**Как тренировать бицепс и техника выполнения**

Если вы профилируетесь на тренировке бицепса (при его отставании) и хотите ускорить свой результат, выделите в сплите отдельный день рук, а также дополнительно прокачивайте его в день спины:

* В день рук идет чередование: упражнение на бицепс – упражнение на трицепс.
* Всего в этот день будет достаточно выполнить 4 упражнения: три на бицепс и одно на брахиалис. И 3-4 на трицепс.
* Первым всегда должно идти подтягивание обратным хватом, подъем штанги на бицепс стоя или гантелей сидя.
* Вторым ставится еще одно упражнение из этого же списка либо сгибания на скамье Скотта.
* Третьим лучше всего поставить один из подъемов в наклоне или на блоке.
* После дня спины достаточно сделать два упражнения в памповом стиле на 15-20 повторений в 3-х подходах.

Если же рассматривать общую программу на массу/сушку в рамках сплита, бицепс разумно совместить со спиной. Тогда достаточно двух, максимум трех упражнений.

[**Топ\_5\_упражнений\_на\_бицнпс**](https://youtu.be/eKAX84Ry_l0)

**Программа тренировок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программа** | **Как часто** | **Входящие упражнения** |
| День рук с упором на бицепс | Раз в неделю + еще раз 1-2 упражнения на бицепс в памповом стиле после спины | Сгибания стоя со штангой 4х10  Жим узким хватом 4х10  Сгибания со штангой на скамье Скотта 3х12  Французский жим лежа 3х12  Подъемы на нижнем блоке с прямой рукояткой 3х12-15  Разгибания рук из-за головы с канатом на блоке 3х12  Подъем гантелей на наклонной скамье нейтральным хватом 4х10-12  Разгибания рук с канатом на верхнем блоке 3х15 |
| Сплит спина + бицепс | Не чаще одного раза в неделю, равномерно распределяя с другими тренировочными днями | Подтягивания широким хватом 4х10-12  Становая тяга 4х10  Тяга в наклоне 3х10  Тяга верхнего блока широким хватом к груди 3х10  Подъем штанги на бицепс стоя 4х10-12  Подъем гантелей сидя на наклонной скамье 4х10 |
| Домашняя | Два раза в неделю | Подтягивания обратным хватом 4х12-15  Подъем гантелей на бицепс стоя поочередно 3\*10-12  Концентрированный подъем гантелей сидя 3\*10-12  Молотки с гантелями стоя 4х12 |