

6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		TRX Сгибания предплечий с отставленной назад ногой <i>TRX Split Legs Bicep Curl</i> Норма: по 10 повторений
2		TRX Сгибание предплечий (супинированный хват) <i>TRX Bicep Curl (Preacher Curl)</i>
3		TRX Сгибание предплечий пронированным хватом <i>TRX Reverse Bicep Curl</i>
4		Сгибания предплечий с гантелью с опорой животом на наклонную скамью <i>SINGLE DUMBBELL SPIDER HAMMER CURL</i>
5		TRX Сгибания предплечий "клатч" <i>TRX Clutching Bicep Curl (Chest Tap Curl)</i>
6		TRX Сгибания предплечий сидя на полу <i>TRX Crunch Bicep Curl</i>

2 упражнения



Этап 2. Средний уровень



1		TRX Сгибания предплечий "перекрёстный клатч" <i>TRX Crossing Bicep Curl</i>
2		TRX Сгибания на бицепс одной рукой <i>TRX Single Arm Bicep Curl (Hercules Curl)</i>

19 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		Сгибание предплечий в тренажёре Скотта Hammer сидя Seated Bicep LEVER PREACHER CURL
2		Сгибания предплечий сидя на наклонной скамье с гантелями (бицепс с гантелями сидя) SEATED INCLINE DUMBBELL CURL
3		ПШНБ (Сгибания рук со штангой стоя) BARBELL CURL
4		Сгибание рук с гантелями хватом "молоток" (Молотки с гантелями) HAMMER CURL
5		Сгибания на бицепс с блока одной рукой HIGH CABLE SINGLE ARM BICEP CURL
6		Сгибание на бицепс с блока лёжа на горизонтальной скамье LYING CABLE CURL
7		Сгибания на бицепс у нижнего блока CABLE ROPE HAMMER CURL
8		Сгибания на бицепс стоя с амортизатором/супер-бендом BAND BICEPS CURL

9		<p>Сгибания предплечий попеременно с гантелями стоя <i>DUMBBELL CURL / Biceps curl</i></p>
10		<p>Сгибания предплечий двумя руками одновременно стоя с гантелями/гирями/амортизатором (бицепс с гантелями) <i>DOUBLE ARM DUMBBELL CURL</i></p>
11		<p>Сгибания Зоттмана <i>ZOTTMAN CURL</i></p>
12		<p>Сгибания на бицепс с нижнего блока лёжа на наклонной скамье <i>CABLE INCLINE BICEPS CURL</i></p>
13		<p>Концентрические сгибания на бицепс <i>CONCENTRATION CURL</i></p>
14		<p>Сгибание рук на скамье Скотта со штангой/гантелью <i>DUMBBELL / EZ BAR PREACHER CURL</i></p>
15		<p>Сгибание на бицепс на наклонной скамье (Паучьи сгибания) <i>PRONE INCLINE BICEPS CURL</i></p>
16		<p>Сгибания на бицепс с двух блоков в кроссовере <i>OVERHEAD CABLE CURL</i></p>
17		<p>Сгибания на бицепс одной рукой со штангой <i>BARBELL ALTERNATE BICEPS CURL</i></p>

18		TRX Сгибания предплечий лицом к нижней точке крепления <i>TRX Anchoed Bicep Curl</i>
19		TRX Сгибания предплечий спиной к нижней точке крепления <i>TRX Anchoed Drag Curl</i>

Сгибания рук прорабатывают очень небольшие мышцы, которые получают большую нагрузку во время выполнения некоторых базовых упражнений для верхней части тела. По этой причине не закливайтесь на сгибаниях рук. В отношении сгибателей рук лучше действовать по принципу «редко, но метко», т.е. если уж Вы делаете сгибания рук, то делайте их чётко, технично. Направьте лучше свою энергию и свои силы в базовые упражнения — именно от прогресса в «больших» упражнениях зависит достижение Ваших целей — будь то красивая внешность или огромная сила.