

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:  
развитие бицепса**

Практическое пособие

**Составители:**

**Д. А. Хихлуха, В. В. Царун, О. А. Захарченко**

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2019

УДК 796.894(076)  
ББК 75.691.1я73  
А924

Рецензенты:  
канд. пед. наук В. Н. Дворак,  
канд. пед. наук В. А. Горовой

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Атлетическая гимнастика: развитие бицепса :**  
А924 практическое пособие / составители : Д. А. Хихлуха,  
В. В. Царун, О. А. Захарченко ; Гомельский гос. ун-т  
им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины,  
2019. – 30 с.

ISBN 978-985-577-495-3

Практическое пособие разработано в рамках учебного курса «Атлетическая гимнастика» с целью оказания практической помощи студентам для освоения основных элементов техники при выполнении силовых упражнений. Использование данного издания позволит достичь навыков, способствующих корректному выполнению основных типов силовых упражнений для развития бицепса.

Предназначено студентам факультета физической культуры, тренерам, учителям.

**УДК 796.894(076)**  
**ББК 75.691.1я73**

**ISBN 978-985-577-495-3**

© Хихлуха Д. А., Царун В. В.,  
Захарченко О. А., составление, 2019  
© Учреждение образования «Гомельский  
государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>1 Кинезиология двуглавой мышцы плеча (бицепса плеча)</b> .....	5
<b>2 Упражнения для развития бицепса со штангой и рукоятками</b> .....	8
2.1 Подъем штанги на бицепс на наклонной скамье.....	8
2.2 Сгибание рук на нижнем блоке .....	10
2.3 Сгибание рук в кроссовере на верхнем блоке.....	11
2.4 Сгибание одной руки на нижнем блоке .....	13
2.5 Подъем штанги на бицепс стоя.....	14
2.6 Подъем штанги на бицепс стоя с изогнутым грифом.....	16
<b>3 Упражнения для развития бицепса с гантелями</b> .....	19
3.1 Концентрированное сгибание одной рукой с гантелью...	19
3.2 Подъем гантели на бицепс на наклонной скамье.....	20
3.3 Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» сидя.....	22
3.4 Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье сидя ...	25
3.5 Подъем гантелей на бицепс стоя.....	27
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	29
<b>Список литературы</b> .....	30

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, когда технологический прогресс затронул все слои населения, очень важное значение имеет активный отдых. Активный отдых наиболее быстро и полноценно восстанавливает работоспособность людей различных профессий, разного возраста и состояния здоровья, не ограничивает своего влияния воздействием на двигательную и вегетативную функцию организма. Особая ценность этого вида отдыха состоит в его способности наполнять содержанием периоды отключения от основной деятельности. Устраняя двигательную недостаточность за счёт занятий физическими упражнениями, активный отдых улучшает и стимулирует познавательную деятельность человека.

Студентов можно отнести к людям сидячих профессий, поэтому упражнения с отягощениями им особенно необходимы. В связи с этим атлетическая гимнастика из-за обилия своих средств – это упражнения с различными отягощениями (штангой, гантелями, утяжелителями), специальными тренажерами, куда входят разнообразные тяги, жимы в различных исходных положениях – выступает универсальным средством как активного отдыха, так и тренировки мышц, связок, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Атлетическая гимнастика дает возможность тонко дозировать нагрузку, что позволяет успешно развивать мышечный корсет.

Красивое тело с гармонично развитыми мышцами – это эстетическая ценность, идеал, к которому на протяжении веков стремилось человечество.

Мышцы не просто сосуществуют с другими органами и системами организма, а активно воздействуют на них, помогают их работе. Мышечную массу недаром называют вторым сердцем. Она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью.

Умение продолжительно работать с большим весом важно не только в спорте, но и в трудовой деятельности человека. Многие профессии в той или иной степени требуют проявления силовой выносливости именно того качества, которое развивает атлетическая гимнастика, являющаяся наиболее эффективным средством всестороннего физического воздействия на человеческий организм.

# 1 КИНЕОСИОЛОГИЯ ДВУГЛАВОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА (БИЦЕПСА ПЛЕЧА)

Упражнения для бицепса плеча являются, пожалуй, самыми распространенными для многих любителей силовых упражнений. Нет такой тренировочной программы в атлетической гимнастике, в которой бы не было упражнений на развитие двуглавой мышцы плеча, так как именно бицепс демонстрирует красоту мужского тела.

Но прежде чем перейти к упражнениям на развитие бицепса, необходимо иметь представление, где эта мышца находится, крепится, какие функции выполняет, и исходя из этого подбирать комплекс упражнений.

При тренировке бицепса, который является главным сгибателем предплечья, нельзя говорить изолированно и о мышцах, в функции которых входит сгибание в локтевом суставе. Наиболее крупными из них являются (рисунок 1):

- 1) двуглавая мышца плеча (бицепс) – лат. *biceps brachii*;
- 2) плечелучевая мышца – лат. *Brachioradialis*;
- 3) плечевая мышца – лат. *brachialis*.

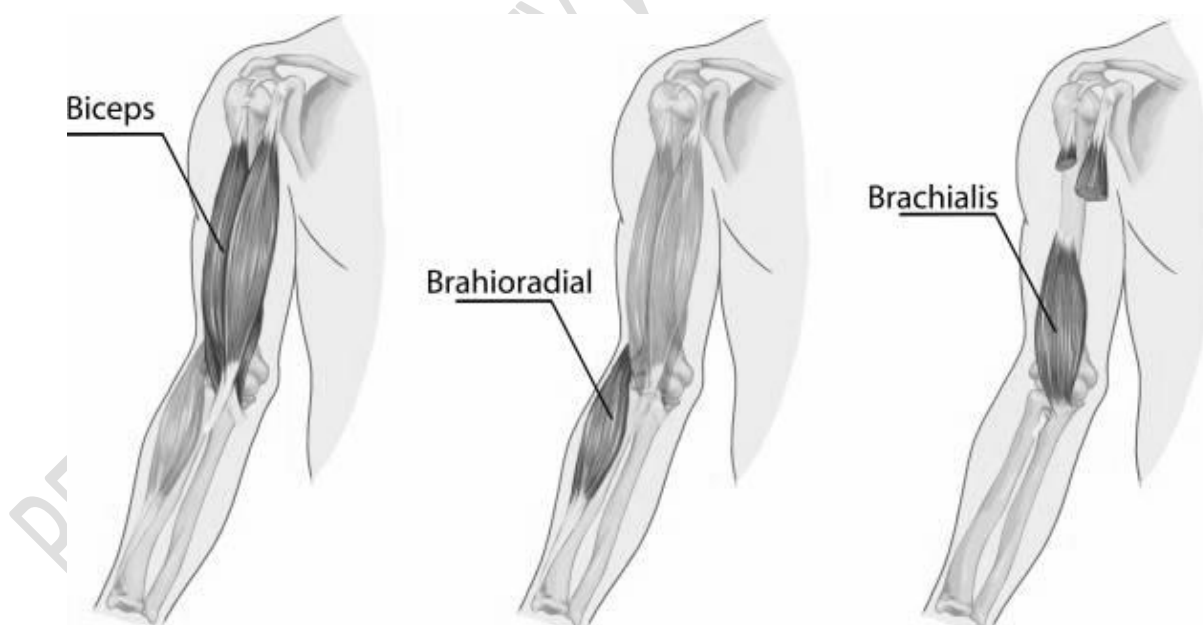


Рисунок 1 – Наиболее крупные сгибатели предплечья

**Двуглавая мышца плеча** (бицепс, лат. *biceps brachii*) состоит из двух головок, по форме округлая, веретенообразная. По своему положению занимает переднюю область плеча и локтевого сгиба.

Состоит из двух головок: длинной (внешней, латеральной) и короткой (внутренней, медиальной).

Длинная головка, лат. *caput longum*, занимает латеральное положение. Она берет начало длинным сухожилием от надсуставного бугорка лопатки, проходит над головкой плечевой кости через полость плечевого сустава, ложится в межбугорковую борозду, окружённую межбугорковым синовиальным влагалищем, и далее переходит в мышечное брюшко.

Короткая головка, лат. *caput breve*, занимает медиальное положение. Она начинается широким сухожилием от верхушки клювовидного отростка лопатки и, направляясь книзу, также переходит в мышечное брюшко.

Обе головки соединяются между собой в длинное мышечное брюшко, которое, подойдя к локтевой ямке, суживается, переходит в мощное сухожилие, прикрепляющееся к бугристости лучевой кости.

Функции: сгибает руку в локтевом суставе и супинирует предплечье; за счет длинной головки принимает участие в отведении руки, за счет короткой – в приведении руки.

**Плечелучевая мышца** (лат. *brachioradialis*) – мышца веретенообразной формы, занимает самое латеральное положение среди всех мышц предплечья. Несколько ниже своей середины переходит в длинное сухожилие. Начинается от латерального края плечевой кости, несколько выше латерального надмыщелка, и от латеральной межмышечной перегородки плеча. Направляясь вниз, мышца прикрепляется к латеральной поверхности лучевой кости, несколько проксимальнее шиловидного отростка.

Функции: сгибает руку в локтевом суставе и принимает участие как в пронации, так и в супинации лучевой кости.

**Плечевая мышца** (лат. *brachialis*) – довольно широкая, мясистая, веретенообразной формы мышца, лежит под двуглавой мышцей, на передней поверхности нижней половины плеча. Мышца берет начало от наружной и передней поверхности дистальной половины плечевой кости, подковообразно охватывая место прикрепления дельтовидных мышц. Перебрасываясь через локтевой сустав, мышца срастается с его суставной капсулой и прикрепляется к бугристости локтевой кости.

Функции: сгибает предплечье и натягивает суставную капсулу локтевого сустава [1].

## **Подбор упражнений, исходя из анатомо-биомеханических характеристик**

**Двуглавая мышца плеча.** Как уже было описано выше, бицепс плеча состоит из двух головок.

При выборе упражнений на бицепс нужно помнить, что при любом упражнении на сгибание в локтевом суставе будут работать две головки, но с большим или меньшим акцентом на одну из них, в зависимости от выбора исходного положения, выбора снаряда, применяемого хвата и структуры движений суставов.

Большинство упражнений воздействуют на внутреннюю головку. В исходных положениях, при которых сгибание в локтевом суставе происходит при отведенных назад локтях, включаются волокна внешней (длинной) головки бицепса, а при исходных положениях, когда локти находятся впереди, нагружается внутренняя головка.

**Плечевая мышца.** Плечевая мышца достаточно нагружается практически при любых сгибаниях в локте, так как она считается одним из главных сгибателей в локтевом суставе. Дополнительно загрузить ее можно при подъемах, когда локоть находится на уровне бицепса или при хвате инвентаря, когда ладони направлены вниз.

**Плечелучевая мышца.** Плечелучевую мышцу можно дополнительно загрузить при выполнении упражнений, когда во время сгибания или разгибания локтевого сустава происходит пронация или супинация, а также при хвате инвентаря, когда ладони направлены вниз.

## **2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БИЦЕПСА СО ШТАНГОЙ И РУКОЯТКАМИ**

### **2.1 Подъем штанги на бицепс на наклонной скамье**

Упражнение развивает бицепс по всей длине, используется для совершенствования формы и рельефа, ведет к активному росту мышечной массы и увеличению объема и силы рук (рисунок 2).

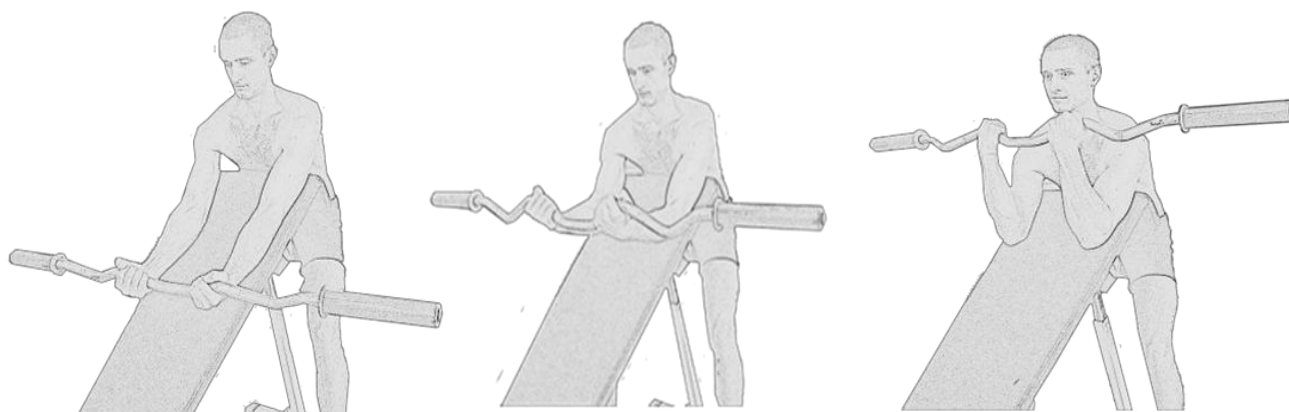


Рисунок 2 – Подъем штанги на бицепс на наклонной скамье

#### **Основные задействованные мышцы**

Плечевая мышца (брахиалис) сгибает руку в локтевом суставе на начальной стадии движения.

Бицепс сгибает руку в локтевом суставе и поворачивает предплечье вокруг своей оси.

Плечелучевая мышца помогает сгибать руку в локтевом суставе, поворачивает предплечье вокруг своей оси.

Круглый пронатор помогает сгибать руку в локтевом суставе.

#### **Исходное положение и техника выполнения**

Сядьте на скамью и устойчиво поставьте стопы на пол. Руки находятся параллельно друг другу на ширине плеч, на верхней части скамейки, плечи плотно прижаты. Спина прогнута. Штанга в опущенных руках. Руки минимально согнуты в локтях.

Сделайте глубокий вдох. Напрягите бицепсы и поднимите штангу вверх. Как только предплечья примут практически вертикальное положение, сделайте выдох. Сделав небольшую паузу, плавно



опустите штангу до тех пор, пока руки почти полностью выпрямятся; сделайте вдох и приступайте к следующему повторению.

### **Методические указания**

1. Верхняя часть рук и грудная клетка всегда плотно прижаты к скамье.
2. В нижней точке не разгибайте руки до самого конца.
3. Задерживайте дыхание во время подъема штанги.
4. Держите правильную осанку.
5. Движения выполняйте в медленном темпе.
6. Следите, чтобы запястья не двигались и кисть с предплечьем представляли одну линию.
7. Всегда выбирайте рабочий вес, который позволит выполнять упражнение безошибочно.

### **Варианты выполнения упражнения**

Подъем штанги на бицепс на скамье можно делать как с разными снарядами, так и с разными хватами. Узкий хват наилучшим образом нагружает внешнюю головку бицепса, широкий – внутреннюю. Хват на ширине плеч воздействует на мышцу равномерно. Подъем на бицепс обратным хватом (ладонями сверху) смещает акцент нагрузки на мышцу предплечья.

Выполнение данного упражнения полной амплитудой развивает бицепс по всей длине.

Подъем штанги с нижнего до среднего положения акцентирует нагрузку на нижнюю часть бицепса (рисунок 3).



Рисунок 3 – Подъем штанги с нижнего до среднего положения

Подъем штанги со среднего положения до полного сгибания акцентирует нагрузку на верхнюю часть бицепса (рисунок 4).

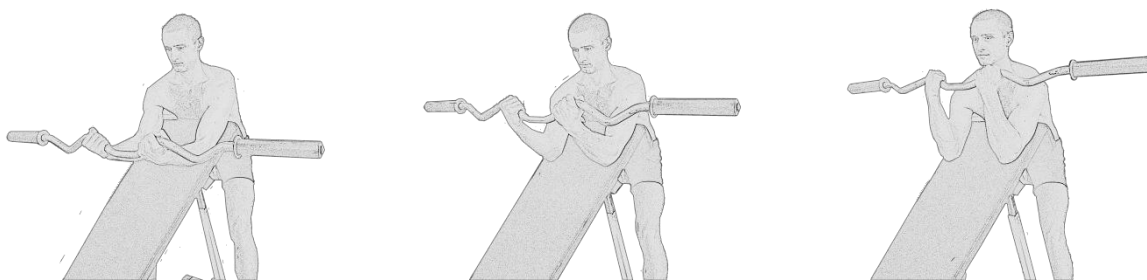


Рисунок 4 – Подъем штанги со среднего положения до полного сгибания

## 2.2 Сгибание рук на нижнем блоке

Изолированное упражнение, направленное на проработку двуглавой мышцы плеча (бицепса). Работа на блоке проходит под постоянной нагрузкой за счёт постоянного натяжения нижнего троса. Данное упражнение придает бицепсу рельефность и четкость, формирует видимую линию разделения между двумя его головками. Сгибание рук на нижнем блоке часто применяют в конце тренировки после выполнения базовых упражнений (рисунок 5).

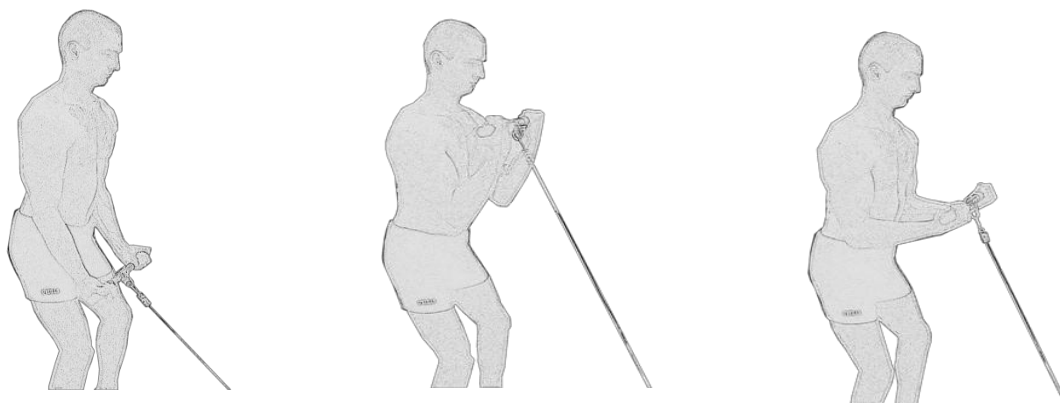


Рисунок 5 – Сгибание рук на нижнем блоке

*Основные задействованные мышцы*

Основная рабочая группа мышц – бицепсы плеча.

Вспомогательная мышечная группа – плечевая мышца, мышцы передней поверхности предплечья.

*Описание исходного положения и техника выполнения*

Станьте с рукоятью в вытянутых руках, хватом снизу. Локтевые суставы зафиксированы в области широчайшей мышцы спины и слегка отводятся назад. Спина прогнута, лопатки сведены, голова приподнята, колени слегка согнуты. Трос должен быть натянут, а грузы приподняты.

Мощным усилием сгибаем руки, тем самым притягивая рукоять к груди, не касаясь ее, делая выдох. В верхнем положении сделайте небольшую паузу, после чего, делая вдох, медленно возвращайтесь в исходное положение.

### **Методические указания**

1. Следите за осанкой, не округляя спину и не наклоняясь вперед.
2. Локти неподвижны.
3. Не помогайте себе, раскачиваясь корпусом, а сгибайте руки только за счет усилия бицепсов.
4. Не поднимайте плечи.
5. Выполняйте упражнение медленно, контролируя нагрузку за счет напряжения бицепсов.

### **Варианты выполнения упражнения**

Сгибание рук на нижнем блоке можно выполнять как стоя, так и сидя или лежа, главное, при выполнении данного упражнения соблюдать правильную технику. Также это упражнение можно выполнять различными грифами, рукоятками. Например, прямой гриф лучше нагружает внешнюю головку бицепса, а изогнутый – внутреннюю.

## **2.3 Сгибание рук в кроссовере на верхнем блоке**

Это вспомогательное упражнение, предназначенное для изолированной нагрузки на бицепс, которое выполняется для доработки целевой группы мышц. Сгибание рук в кроссовере на верхнем блоке развивает середину бицепса, придавая ему отчетливую форму (рисунок 6).

### **Основные задействованные мышцы**

В сгибании рук в кроссовере на верхнем блоке основную нагрузку принимает бицепс и плечевая мышца (брахиалис). Они отвечают за сгибание руки в локтевом суставе.

Также в этом упражнении задействованы плечелучевая мышца и круглый пронатор.

### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Встаньте между стойками тренажера точно посередине и возьмитесь за рукоятки верхним хватом, то есть ладони должны смотреть вверх. Руки чуть согнуты в локтевом суставе, напряжены, находятся

в одной плоскости со стойками кроссовера и направлены прямо на блоки. Спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях.

Напрягая бицепс, потяните ручки тросов к себе до тех пор, пока ваши кисти не окажутся на уровне висков. В этом положении остановитесь на 1–2 секунды и плавно вернитесь в исходное положение.

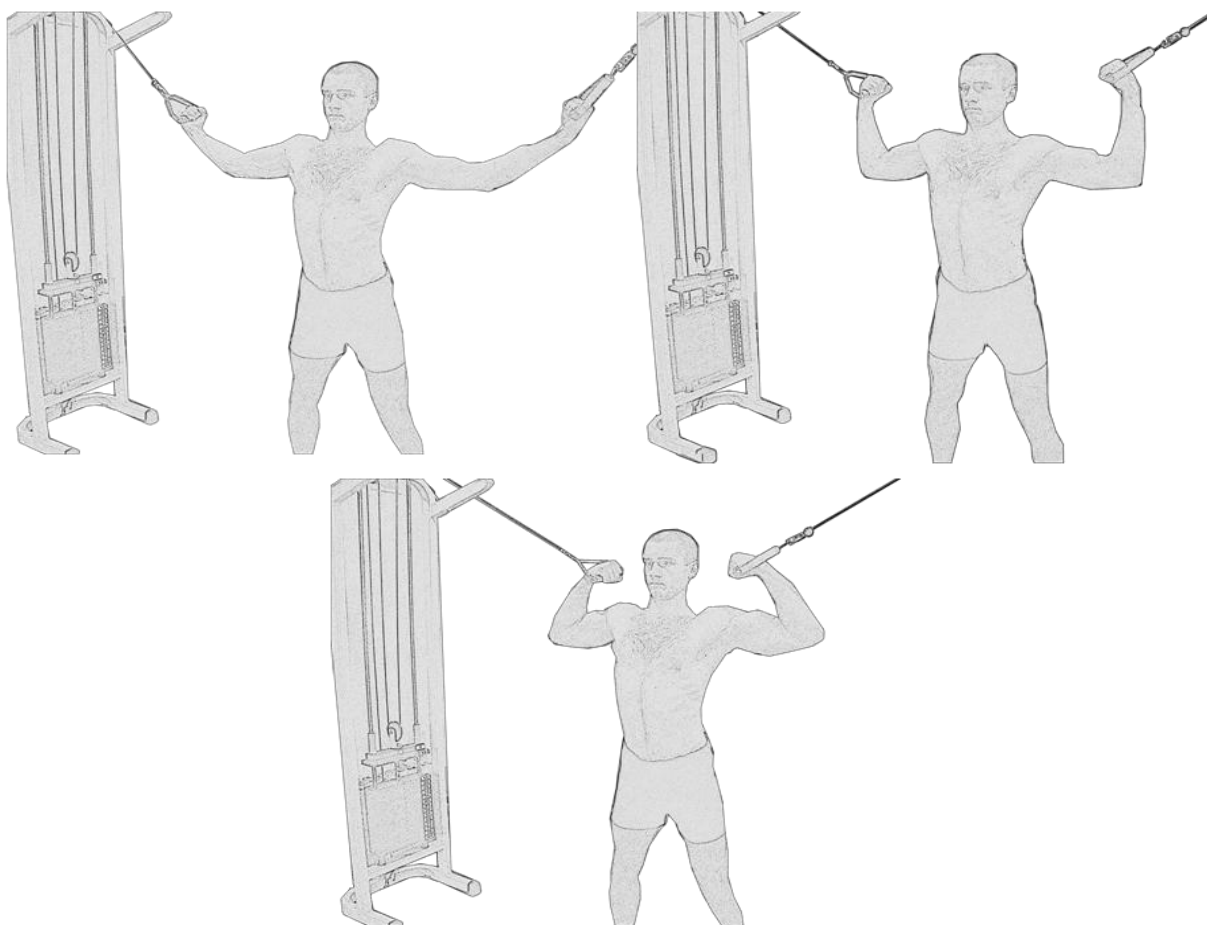


Рисунок 6 – Сгибание рук в кроссовере на верхнем блоке

### **Методические указания**

1. На протяжении всего движения запястья и плечи держатся в напряжении.
2. Упражнение рекомендуется выполнять синхронно двумя руками.
3. Запястья разгибать нельзя, можно только сгибать ближе к верхней точке.
4. Туловище и нижние конечности зафиксированы и неподвижны, плечи также неподвижны и находятся параллельно полу.
5. Корпус остается строго по центру кроссовера и не отклоняется от плоскости его стоек.

## **Варианты выполнения упражнения**

Сгибания рук в кроссовере на верхнем блоке можно выполнять стоя или сидя.

### **2.4 Сгибание одной руки на нижнем блоке**

Изолированное упражнение для проработки бицепсов, отлично подойдет спортсменам различной квалификации. Это вспомогательное упражнение, которое выполняют во второй половине тренировки бицепса после выполнения базовых упражнений (рисунок 7).

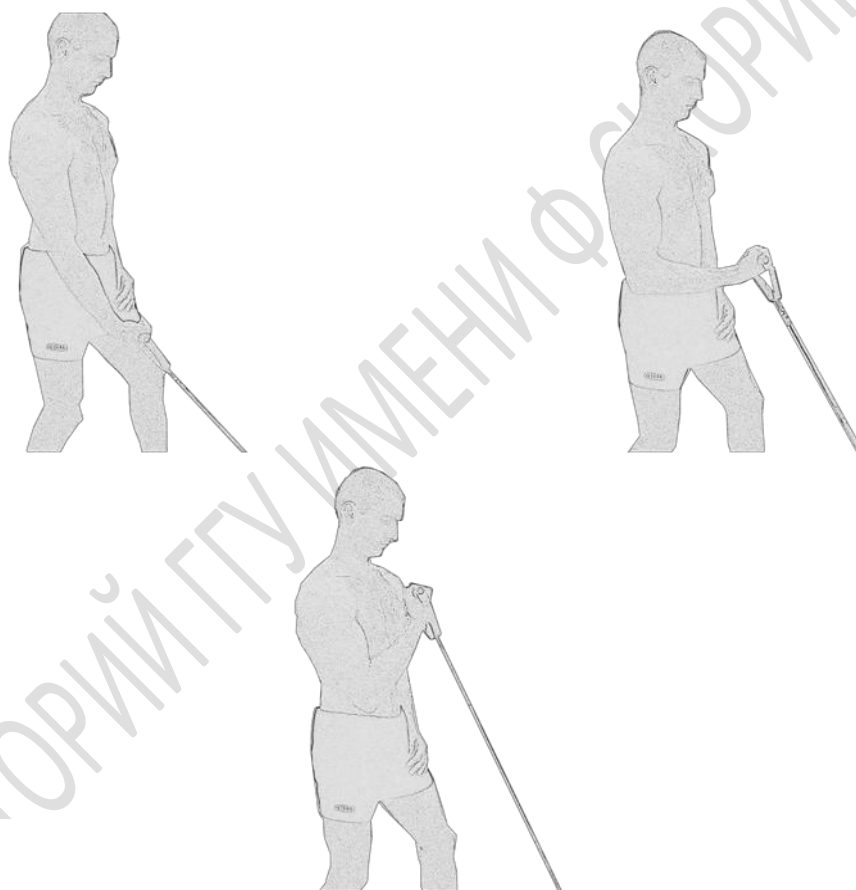


Рисунок 7 – Сгибание одной руки на нижнем блоке

#### **Основные задействованные мышцы**

Основная рабочая группа мышц – бицепс и плечевая мышца.

#### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Стоя лицом к тренажеру возьмите в руку рукоять нижнего блока хватом, при котором ладонь развернута вверх. Отойдите на расстояние, чтобы трос был натянут, а грузы приподняты. При выполнении упражнения левой рукой правая нога выносится вперед. Ноги чуть

согнуты в коленях, спина прямая, свободная рука на одностороннем бедре или для сохранения равновесия держится за какой-либо упор.

Сделайте вдох и медленным акцентированным усилием максимально согните руку, в верхней точке остановитесь на 1–2 секунды и плавно вернитесь в исходное положение.

### **Методические указания**

1. Темп медленный.
2. Движения корпусом не допускаются.
3. При опускании руку полностью не разгибать.
4. Количество повторений – 12–15.

### **Варианты выполнения упражнения**

Данное упражнение можно выполнять как одной, так и двумя руками.

## **2.5 Подъем штанги на бицепс стоя**

Подъем штанги на бицепс стоя – одно из самых популярных упражнений. Это основное упражнение для развития сгибателей рук, которое эффективно развивает объем, рельефность и силу. Тренировка на бицепс должна начинаться именно с этого упражнения, так как эффективно воздействует на все параметры двуглавой мышцы плеча (рисунок 8).

### **Основные задействованные мышцы**

Основная рабочая группа мышц – бицепс.

Вспомогательная мышечная группа – плечевая мышца, плечелучевая.

### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Исходное положение – стоя, штанга в опущенных руках хватом на ширине плеч, снизу (ладони смотрят вверх). Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленных суставах. Локти плотно прижаты к туловищу и зафиксированы, спина прямая, плечи отведены назад.

Согните руки в локтевом суставе только за счет движения предплечий и усилия бицепсов до полного их сокращения. После небольшой паузы плавно опустите штангу в исходное положение. Выдох делаем во время подъема штанги или в конце подъема, вдох – во время опускания штанги.

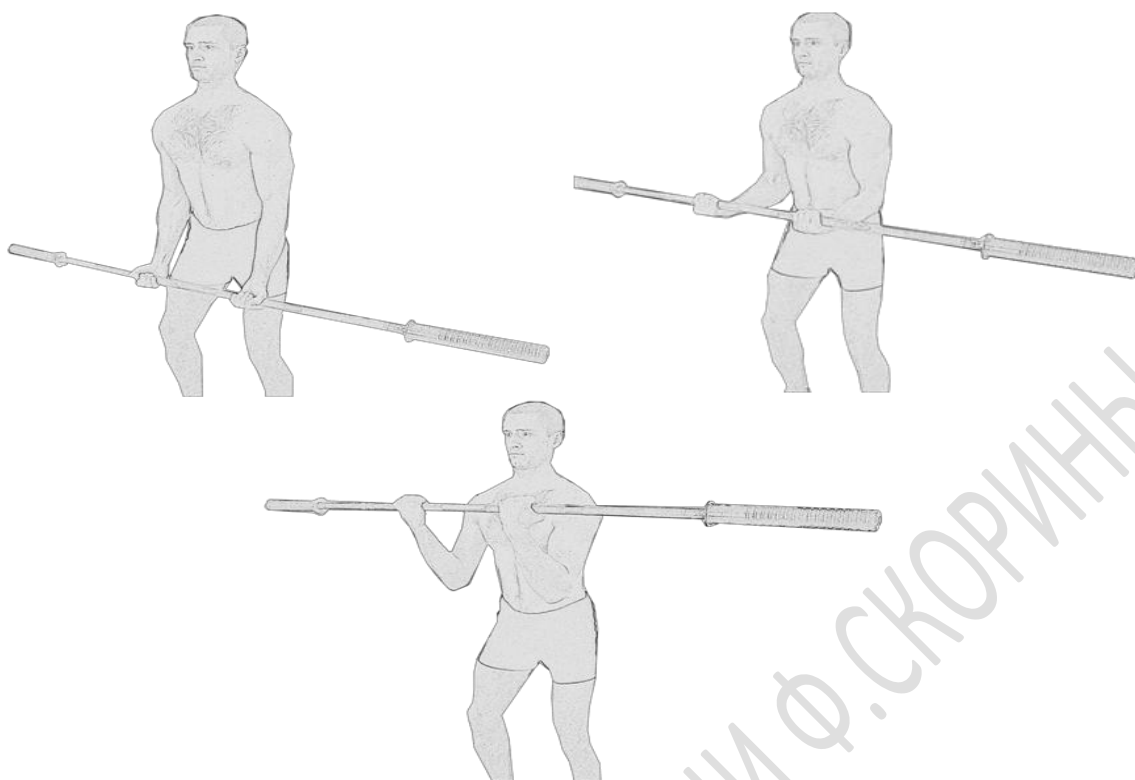


Рисунок 8 – Подъем штанги на бицепс стоя

### **Методические указания**

1. Локти зафиксированы и прижаты к туловищу.
2. Не сгибайте запястья.
3. Поднимайте снаряд быстрее, чем опускаете.
4. Не раскачивайтесь туловищем, движение осуществляется плавно за счет силы мышц бицепса.
5. Всегда выполняйте упражнение по всей амплитуде движения, хорошо растягивайте мышцы в нижней точке (но полностью руки не выпрямляйте) и максимально сокращайте в верхней.
6. Во время выполнения всего упражнения держите корпус ровным, не округляя при этом спину.
7. Поднимание и опускание штанги от бедер до уровня плеч осуществляется по широкой дуге.

### **Варианты выполнения упражнения**

Подъем штанги на бицепс стоя можно выполнять различными хватами по ширине, меняя акцент нагрузки на внутреннюю или внешнюю головку бицепса.

Например, при хвате на ширине плеч работает весь бицепс, при узком хвате – внешняя головка бицепса, а при широком – внутренняя головка.

Отведение локтей назад со сведением лопаток при подъеме штанги дополнительно нагружает внешнюю головку бицепса.

Также можно выполнять подъем штанги верхним хватом (ладони смотрят вниз), при этом нагрузка смещается с бицепса на плечевую мышцу и мышцы предплечья (рисунок 9).

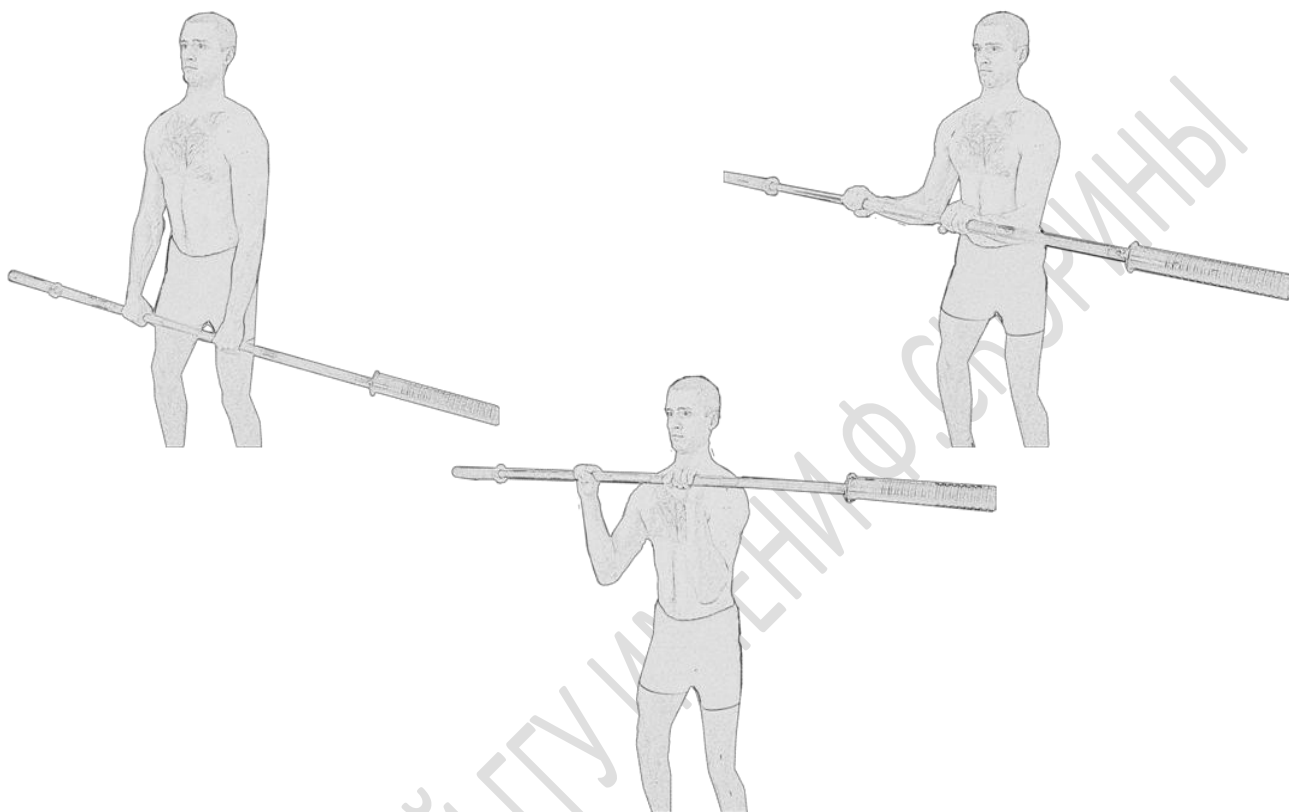


Рисунок 9 – Подъем штанги на бицепс стоя хватом сверху

## 2.6 Подъем штанги на бицепс стоя с изогнутым грифом

Это технически несложное упражнение, которое направлено на проработку бицепсов. Хорошо подходит для наращивания массы рук, развивая их объем и рельефность (рисунок 10).

В отличие от прямого грифа, изогнутый создает большую нагрузку на внутреннюю головку бицепса.

Подъем штанги на бицепс стоя с изогнутым грифом имеет преимущества по сравнению с прямым грифом:

- 1) позволяет снизить нагрузку на запястья;
- 2) хват получается более крепким и надежным по сравнению с прямым грифом;
- 3) уменьшает риск получения травмы;
- 4) позволяет эффективней прорабатывать бицепс.



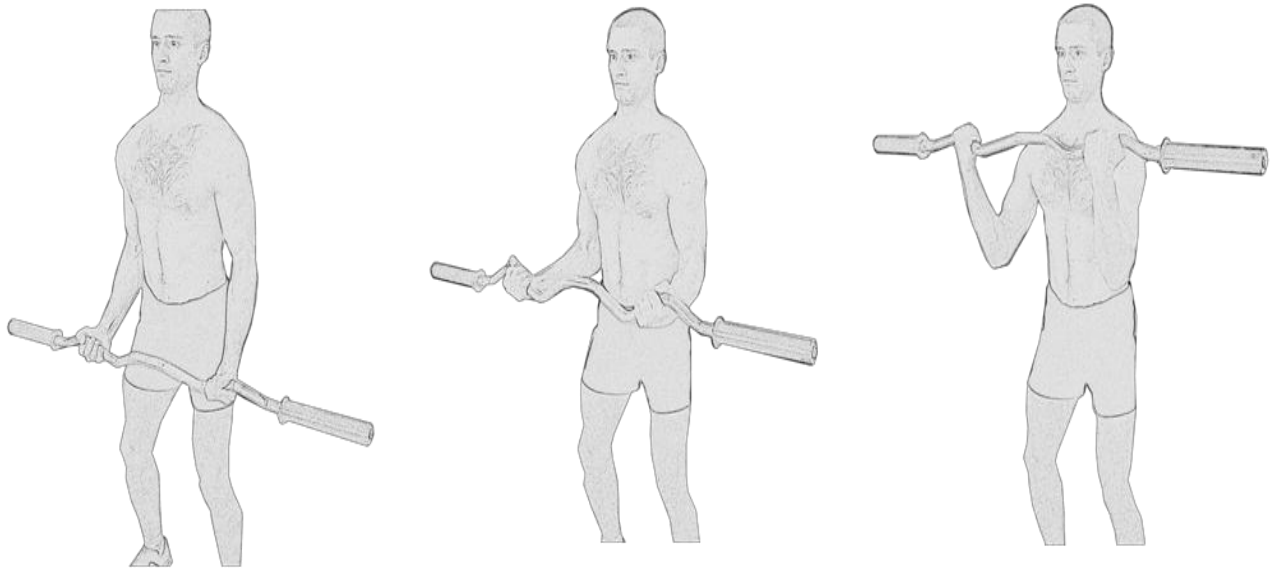


Рисунок 10 – Подъем штанги на бицепс стоя с изогнутым грифом

### **Основные задействованные мышцы**

Основная рабочая группа мышц – бицепс.

Вспомогательная мышечная группа – плечевая мышца.

### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Исходное положение – стоя, штанга в опущенных руках хватом снизу. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленных суставах. Локти плотно прижаты к туловищу, спина прямая, плечи отведены назад.

Согните руки в локтевом суставе до полного сокращения бицепса, делая выдох. После небольшой паузы плавно опустите штангу в исходное положение, делая вдох.

### **Методические указания**

1. Не двигайте локти назад во время подъема.
2. Не забрасывайте руки слишком высоко вверх до вертикали, отрывая при этом локти; это снижает нагрузку на бицепс.
3. Не раскачивайтесь туловищем, штанга должна подниматься за счет силы мышц, а не по инерции.
4. Кисти в верхней части движения всегда находятся впереди локтей.
5. Всегда выполняйте упражнение по всей амплитуде движения, хорошо растягивайте мышцы в нижней точке и полностью сокращайте в верхней точке.

6. Контролируйте снаряд на протяжении всего подхода, особенно во время опускания штанги в исходное положение.

7. Во время выполнения всего упражнения держите корпус ровным, не округляя при этом спину.

### **Варианты выполнения упражнения**

Подъем штанги на бицепс стоя с изогнутым грифом можно также выполнять узким хватом (рисунок 11).

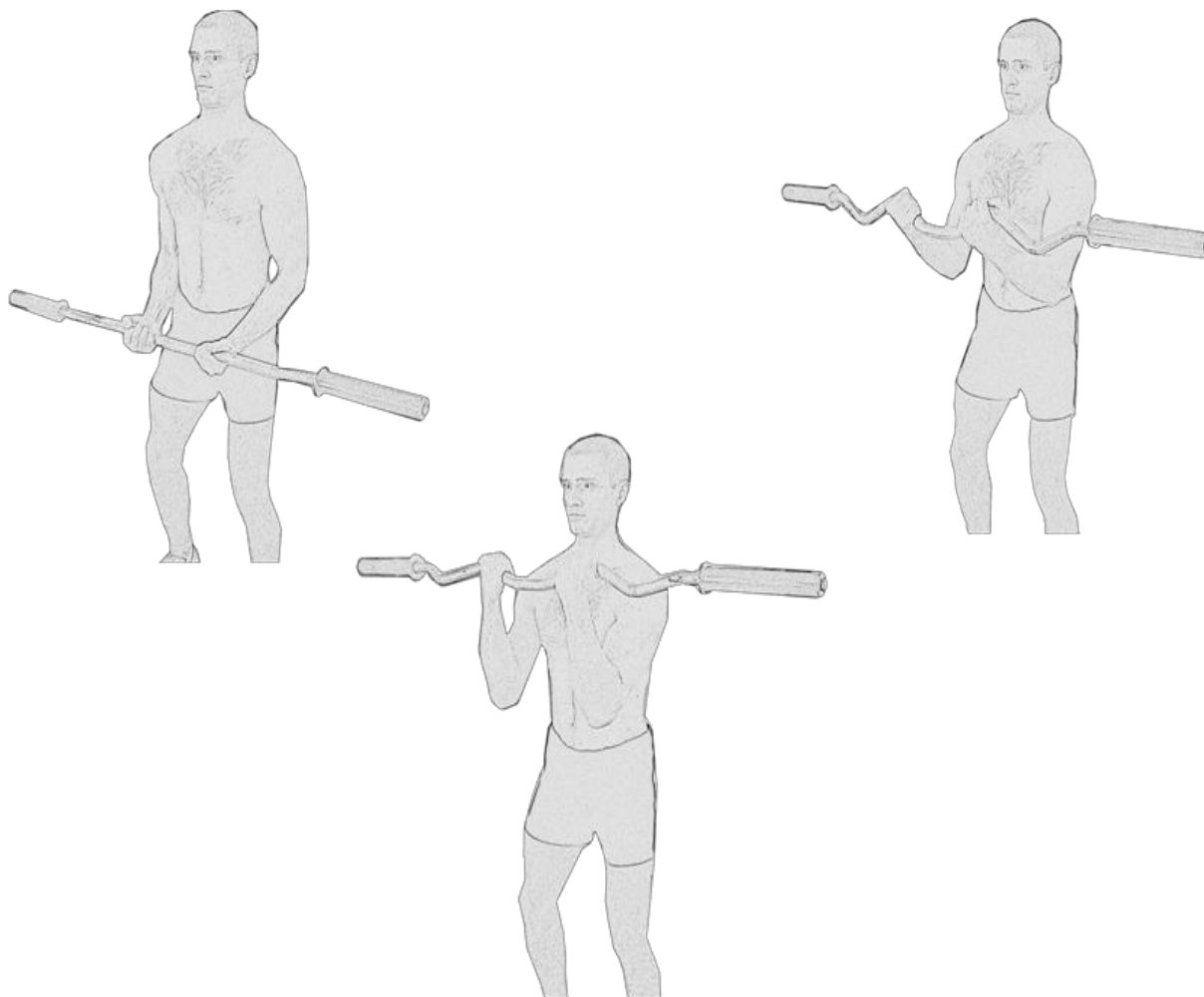


Рисунок 11 – Подъем штанги на бицепс стоя с изогнутым грифом узким хватом

Каким хватом удерживать штангу (за внутренние изгибы или за внешние), зависит от индивидуальных анатомических особенностей.

## 3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БИЦЕПСА С ГАНТЕЛЯМИ

### 3.1 Концентрированное сгибание одной рукой с гантелью

Изолирующее упражнение для проработки бицепсов, больше направлено на придание бицепсам формы, чем на увеличение их объема.

Особенность данного упражнения заключается в максимально возможном сокращении бицепсов благодаря большой амплитуде движения. Также преимуществом данного упражнения является возможность проработки бицепсов поочередно, концентрируясь на каждой мышце отдельно, что повышает эффективность тренировки (рисунок 12).

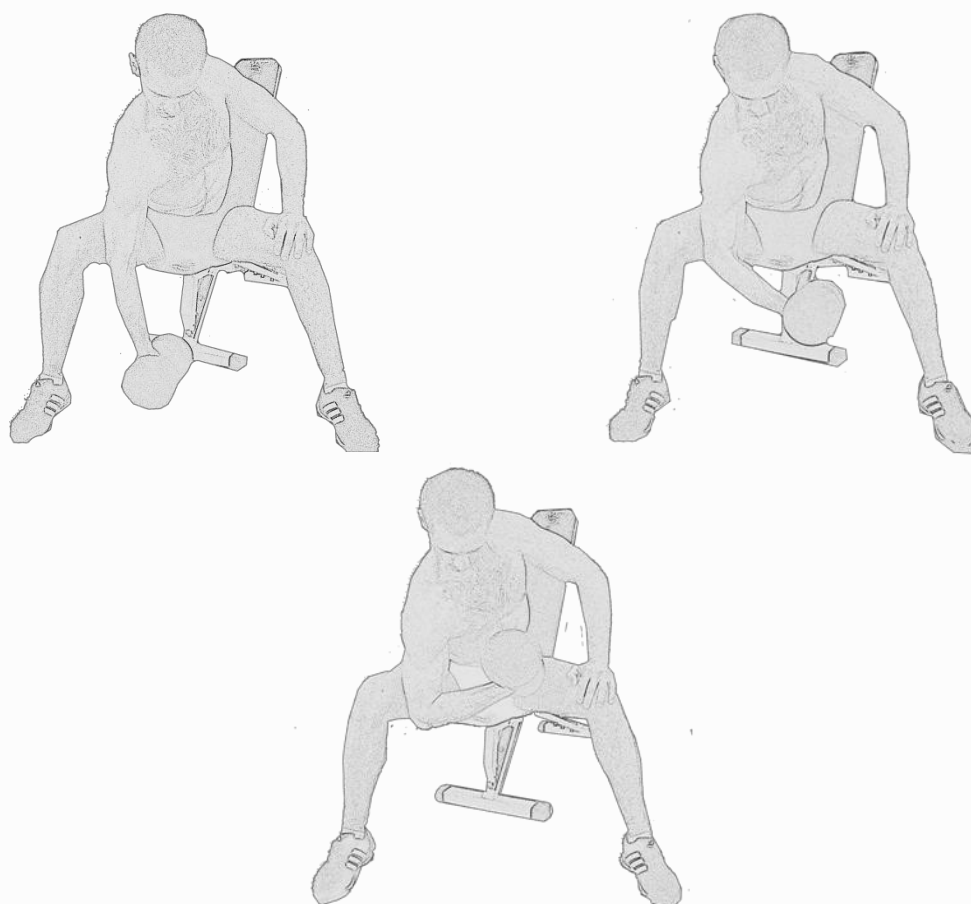


Рисунок 12 – Концентрированное сгибание одной рукой с гантелью

### **Основные задействованные мышцы**

Основная рабочая группа мышц – бицепс.

Вспомогательная мышечная группа – плечевая мышца, мышцы предплечья.

### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Исходное положение – сидя, ноги расставлены в стороны под углом 45 градусов. Руку с гантелью необходимо упереть чуть выше локтя на внутреннюю поверхность бедра. Свободная рука для устойчивости упирается ладонью в колено другой ноги. Спина прямая, грудь и плечи расправлены.

Медленно и плавно согните руку с гантелью к груди и сделайте выдох в верхней точке. Задержитесь на 1–2 секунды в этом положении и плавно опустите гантель в исходное положение, не разгибая руки до конца в локтевом суставе сделать вдох.

### **Методические указания**

1. Движение медленное и контролируемое бицепсом.
2. Тело, рука и плечо жестко зафиксированы.
3. Руку в запястье не сгибать.
4. Движение должно совершаться только за счет бицепса.
5. Спина прямая, лопатки сведены.

### **Варианты выполнения упражнения**

Концентрированное сгибание одной рукой с гантелью можно выполнять как сидя, так и стоя, с разным положением рук.

## **3.2 Подъем гантели на бицепс на наклонной скамье**

Упражнение направлено на проработку бицепса, а именно его середины и низа, развивает форму и рельеф (рисунок 13).

### **Основные задействованные мышцы**

Основная рабочая группа мышц – бицепс и плечевая мышца (брахиалис).

Вспомогательная мышечная группа – плечелучевая мышца, круглый пронатор.

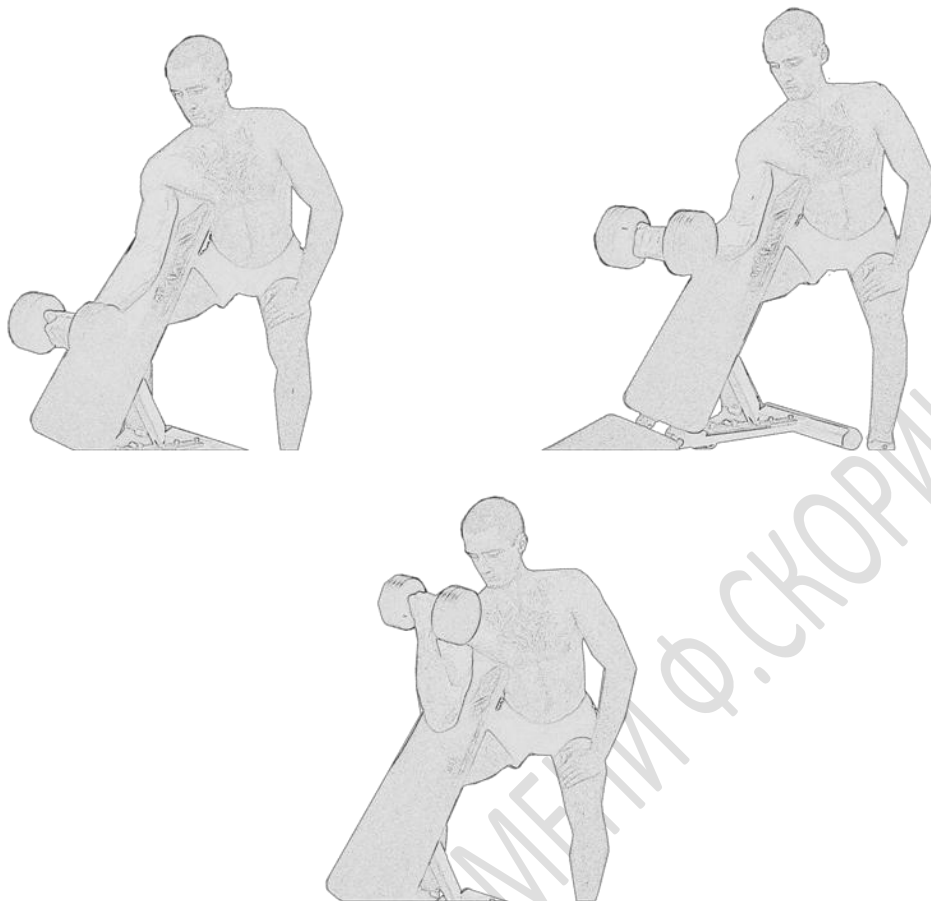


Рисунок 13 – Подъем гантели на бицепс на наклонной скамье

### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Исходное положение – сидя, ноги для устойчивости разведены широко. Рука с гантелью минимально согнута в локте и находится на верхней части скамейки, плечо плотно прижато к скамье. Свободная рука для сохранения равновесия упирается ладонью в колено одно-сторонней ноги. Спина прогнута.

Сделайте глубокий вдох. Напрягите бицепс и поднимите гантель вверх. Как только предплечье примет практически вертикальное положение, сделайте выдох. Сделав небольшую паузу, плавно опустите гантель до тех пор, пока рука почти полностью выпрямится, сделайте вдох и приступайте к следующему повторению.

### **Методические указания**

1. Верхняя часть руки всегда плотно прижата к скамье.
2. В нижней точке не разгибайте руку до самого конца.

3. Сохраняйте правильную осанку.
4. Движения выполняйте в медленном темпе.
5. Выбирайте рабочий вес, который позволит выполнять упражнение безошибочно.

### **Варианты выполнения упражнения**

Это упражнение можно выполнять сидя или стоя, одной гантелей или двумя гантелями одновременно или поочередно.

### **3.3 Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» сидя**

«Молот», «молотковые сгибания», «молотки» или «хаммер» (названия одного упражнения) – это подъем гантелей нейтральным хватом. Упражнение направлено на проработку бицепса и нацелено, в первую очередь, на придание рельефа и формы бицепсу за счет проработки плечевой мышцы. Плечевая мышца находится более глубоко под двуглавой мышцей, и, увеличиваясь под воздействием данного упражнения, приподнимает бицепс, делая его зрительно более выпуклым. В этом упражнении также задействованы мышцы предплечья, в основном плечелучевая, которая и определяет толщину самого предплечья (рисунок 14).

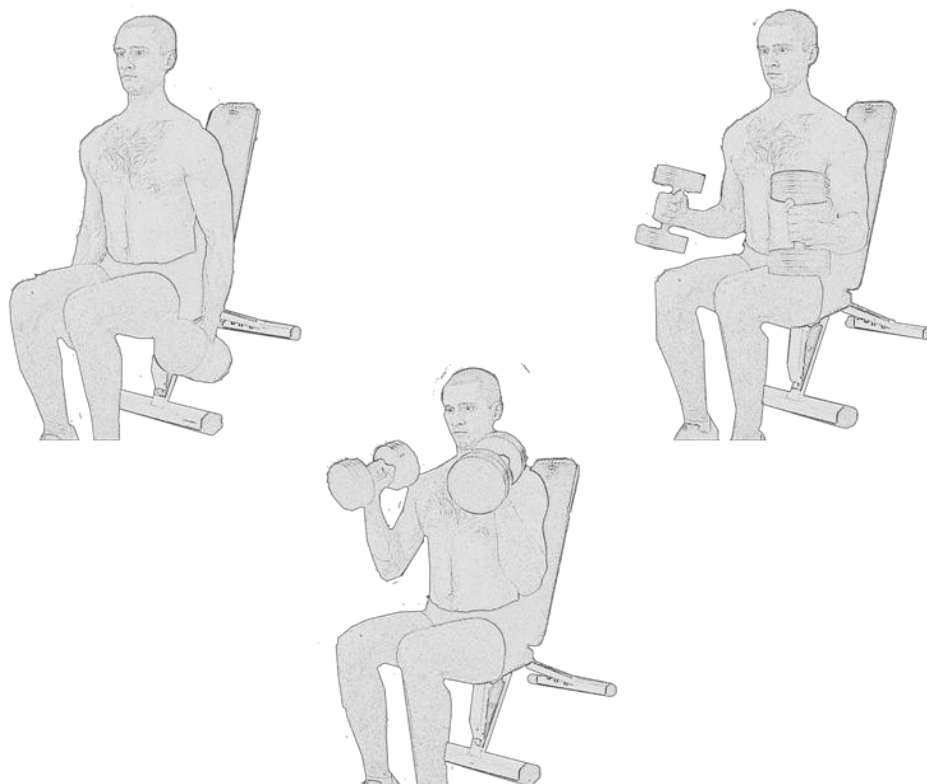


Рисунок 14 – Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» сидя

Нагрузка на бицепс, плечевую мышцу и мышцы предплечья достигается за счет нейтрального хвата гантелей, при котором большой палец ладони направлен вверх (ладони смотрят друг на друга). Чем больше мы разворачиваем ладонь внутрь (ладони направлены вниз), т.е. пронируем, тем больше нагрузка смещается на плечевую мышцу, мышцы предплечья; и наоборот, если мы разворачиваем ладонь наружу (ладони смотрят вверх), т. е. супинируем, то нагрузка смещается на бицепс. Тем самым на тренировке, определяясь с одним из описанных хватов гантелей, вы выбираете, какую группу мышц вы планируете проработать в первую очередь.

### **Основные задействованные мышцы**

Бицепс (в большей степени внешняя длинная головка), плечевая мышца и мышцы предплечья (в основном плечелучевая).

### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Исходное положение – сидя, удерживая гантели нейтральным хватом. Ноги расставлены на ширине таза таким образом, чтобы не мешали проводить гантели. Спина прямая, локти прижаты к телу, неподвижны.

Поднимите гантели до максимального сокращения двуглавой мышцы плеча, не раскачиваясь и не отрывая локти примерно до уровня плеч, сделайте выдох. Медленно и плавно опустите гантели в исходное положение, не допуская полного расслабления мышц, делая вдох.

### **Методические указания**

1. Не допускайте движения локтей вперед при подъеме и назад при опускании.
2. Не откидывайтесь назад во время выполнения упражнения, тем самым уменьшая нагрузку на бицепс.
3. Не торопитесь и контролируйте вес на протяжении всего подхода, не бросайте гантели вниз.
4. Ладони при выполнении упражнения всегда смотрят друг на друга, не поворачиваются и не сгибаются в кисти.

### **Варианты выполнения упражнения**

Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» – достаточно вариативное упражнение, так как гантели можно поднимать одновременно

двумя руками, поочередно (сначала сгибаешь и разгибаешь одну руку, затем другую), попеременно (левую сгибаешь, а правую в это время разгибаешь). Все вышеупомянутые разновидности выполнения данного упражнения можно выполнять сидя, стоя и использовать скамью «Скотта».



Рисунок 15 – Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» поочередно стоя

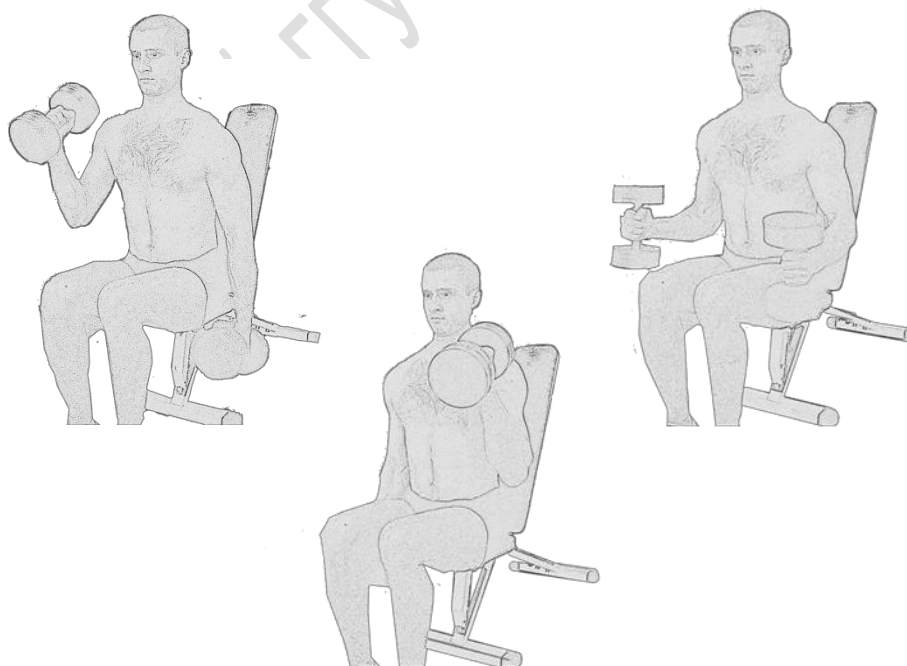


Рисунок 16 – Подъем гантелей на бицепс в стиле «молота» попеременно сидя



С точки зрения воздействия на принимающие участия в этом упражнении мышцы принципиального значения не имеет, какой именно вариант выполнять на тренировке, это все те же аналогичные действия.

### **3.4 Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье сидя**

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье сидя – одно из эффективных упражнений для развития бицепса, особенно его внешней части. Дело в том, что большинство упражнений воздействуют на внутреннюю головку, а подъем гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье хорошо развивает внешнюю головку двуглавой мышцы плеча (рисунок 17).



Рисунок 17 – Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье сидя

Проработка внешней части бицепса происходит за счет исходного положения, при котором подъем гантелей на наклонной скамье происходит при отведенных назад локтях. Данное исходное положение имеет также ряд преимуществ, основным из которых является максимальное растяжение бицепса и фиксирование корпуса о скамью, что не дает задействовать корпус при выполнении упражнения.

#### **Основные задействованные мышцы**

Основная рабочая группа мышц – бицепс плеча (внешняя головка).  
Вспомогательная мышечная группа – предплечье.

#### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Спинка наклонной скамьи расположена приблизительно под углом 45 градусов. Исходное положение – сидя на наклонной скамье.

Руки с гантелями опущены по сторонам от корпуса. Ладони повернуты к туловищу, локти чуть-чуть согнуты. Ноги расставлены на ширине таза таким образом, чтобы не мешали проводить гантели. Спина плотно прижата к скамье.

Вдохнув, задержите дыхание, выполните подъем на бицепс, разворачивая кисти на уровне бедер таким образом, чтобы ладони смотрели вверх. Доводя гантели до полного сокращения бицепса, сделайте выдох. Медленно опустите гантели с таким же обратным движением (одновременным поворотом в кисти, ладонями к себе), делая вдох.

### **Методические указания**

1. Все движения плавные.
2. Во время выполнения упражнения руки необходимо держать максимально близко к корпусу.
3. В нижнем положении не полностью выпрямляйте руки.
4. При подъеме не выводите локти вперед.
5. Используйте тот вес, с которым вы можете эффективно проработать именно бицепс, так как при использовании непосильных весов быстро забиваются предплечья (во время поворота кисти) и бицепс при этом прорабатывается слабо.

### **Варианты выполнения упражнения**

Подъем гантелей на наклонной скамье можно выполнять поочередно сгибая и разгибая сначала одну руку, затем другую, и попеременно – левую сгибать, а правую в это время разгибать (рисунок 18).

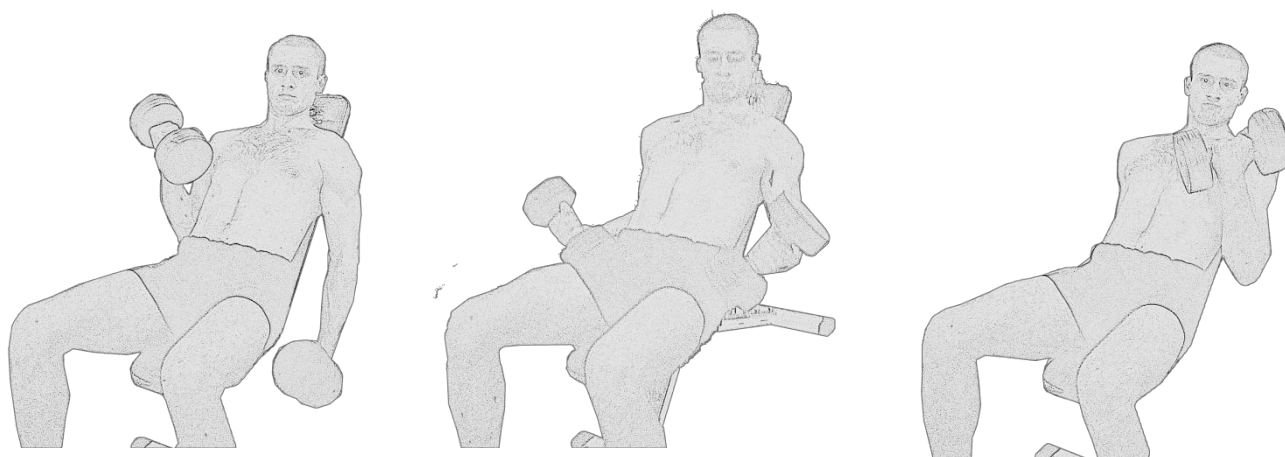


Рисунок 18 – Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье сидя попеременно

### 3.5 Подъем гантелей на бицепс стоя

Это одно из самых распространенных упражнений, увеличивающее массу и силу бицепса, а также мышц предплечья и плечевой мышцы. Выполнение данного упражнения предполагает супинацию (вращение кистей наружу) во время подъема, в результате чего в упражнении активно включаются мышечные волокна внутренней части бицепса, плечевой мышцы. Вращение кисти также позволяет увеличить пик бицепса (рисунок 19).

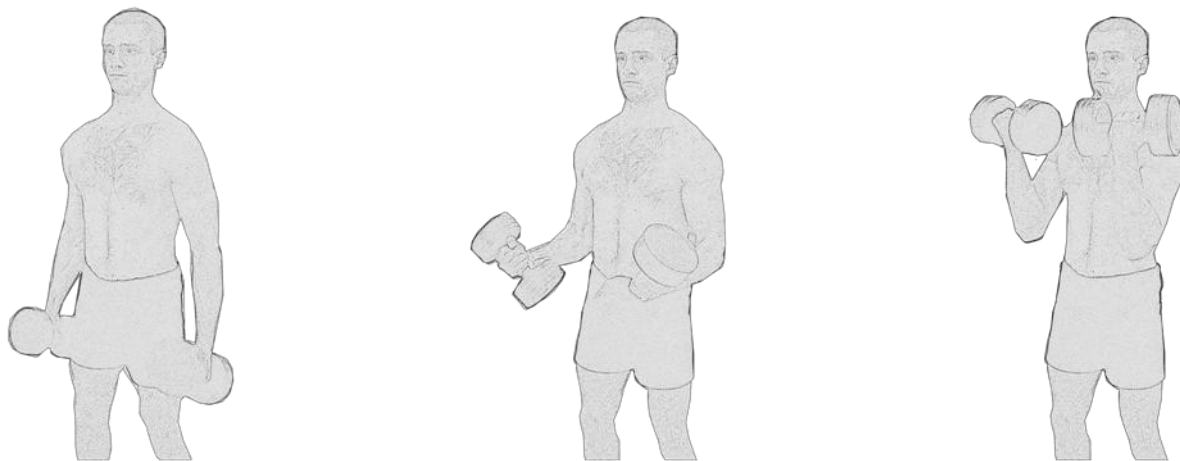


Рисунок 19 – Подъем гантелей на бицепс стоя

#### **Основные задействованные мышцы**

Основная рабочая группа мышц – бицепс плеча (низ, верх и середина бицепса, внешняя и внутренняя головки).

Вспомогательная мышечная группа – мышцы предплечья (плечелучевая мышца, сгибатели и разгибатели предплечья), плечевая мышца.

#### **Описание исходного положения и техника выполнения**

Исходное положение – стоя, руки с гантелями опущены по сторонам от корпуса. Ладони повернуты к туловищу, локти чуть-чуть согнуты, прижаты. Ноги расставлены на ширине таза. Спина прямая.

Вдохнув, задержите дыхание, выполните подъем на бицепс, при этом проворачивая запястья таким образом, чтобы на середине пути кисть была развернута на половину, а в верхней точке направлена к себе. В конце движения сделайте выдох. Медленно опустите гантели с таким же обратным движением (одновременным поворотом в кисти), делая вдох.

## Методические указания

1. Поднятие и опускание гантелей выполняется без рывков и раскачивания корпуса.
2. Не разгибайте руки полностью.
3. В верхней точке остановитесь на небольшой промежуток времени и дополнительно напрягите бицепс.
4. Сохраняйте напряжение в мышцах на протяжении выполнения всего упражнения.
5. Не отводите локти, держите их близко к туловищу.
6. Во время выполнения всего упражнения держите корпус ровным, не округляя при этом спину.

## Варианты выполнения упражнения

Вариантов выполнения данного упражнения огромное количество: стоя или сидя, поочередно или попеременно, в различных вариациях.

Например, подъем гантелей на бицепс стоя можно выполнять поочередно (рисунок 20) или сидя (рисунок 21).



Рисунок 20 – Подъем гантелей на бицепс стоя поочередно



Рисунок 21 – Подъем гантелей на бицепс сидя

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какие наиболее крупные мышцы участвуют в сгибании локтевого сустава?
2. С какого количества головок состоит двуглавая мышца плеча, где они прикрепляются?
3. Назовите основные функции плечелучевой мышцы?
4. Где находится плечевая мышца? Какую форму она имеет?
5. В каких исходных положениях в большей степени включается внутренняя головка бицепса, а в каких – внешняя?
6. Какими упражнениями можно дополнительно загрузить плечевую мышцу?
7. При каком хвате плечелучевая мышца получает максимальную нагрузку?
8. Назовите варианты выполнения упражнения «Подъем штанги на бицепс на наклонной скамье».
9. Назовите основные преимущества упражнения «Подъем штанги на бицепс стоя».
10. Какие вы знаете упражнения для развития бицепса со штангой и рукоятками?
11. На что, в первую очередь, нацелено упражнение «Подъем гантелей на бицепс в стиле "молота" сидя»?
12. Назовите варианты выполнения упражнения «Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье сидя».
13. Объясните технику выполнения упражнения «Подъем гантелей на бицепс стоя».
14. Назовите упражнения с гантелями для развития бицепса.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека / Р. Д. Синельников. – М. : «Медицина», 1978. – 472 с., ил.
2. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В. Г. Фохтин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 77 с.
3. Вейдер, Джо Система строительства тела по системе Джо Вейдера / Джо Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 70 с.
4. Барков, В. А. Тренажерная атлетическая гимнастика (методические рекомендации для групп атлетической подготовки) / В. А. Барков, Н. Н. Кулага, В. Н. Старченко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 1991. – 48 с.
5. Юспа, М. Б. Организация работы и оборудование физкультурно-оздоровительных центров : методические рекомендации / М. Б. Юспа, А. Г. Фурманов. – Минск : [б. и.], 1985. – 26 с.

Производственно-практическое издание

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:  
развитие бицепса**

Практическое пособие

Составители:

**Хихлуха Дмитрий Александрович,  
Царун Виталий Валентинович,  
Захарченко Ольга Александровна**

Редактор *В. И. Шкредова*

Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 24.01.2019. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 1,86.

Уч.-изд. л. 2,03. Тираж 25 экз. Заказ 46.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ