

РУКИ: БИЦЕПС И ТРИЦЕПС

Прокачать объёмные руки: бицепс, трицепс и предплечья. Специализация на 4 недели.

- 4 недели
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Руки отстают
- ✓ Хочешь объёмные бицепс и трицепс
- ✓ 2 тренировки рук в неделю

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: Пн — руки А · Чт — руки В

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РУКИ А

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, штанга/гантели в опущенных руках. Сгибай руки, поднимая вес к плечам, локти прижаты к корпусу, без раскачки. Работает бицепс.

ЧТО ДАЁТ

Максимальная нагрузка на бицепс со штангой.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

БицепсПредплечья

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЖИМ УЗКИМ ХВАТОМ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа, хват уже плеч, локти прижаты к корпусу. Опускай штангу к низу груди и выжимай вверх. Акцент на трицепс. Со страховкой.

ЧТО ДАЁТ

Жим с акцентом на трицепс — сила и объём рук.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ТрицепсГрудь

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

«МОЛОТ»

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели нейтральным хватом (ладони друг к другу). Сгибай руки к плечам, локти прижаты, без раскачки. Бицепс и предплечье.

ЧТО ДАЁТ

Растит бицепс и предплечье, толщина руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

БицепсПредплечья

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

РАЗГИБАНИЕ НА ТРИЦЕПС

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Разгибай руки в локтях против нагрузки (блок или гантель за головой), локти неподвижны. Работает трицепс.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует трицепс — объём и «подкова» задней части руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс

РУКИ В

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПОДЪЁМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели в опущенных руках. Сгибай руки, поднимая вес к плечам, локти прижаты к корпусу, без раскачки. Работает бицепс.

ЧТО ДАЁТ

Прицельно растит бицепс и предплечья.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

БицепсПредплечья

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на брусьях, корпус чуть вперёд. Опускайся, сгибая локти до ~90°, и выжимай вверх. Без рывков, плечи не заваливай.

ЧТО ДАЁТ

Мощно грузит грудь и трицепс, растит верх тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ГрудьТрицепсПлечи

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

«МОЛОТ» НА БИЦЕПС

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели нейтральным хватом (ладони друг к другу). Сгибай руки к плечам, локти прижаты, без раскачки. Бицепс и предплечье.

ЧТО ДАЁТ

Растит бицепс и предплечье, толщина руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

БицепсПредплечья

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа/сидя, опускай снаряд ко лбу, сгибая локти, локти неподвижны, и выжимай. Изоляция трицепса.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует трицепс — объём и «подкова» задней части руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ НА НАБОР МАССЫ

- Небольшой профицит калорий (плюс ~10–15%) — без него мышцы не растут.
- Белок 1,6–2 г на кг веса в день (мясо, рыба, яйца, творог).
- Углеводы вокруг тренировки (крупы, рис, макароны из твёрдых сортов) — энергия для роста.
- Ешь регулярно, 4–5 приёмов пищи, не пропускай.
- Сон 7–9 часов — мышцы растут во время отдыха.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.