішню голівку трицепса. Важливо затримати вагу на «піку стискання» на 2-3 секунди, потім плавно опустити. Ця вправа, як і попередня, виконується з різними варіантами хвату. Наприклад, Л Скотт робить його, стоячи на колінах, з опорою ліктів на високу лаву.



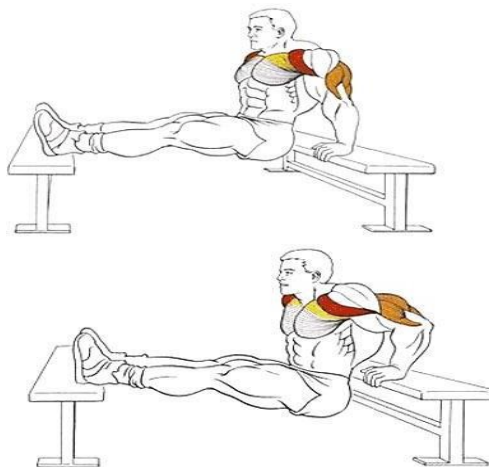
### 5. Жим вузьким хватом лежачи.

Ця вправа впливає на трицепс, груди та плечі. Використовується для розвитку сили і маси м'язів. Цю вправу варто виконувати наприкінці тренування, щоб проробляти вже «втомлений» трицепс важкою вагою. Ширина хвату має становити близько 15 см.



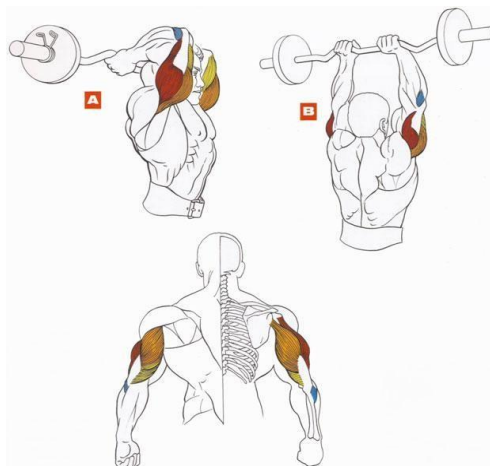
### 6. Віджимання між лавками.

Ця вправа ефективна для фінального «накачування» трицепса, вона більш локально впливає на нього, ніж віджимання на брусах.



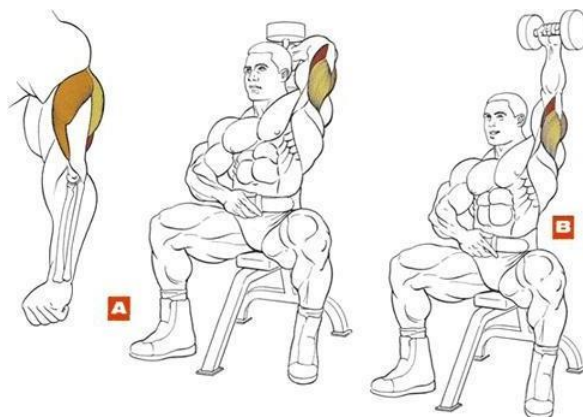
### 7. Французький жим штанги.

Вправа впливає на весь трицепс, але особливо на його внутрішню та середню голівки. Ширина хвату має становити близько 15 см. Вправу можна виконувати, лежачи головою вгору чи вниз, стоячи або сидячи.



## 8. Французький жим гантелі.

Впливає на середню та зовнішню голівки трицепса. Можна застосовувати всі варіанти положення тулуба, описані вище. Важливо, щоб лікоть руки залишався завжди нерухомо у вертикальному положенні.



### Тренування для новачків:

1. Підйом штанги на біцепс стоячи 3x6 – 10
2. Підйом гантелі на біцепс сидячи 2x6 – 10
3. Французький жим лежачи 3x8 – 10.
4. Тяга блока на трицепс 2x8 – 10

*Після занять протягом 10-12 місяців:*

1. Підйом штанги на біцепс стоячи 3x10 – 6 (вага поступово збільшується).
2. Підйом штанги на біцепс на лаві Л Скотта 2x6 – 8.
3. Підйом гантелі на біцепс у нахилі, концентровані згинання сидячи, з упором в коліно 1–2x8 – 12.
4. Жим штанги дуже вузьким хватом 3x6 – 10.
5. Французький жим гантелі стоячи 3x8 – 12.