

## 6 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

## 2 упражнения



## Этап 2. Средний уровень



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

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