**6** упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

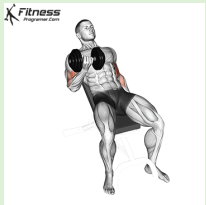
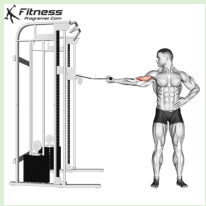
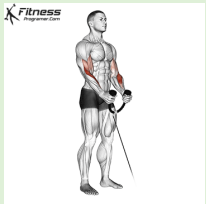
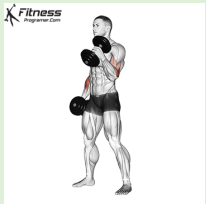
**2** упражнения

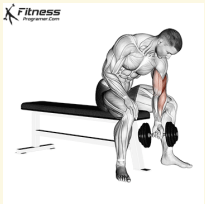
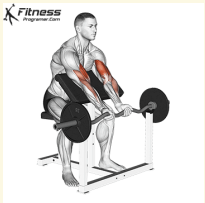
## Этап 2. Средний уровень

| | | |
|---|---|---|
| 1 | | TRX Сгибания предплечий "перекрёстный клатч"<br>*TRX Crossing Bicep Curl* |
| 2 | | TRX Сгибания на бицепс одной рукой<br>*TRX Single Arm Bicep Curl (Hercules Curl)* |

**19** упражнений

## Этап 3. Высокий уровень

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

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

| | | |
|---|---|---|
| 17 | | Сгибание на бицепс на наклонной скамье (Паучьи сгибания)<br>*PRONE INCLINE BICEPS CURL* |
| 18 | | TRX Сгибания предплечий лицом к нижней точке крепления<br>*TRX Anchored Bicep Curl* |
| 19 | | TRX Сгибания предплечий спиной к нижней точке крепления<br>*TRX Anchored Drag Curl* |

Сгибания рук прорабатывают очень небольшие мышцы, которые получают большую нагрузку во время выполнения некоторых базовых упражнений для верхней части тела. По этой причине не зацикливайтесь 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.