**Тренировка мышц предплечий**

**1)Анатомия**

Предплечье – часть рук от локтя до кисти. Мышечная группа состоит из:

* плечевой мышцы – брахиалиса;
* сгибателей;
* круглого пронатора;
* плечелучевой мышцы – брахиорадиалиса;
* разгибателей.

****

**2) Программа для тренировки мышц предплечья**

 Предплечья тренируем, как и остальные группы мышц, не чаще и не реже. Наиболее выгодно включить упражнения на предплечья в день тренировки бицепса или спины. Тренируем предплечья только в конце тренировки, используем следующие упражнения.

* [Обратный подъем штанги на бицепс](https://diary-workout.ru/exercises/31/)
* [Сгибания рук в запястьях со штангой](https://diary-workout.ru/exercises/51/)
* [Разгибания рук в запястьях со штангой](https://diary-workout.ru/exercises/52/)

**Каждый элемент комплекса выполняется по 3\* 10-15 раз.**

Этого будет вполне достаточно для того, чтобы предплечья начали расти.

**3) Дополнительные элементы программы**

* Прыжки с отягощением на скакалке. Во время такого 20-минутного тренинга хорошо прорабатывается внешняя поверхность зоны предплечья.
* Работа с боксерским мешком – удары. Также рекомендуется использование перчаток с отягощением, поскольку такие упражнения являются отличной нагрузкой на сгибатели.
* Использование специального резинного браслета в ходе тренировок. Позволяет увеличить сопротивляемость мышц, способствует усилению и развитию массы.

***Не следует отказываться от тяжелой работы по дому даже при регулярных тренировках. Работа с инструментами (дрелью, молотком и так далее), передвижение тяжелой мебели является отличным способом проработки мышц предплечий.***