6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

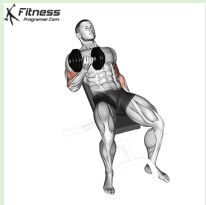
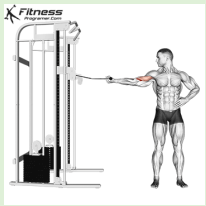
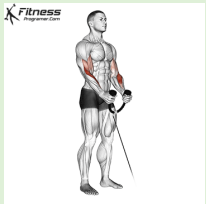
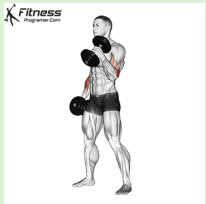
2 упражнения

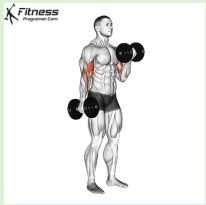
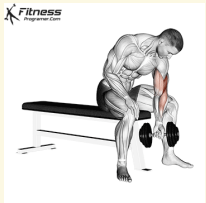
Этап 2. Средний уровень

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

19 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

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

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

18		TRX Сгибания предплечий лицом к нижней точке крепления *TRX Anchored Bicep Curl*
19		TRX Сгибания предплечий спиной к нижней точке крепления *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.