







## 6 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>Сгибания предплечий с гантелей с опорой животом на наклонную скамью</b> <i>SINGLE DUMBBELL SPIDER HAMMER CURL</i>
2		<b>TRX Сгибание предплечий с отставленной назад ногой</b> <i>TRX Split Legs Bicep Curl</i> Норма: по 10 повторений
3		<b>TRX Сгибание предплечий (супинированный хват)</b> <i>TRX Bicep Curl (Preacher Curl)</i>
4		<b>TRX Сгибание предплечий пронированным хватом</b> <i>TRX Reverse Bicep 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>



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.