

## 8 типичных ошибок в тренировке трицепса

### 1. Не начинайте с простых упражнений

Типичная ошибка, особенно для новичков, которые еще не понимают, что не все упражнения одинаково полезны. Новички часто

начинают тренировки трицепсов с разгибания на блоке, которое относится к односуставным движениям. Плохо то, что в

односуставных упражнениях вы не можете поднимать большой вес. Если только вы не работаете по очень специфическому

тренировочному протоколу, начинать тренировку трицепсов лучше с тяжелого многосуставного упражнения.

Трицепсы надо тренировать так же, как грудные мышцы или мышцы ног. Когда работают два сустава (для трицепсов это плечи и

локти), вы задействуете больше мышечной ткани, и поэтому можете поднимать больший вес, чем в изолированном движении. Да,

вы немного теряете в специфичности нагрузки, но в первом упражнении сессии у вас другая цель – взять максимальный вес для

максимальной перегрузки.

Лучшие многосуставные движения для трицепсов – отжимания от скамьи с отягощением, отжимания в тренажере, жим лежа узким

хватом, отжимания на параллельных брусьях. В последнем случае вам может понадобиться пояс с грузом, чтобы добиться

мышечного отказа в диапазоне повторений на гипертрофию (8-12). Односуставные движения вроде разгибаний на блоке можно

выполнять на разминке для разогрева локтевых суставов, вот только доводить их до отказа не стоит.

### 2. Не забывайте о разгибаниях из-за головы

Планируя тренировку трицепсов, вы можете выбирать из множества упражнений, но только один тип движений эффективно

прорабатывает мясистую длинную головку. Она прикрепляется к кости над плечевым суставом, следовательно, вы не сможете ее

полностью растянуть, пока не поднимете руки над головой. Полностью растянутая мышца может сокращаться сильнее, чем мышца,

которую растянули до половины. Вот почему движения из-за головы обязательно нужно включать в тренировки трицепсов.

В вашем распоряжении масса подходящих упражнений, в том числе разгибания над головой с EZ-грифом, гантелями, тросами и

## 8 типичных ошибок в тренировке трицепса

даже в тренажере. Здесь очень важно зафиксировать плечи за головой, так чтобы локти смотрели прямо вверх и не уходили со

своей позиции. Ваши локти играют роль шарнира, никаких других движений в них быть не должно.

### 3. Не позволяйте локтям болтаться

Все односуставные упражнения для трицепса объединяет одна черта – разгибание локтей. Локти из позиции сильного сгибания

переходят в полностью выпрямленное положение. Однако вы потеряете КПД упражнения, если позволите локтям болтаться из

стороны в сторону.

«Если и существует универсальный совет, который применим к технике любого упражнения, то звучать он будет примерно так.

Чтобы полностью изолировать мышцу и минимизировать влияние окружающей мускулатуры, например, грудных и дельтовидных мышц,

вам нужно максимально жестко зафиксировать локти», – пишут Джо Уэббен и Джим Стоппани в своей книге «Сильные руки и

туловище». – «Разрешая локтям болтаться из стороны в сторону, вы, в большинстве случаев, снижаете эффективность

упражнения».

Выполняя разгибания над головой, жим лежа узким хватом, отжимания в тренажере и на параллельных брусьях, или любое другое

упражнение на трицепс, следите за локтями и старайтесь прижимать их к туловищу как можно плотнее.

### 4. Не опускайте локти при разгибаниях в наклоне

Типичная ошибка, даже для опытных лифтеров. По сути, опуская локоть, вы превращаете односуставное движение на латеральную

головку трицепса в многосуставное упражнение, в котором участвуют еще и дельты. В результате нагрузка на трицепс падает,

поскольку часть работы берут на себя дельтовидные мышцы.

Чтобы выполнить это изолирующее движение по всем правилам, зафиксируйте локти по бокам так, чтобы плечо располагалось

параллельно полу. Используя локоть как шарнир, полностью выпрямите руку параллельно поверхности. А когда будете опускать

гантели, не позволяйте локтям устремиться за ними вслед.

## 8 типичных ошибок в тренировке трицепса

5. Не превращайте разгибание на блоке в многосуставное движение  
Вот еще один случай, когда односуставное движение из-за ошибки превращают в многосуставное. Разгибание должно происходить

только в локтевых суставах: верхние отделы рук прижаты к бокам для более эффективной изоляции латеральной головки. Но если

вы позволяете локтям отрываться от туловища во время эксцентрической фазы – ошибка, которую допускают многие атлеты – вы

снова вовлекаете в движение плечи.

Еще раз акцентируем внимание, что подключение любой мышечной группы уменьшает нагрузку на трицепсы, так что прижимайте

локти к бокам и полностью фокусируйтесь на работе трехглавых мышц.

6. Не сокращайте амплитуду ради большего веса

Если вашей главной целью является наращивание рабочего веса, вы можете невольно допустить еще одну ошибку. Во втором

пункте я упоминал, что мышца способна сокращаться сильнее после полного растяжения. Важным условием эффективного

растяжения является работа с полной амплитудой, которая ведет к лучшему мышечному развитию.

В погоне за тоннажем вы можете не заметить, как пожертвовали амплитудой и начали выполнять частичные повторения. Частичные

повторения – хороший прием высокоинтенсивного тренинга, но его следует использовать в качестве дополнения к

полноамплитудным движениям, а не вместо них.

Частичные повторения можно часто увидеть при отжиманиях на трицепс в тренажере и при разгибании на верхнем блоке, если

используемый вес слишком велик. В этом случае эксцентрическая фаза движения останавливается незадолго до полного

растяжения мышцы. Чтобы решить проблему, просто снизьте нагрузку и начинайте каждое упражнение в положении, в котором

локтевые суставы согнуты под углом 90 градусов.

## 8 типичных ошибок в тренировке трицепса

7. Никогда не тренируйте трицепс раньше плечевых или грудных мышц

Если только вы не придерживаетесь специфической тренировочной программы, всегда тренируйте большие мышечные группы перед

малыми. Поскольку трицепсы сравнительно малы, но критически важны для жимовых движений, они должны быть свежими и полными

сил в момент, когда вы приступаете к серьезным жимам. Чтобы в жиме лежа и армейском жиме взять максимальный вес, вам

просто не нужно тренировать трицепсы непосредственно перед этими упражнениями.

8. Никогда не разгибайте локтевой сустав полностью

Разгибание в локте требует полного выпрямления руки, но вы не должны при этом блокировать локтевой сустав, т.е. доводить

его до крайнего распрямленного состояния. В этом случае вы переносите нагрузку с трицепса на суставы. При большом рабочем

весе и высоком темпе это может закончиться травмой.

«Блокировка любого сустава переносит нагрузку с мышц на суставные ткани, что контрпродуктивно с точки зрения мышечного

роста», – говорит Гильермо Эскаланте, доктор спортивной медицины, профессиональный тренер. – «Это не только грозит травмой

сустава, но также снимает нагрузку с мышцы, что противоречит цели упражнения. Берегите суставы и эффективнее включайте в

работу целевые мышцы, избегая блокировки. Вместо этого выполняйте упражнение с полной амплитудой, но останавливайтесь за

миг до полного разгибания сустава».

Список литературы

Джо Уэббен, Джим Стоппани. Сильные руки и туловище. Кинетика тела человека. Чикаго, 2009.