# ****Огромный трицепс. Накачай свои руки до гигантских размеров****

Хотите существенно **накачать руки**? [Большой трицепс](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) это тайна. Каждый культурист хочет **накачать огромные руки**. Будет ли хорош культурист с маленькими руками? Подколки о «руках спагетти» не являются весёлыми. К счастью, не многие пренебрегают тренировкой рук, и как результат, вокруг много людей [с хорошо накаченным бицепсом](http://www.tvoe-telo.ru/biceps.php). Но [бицепс](http://www.tvoe-telo.ru/biceps.php) не одна мышца рук!



Многие из будущих мистеров Олимпии не имели большой [массы трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php). Вот небольшой секрет: путь к построению мощных рук лежит через построения [трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php). Хорошо [развитый бицепс](http://www.tvoe-telo.ru/biceps.php) выглядит здорово, но то что заполняет рукава рубашки, согнутый или нет, [**накаченный трицепс**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) ваш билет, чтобы выглядеть огромным, не зависимо от того, что Вы делаете.

# Анатомия трицепса

[Трицепс](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) состоит из трех головок: внешняя, медиальная и длинная головки. Эти мышцы соединяют плечевую кость и лопатку к кости предплечья называемой локтевой костью. Важно быть уверенным, что Вы включаете [упражнения](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php), которые прорабатывают все три головки, чтобы полностью развить заднюю часть вашей руки. Выполнение одного [**упражнения для трицепса**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) скорей всего не принесёт результата.

# Дни тренировок

В былые дни бодибилдинга, [тренировали трицепс](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) в тот же день, когда и [грудь](http://www.tvoe-telo.ru/grud.php). На самом деле многие бодибилдеры и сейчас так делают. Однако, эта техника старой школы возможно не лучший путь к достижению [оптимального размера трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) или в случае если он отстаёт.

[**Качая трицепс**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) после [груди](http://www.tvoe-telo.ru/grud.php), Вы не используете оптимальный вес для [нагрузки трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php), поскольку они уже частично работали во время [тренировки груди](http://www.tvoe-telo.ru/grud.php). Для улучшения Ваших результатов, полностью сконцентрируйтесь на [трицепсе](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php), пока они «свежие» Вы сможете качать трицепс с большими нагрузками.

# ****Упражнения для трицепса****

[**Жим вниз на блоке**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps3.php)

Это опробованные и проверенные жимы, которые бодибилдеры делают уже много лет. Одна общая ошибка, которую допускают тренирующиеся, это позволяют их локтям уходить слишком далеко назад. Это происходит от не контролирования веса во время отрицательной части [**упражнения**](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php). Когда это происходит, увеличивается возможность для читинга, используя [мышцы спины](http://www.tvoe-telo.ru/spina.php) для помощи опускания веса. Помните, локти необходимо держать по туловищу в течении всего [упражнения](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php), управляя весом.

**Рекомендации:**

В нижней части [упражнения](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php), жмите штангу к низу, немного понижая ваши плечи. Это даёт дополнительное [сжатие на **трицепсе**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) и увеличивает пиковое сокращение.

[**Жим штанги лежа с узким хватом**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps1.php)

[Жим штанги лежа с узким хватом](http://www.tvoe-telo.ru/triceps1.php) [отличное упражнение](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php), чтобы нагрузить медиальные и внешние [головки трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php). Это упражнение может выполнятся на плоской скамье или под наклоном. Наклон рекомендуется от 10 до 25 градусов (отрицательный или положительный). Держите Ваши локти как можно ближе друг к другу, во время жима. Это помогает держать [напряжение на трицепсе](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) в течении выполнения [упражнения](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php). Так же опускайте штангу к нижней части [груди](http://www.tvoe-telo.ru/grud.php).

**Рекомендации:**

Держите ваши руки примерно на расстоянии 33 см. Сведение рук слишком близко друг к другу увеличивает напряжение на локти и запястья.

[**Отжимания на параллельных брусьях**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps4.php)

Отжимание - это [упражнение](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php), которое прорабатывает все [три головки трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php) сразу. Отжимания необходимы для любой программы бодибилдинга. Когда выполняете отжимания направленные на [проработку трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php), старайтесь держаться вертикально на сколько это возможно. Наклон вперед подключит [грудные мышцы](http://www.tvoe-telo.ru/grud.php) сильнее, что снимет часть [нагрузки с трицепса](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php).

**Рекомендации:**

Выполняя отрицательную часть этого [**упражнения на трицепс**](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php) понизьте ваше тело, как можно ниже между брусьями. Не останавливайтесь, до тех пор, пока Ваш [бицепс](http://www.tvoe-telo.ru/biceps.php) не коснётся [предплечья](http://www.tvoe-telo.ru/predplech.php). Это важно для того, чтобы получить полное [протяжение в трицепсе](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php).

**Выпрямление рук лёжа с гантелью**

Это [упражнение на трицепс](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php) также прорабатывает [**три головки трицепса**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php). Вам придётся взять вес полегче для этого **упражнения**, чтобы сохранить строгую форму во время выполнения отрицательной части **упражнения**. Так же вы можете выполнять это упражнение одной рукой, если хотите большей концентрации на каждую мышцу.

**Рекомендации:**

Во время выполнения этого **упражнения на трицепс**, будьте внимательны, чтобы не превратить его в [упражнение для широчайших мышц спины](http://www.tvoe-telo.ru/spina.php). Многие люди занимающиеся в зале допускают ошибку, пытаясь использовать [движение пуловера](http://www.tvoe-telo.ru/grud11.php), во время разгибания [предплечья](http://www.tvoe-telo.ru/predplech.php). Это можно исправить, контролируя, чтобы ваши руки оставались вертикальными, а единственное движение было в сгибании локтя.

**Разгибание одной руки на блоке**

Отличное **упражнение** для изоляции медианной и внешней головки [**трицепса**](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php), разгибание одной руки на блоке [такое же упражнение](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php) как и [разгибание рук на блоке](http://www.tvoe-telo.ru/triceps10.php), однако вы будете использовать захват ладонями вверх.

**Рекомендации:**

Это упражнение может выполняться обеими руками с прямым грифом.

**Объединяя всё вместе**

Тренировка строится довольно просто. Вначале [Жим вниз на блоке](http://www.tvoe-telo.ru/triceps3.php): это [хорошее упражнение](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php) для разогрева мышц.

Далее идут два [тяжелых упражнения на трицепс](http://www.tvoe-telo.ru/ypr.php): [жим узким хватом](http://www.tvoe-telo.ru/triceps1.php) и [отжимания на параллельных брусьях](http://www.tvoe-telo.ru/triceps4.php). Необходимо делать от 8 до 10 повторений с довольно тяжелым весом 4 подхода.

Последние два **упражнения на трицепс**: Выпрямление рук лёжа с гантелью и Разгибание одной руки на блоке, необходимо делать с менее тяжелым весом.

Цель последних шести подходов от 12 до 15 повторений это накачать в мышцы столько крови сколько сможете.

**Программа тренировок трицепса**

[Жим вниз на блоке](http://www.tvoe-telo.ru/triceps3.php): 3 подхода, 12-15 повторений

[Жим узким хватом](http://www.tvoe-telo.ru/triceps1.php): 4 подхода, 8-10 повторений

[Отжимания на параллельных брусьях](http://www.tvoe-telo.ru/triceps4.php): 4 подхода, 8-10 повторений

Выпрямление рук лёжа с гантелью: 3 подхода, 12-15 повторений

Разгибание одной руки на блоке: 3 подхода, 12-15 повторений

Эта тренировка будет иметь эффект по крайне мере за два дня до или после [тренировки груди](http://www.tvoe-telo.ru/grud.php). Так как традиционные [упражнения на грудь](http://www.tvoe-telo.ru/grud.php), такие как [жим лёжа, включают](http://www.tvoe-telo.ru/grud1.php) [нагрузку на трицепсы](http://www.tvoe-telo.ru/triceps.php), вы должны быть уверены, что они отдохнули прежде чем приступать к этой программу.