

## Как накачать руки. Руководство для начинающих

Автор: Алекс Курран

Как накачать руки

«Эй, парень, сверкани-ка своими бицепсами!» Я практически уверен, что многим, кто серьезно занимается

тяжелой атлетикой, доводилось слышать это прежде. Людей очаровывают мышцы. Бицепсы и трицепсы – это две

группы мышц, которые люди просто обожают выставлять на всеобщее обозрение. Кстати, многие из тех, кто

занимается тренировками с весом, я уверен, начинали с работы над своими руками.

Чтобы накачать большие мышцы на руках, вам необходим комплекс упражнений, с которым вы добьетесь

максимальных результатов; нельзя просто часами напролет работать ежедневно на тренажере. Тренировать мышцы

рук – это довольно забавное занятие. Создается впечатление, что многие люди «знают лучшие методики», но в

то же время у всех у них разные точки зрения на это. Данная статья не нацелена на то, чтобы навязать вам

чье-то мнение. Она просто описывает одно из видений наращивания мышечной массы рук, основанное на

исследованиях и опыте.

### Бицепсы

Как видно из названия, это двуглавая мышца. Она состоит из короткой и длинной головок. Чтобы максимально

развить бицепсы, нужно уделять одинаковое внимание обеим из них. Главный способ «добраться» до каждой из

головок бицепса – это частая смена положений хвата и руки во время выполнения упражнений для бицепсов.

Позже я остановлюсь на этом более детально.

Плечевая мышца – это вторая часть бицепса. Она начинается в глубине бицепса и видна снаружи его и в верхней

части предплечья. Крайне редко можно встретить хорошо развитую плечевую мышцу у людей, которые специально

ее не тренируют.

Плечевая мышца не только влияет на объем предплечья и силу всего бицепса, но и увеличивает со временем

«точку максимума», которой многие люди стремятся достичь. Я действительно верю в то, что плечевую мышцу

можно и нужно развивать.

Я часто вижу ребят у себя в тренажерном зале, своих одногодок, которые выполняют немыслимое количество

единичных упражнений для бицепсов с целью, цитирую: «Накачать мускулистые руки». Я абсолютно не согласен с

## Как накачать руки. Руководство для начинающих

этим. Вы бы стали пробовать накачать огромные плечи, используя только единичные упражнения, к примеру,

разведение рук? Конечно же, нет. Так почему вести себя по-другому с бицепсами?

Теперь, когда я говорю о единичных упражнениях, я не имею в виду конкретно концентрационное или

изолированное сгибание рук. Я веду речь о сгибании рук в целом.

Сгибания рук со штангой

Комплексное упражнение – это упражнение, в котором задействованы более, чем одна группа мышц. К ним

относятся дедлифты, жимы, тяги и приседания.

Часто можно услышать, что сгибания рук со штангами и гантелями являются комплексными упражнениями для

бицепсов. Это говорят те же люди, которые рекомендуют не придерживаться темпа во время упражнений. Почему?

Потому что темп заставляет работать и другие группы мышц. Понимаете, к чему я веду?

Ограничивая работу других групп мышц, теряется суть комплексного упражнения. Поэтому я отношу любой вид

сгибаний рук к единичным упражнениям. Многие решат, что тогда не осталось упражнений для развития бицепсов.

Позвольте мне пролить свет на этот вопрос.

Бицепсовые тяги

Именно так, бицепсовые тяги. Вы когда-либо выполняли тягу снизу в наклоне и ощущали сильное сокращение в

бицепсах? Бицепсовая тяга очень сходна с этим. Фактически, вы выполняете тягу в наклоне, но поднимаете вес с

помощью бицепсов.

Положите длинный гриф на нижний блок кроссовера для сведения рук в своем тренажерном зале. Наклонитесь

вперед примерно на 45 градусов. Возьмите гриф хватом на ширине плеч снизу. Подымайте его к верхней области

живота. Концентрируйтесь на работе бицепсов при подъеме.

При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете такие сокращение и прокачку бицепсов, которые

еще не ощущали прежде! При этом, очевидно, будут задействованы и некоторые мышцы спины, но любые

комплексные упражнения оказывают влияние и на другие части тела.

Вы можете засомневаться в эффективности этого упражнения, но я прошу вас испробовать его. Я уверен, что

выполнив его раз, оно станет частью практически каждого вашего комплекса упражнений на бицепсы!

Этот же принцип можно применять и для тяги вниз узким хватом. Вместо того, чтобы

Как накачать руки. Руководство для начинающих  
выполнять тягу вниз к

грудине, концентрируйтесь больше на том, чтобы задействовать бицепсы при тяге к ключице. Эта вариация

выполнения также выигрышна для мышцы брахиалис.

Тяга верхнего блока к груди

Другие упражнения для бицепсов

Кроме различных вариаций бицепсовой тяги, я сейчас перечислю те упражнения, которые более всего подойдут

начинающим.

Акцент на верхнюю часть бицепса и мышцу брахиалис:

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя узким хватом

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке с канатной рукоятью

Поочередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье

Акцент на нижнюю часть бицепса:

Подъем гантелей на бицепс стоя

Подъем штанги на бицепс

Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке обратным хватом

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

Все эти упражнения больше нацелены на общее наращивание мышечной массы, чем на оттачивание отдельных зон

мышц. Данный тренировочный комплекс, я рекомендую выполнять в темпе 1 секунда на усилие и 1,5–2 секунды на

расслабление.

Бицепсы – эта та группа мышц, которая рассчитана на более медленные движения, поэтому здесь большая роль

отводится небыстрому темпу их выполнения. Но этому многие люди не придают значения. Разные мышцы выполняют

разные функции.

Возьмем, к примеру, трицепсы.

Мы задействуем трицепсы для произведения резкого, сильного удара. Поэтому здесь будет уместным более

интенсивный темп выполнения упражнений. В то время, как бицепсы участвуют в производстве более медленных

действий, таких как ношения какого-то веса, вещей. Здравый смысл подскажет, что для достижения увеличения

мышечной массы гораздо больше подойдет медленный темп выполнения упражнений.

Как я уже говорил, люди часто принимают сгибание рук со штангой за комплексное упражнение. Я не могу с этим

согласиться, поскольку считаю его основным упражнением для развития исключительно бицепсов. Я также не

согласусь с тем, что не нужно придерживаться темпа во время поднятия веса. Тело работает как единое целое.

Немного отступая от темы, приведу в качестве прекрасного примера процесс

Как накачать руки. Руководство для начинающих чихания. При чихании невозможно

задействовать только определенную часть тела. Пытаясь сделать это, вы идете против естественного рефлекса

организма. То же самое происходит во время выполнения сгибаний рук со штангой.

Если небольшое движение в тазобедренном суставе позволяет поднять немного больше веса, задействуйте его. Но

нужно все делать с чувством меры, чтобы это не выглядело так, будто вы пытаетесь заняться любовью с весом.

И также не следует отклоняться, поскольку это может нанести серьезную травму.

Необходимо совсем небольшое движение бедра, чтобы помочь поднять вес. И помните, что бицепсы наиболее слабы

в выпрямленном положении. А под углом 90 градусов они находятся на пике сокращения.

Соблюдение темпа помогает бицепсам в их самой слабой позиции, а также при пиковой нагрузке в состоянии

максимальной силы. Это моя теория, и я не говорю, что другие теории не верны. Но я вижу логику в ней и

поэтому считаю ее эффективной.

Трицепсы

Трицепс – это трехглавая мышца, состоящая из длинной, латеральной и медиальной головок. Повторюсь, что для

полноценного развития трицепса необходимо каждой из ее частей уделять должное внимание.

Смена фокусировки на разных головках мышцы происходит за счет смены положения локтей. Для того, чтобы

понять, как это делается, подумайте о выполнении французского жима с гантелями. Если локти разведены

широко, в основном нагрузка будет идти на длинную головку.

Французский жим лежа с гантелями

Чем ближе друг к другу расположены локти, тем больший акцент делается на латеральную головку. Из-за

анатомического расположения медиальной головки ее достаточно сложно выделить. Но многие люди, с которыми я

общался, обнаружили, что крайне эффективным для развития этой части трицепса является жим хватом снизу на

ширине плеч.

Люди, которые тренируются у меня в зале часто применяют единичные упражнения как для бицепсов, так и

трицепсов, упуская «повседневные» упражнения, такие как жим лежа узким хватом. Разница между бицепсом и

трицепсом состоит в том, что последний требуют большей изолированности. Это в значительной степени

## Как накачать руки. Руководство для начинающих

объясняется тем, что по сравнению с бицепсами головки трицепса расположены более обособленно.

### Упражнения для трицепсов

Прежде, чем я перечислю упражнения, которые считаю наиболее эффективными для наращивания массы трицепсов, я

хочу остановиться на технике выполнения некоторых упражнений.

«Жим лежа узким хватом» звучит довольно просто и понятно – жим лежа, только с более близко расположенными

друг к другу руками. Это вполне правильно. Некоторые, однако, считают, что руки необходимо располагать на

расстоянии 10–12 см друг от друга. Я не согласен. При таком расстоянии идет большая нагрузка на кисти. Эта

вариация жима лежа тренирует трицепсы еще из-за того, что плечевая часть руки близко прислоняется к телу.

### Жим штанги лежа узким хватом

Вы увидите, что локти расходятся намного меньше при расположении рук на ширине плеч или немного уже. К тому

же, в таком положении нет большой нагрузки на кисти. Я советую именно таким образом выполнять жимы лежа

узким хватом.

Экстензия со штангой лежа «Skull crushers» дает приличную нагрузку на локти. Чтобы уменьшить ее, необходимо

расположить гриф за головой, а не на уровне лба. В таком положении нужно будет отводить плечевую часть руки

немного назад. Еще одно преимущество этой вариации в том, что так больше напрягается трицепс

### Французский жим с EZ штангой на наклонной скамье

Ранее я упоминал французские жимы. Лично я уже не выполняю их. Они вызывают боль в локтях, и я даже не могу

сказать, как эти упражнения выполняются безопасно. Разве что хорошо разогреть локти прежде, чем приступить

к этим жимам. Попробуйте и выясните, что вам подходит. Если почувствуете боль в локтях, плечах или кистях...

### ОСТАНОВИТЕСЬ!

Относительно всех других упражнений для трицепсов, советую их выполнять так, как удобно вам. Если вы

регулярно будете менять положение локтей, то без сомнений нагрузка будет идти на все головки трицепсов.

Размышляйте так. Если локти расположены близко к телу, тогда в первую очередь будет качаться та часть

трицепса, которая находится дальше всех от него и наоборот. Это достаточно общее правило и не является

Как накачать руки. Руководство для начинающих абсолютным для каждого, но оно может подсказать, что нужно сделать, чтобы перенести акцент на желаемую

зону.

Сейчас я представлю ряд упражнений, которые, я уверен, будут наиболее эффективными для начинающих:

Акцент на длинную головку трицепса:

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с V-рукоятью  
Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью  
Французский жим лежа  
Французский жим лежа с гантелями  
Разгибание на трицепс на верхнем блоке  
Акцент на латеральную головку трицепса:

Жим штанги лежа узким хватом  
Французский жим лежа  
Разгибание на трицепс на верхнем блоке  
Акцент на медиальную головку трицепса:

Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой  
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом  
Это те упражнения, которые предпочитаю выполнять я. Это не значит, что вы должны применять только их.

Относительно всех этих упражнений, если целью их выполнения является увеличение мышечной массы, я

рекомендую отводить 0,5 секунды на усилие и 1 секунду на расслабление. Такой быстрый темп характерен для

трицепсов, но может быть нецелесообразным для других групп мышц.

Объем нагрузок

Я всегда интересовался вопросом объема нагрузок. Некоторые люди могут тренироваться много и без

последствий, другие же с трудом выдерживают хоть какую-то нагрузку. Кто-то, в том числе и я, прогрессирует

в мышечном росте, только если тренируется подолгу и интенсивно. Объем упражнений индивидуален как для

каждого человека, так и для каждой части тела.

Мышцы большего размера требуют и способны выдержать большую нагрузку, а мышцы меньшего размера – меньшую.

Среднестатистическому начинающему, который тренируется на протяжении 1-3 лет, я рекомендую делать по 4-8

подходов и для бицепсов, и для трицепсов. Однако, это только рекомендация и следует использовать тот объем

нагрузок, который вам нужен. Возможно, увеличить интенсивность тренировок не составит никакого труда, но в

будущем это может повлечь за собой последствия.

Чем дольше вы тренируетесь, тем больше объем нагрузок вам будет нужен, чтобы продолжать нагружать мышцы.

Если вы сейчас выбиваете 20 подходов для бицепсов, представьте, сколько вам их будет нужно через 5 и более

лет.

## Как накачать руки. Руководство для начинающих

Пример комплекса упражнений для быстрого увеличения объема мышц рук:

Тяга верхнего блока к груди : 2 подхода по 6-12 раз

Подъем штанги на бицепс : 2 подхода по 6-12 раз

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта : 2 подхода по 6-12 раз

Жим штанги лежа узким хватом : 2 подхода по 6-12 раз

Французский жим лежа : 2 подхода по 6-12 раз

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом : 2 подхода по 6-12 раз

Данный комплекс упражнений предназначен для работы над всеми частями бицепса и трицепса. Это только один из

многих комплексов, которые можно совмещать для максимального развития мышечной массы рук.

Я надеюсь, что данная статья расширила ваше видение того, как можно максимально увеличить объем мышц на

руках. Реализовывая это все на практике в систематическом порядке, вы достигнете невероятных результатов.

И, конечно же, поддерживайте свое тело в хорошем состоянии, соблюдая режим рационального питания.