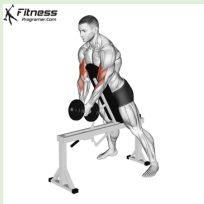
**2** упражнения

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

| | |
|---|---|
| 1 |  <br>Сгибания предплечий с гантелей с опорой животом на наклонную скамью<br>*SINGLE DUMBBELL SPIDER HAMMER CURL* |
| 2 | <br>TRX Сгибание предплечий с отставленной назад ногой<br>*TRX Split Legs Bicep Curl*<br>Норма:<br>по 10 повторений |

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.