**10 советов для взрывных трицепсов**

1. Хотите, чтобы рукава футболки обтягивали руки? Тогда объектом вашего пристального внимания должны стать трицепсы. Наверное, вы не очень-то занимались ими, отдавая предпочтение бицепсам? Трицепс состоит из трех головок (в отличие от двух у бицепса) и составляет три пятых от объема верхней части руки. Прислушайтесь к советам, изложенным ниже.

2. Хорошо разминайте трицепсы перед тяжелой работой. Резкое начало тренировки опасно. Слабая боль в локте может перерасти в серьезное заболевание, такое как тендинит, и любые упражнения на трицепс станут невозможными. Начинайте медленно и постепенно подходите к тяжелым, базовым движениям. Разминайтесь простыми упражнениями, например, жимами вниз на высоком блоке (два разминочных сета в 15-25 повторениях с легким весом). Хотя это базовое упражнение, в начале тренировки оно прекрасно подготовит мышцы, повысив в них кровообращение. Примечание: хотя прямой гриф предпочтительнее в этом упражнении, для разминки больше подойдет изогнутый, так как он дает меньшую нагрузку на локти.

Придерживайтесь базовых упражнений. Для трицепсов это экстензии лежа со слегка изогнутым грифом, французские жимы над головой и жимы вниз на высоком блоке с прямым грифом. Отжимания, жимы штанги узким хватом и экстензии для трицепсов сидя многие считают тоже базовыми упражнениями, но в качестве основных они не принесут большой пользы. Вы можете применять их как добавочные к основным упражнениям для обеспечения вариативности.

3. Изменение углов. Легкое изменение положения кистей значительно меняет угол проработки трицепсов, оптимизируя стимуляцию и рост. Выбирайте упражнения с разным положением кистей. Примером может послужить такая последовательность: экстензии для трицепсов лежа с изогнутым грифом, затем жимы вниз на высоком блоке с прямым грифом и, наконец, выключения для трицепсов стоя в наклоне. Другая возможная комбинация: французские жимы над головой, экстензии за голову одной рукой сидя, жимы вниз на высоком блоке одной рукой с веревочной рукоятью. Можно попробовать жимы вниз на высоком блоке с прямым грифом, отжимания, французский жим одной рукой из-за головы сидя.

4. Никогда полностью не выпрямляйте руку в локте. Это один из самых распространенных примеров неправильной формы, чреватый травмой. Движения должны быть взрывными, но заканчиваться за 5% до выключения локтя. Чтобы достичь максимального сокращения трицепсов, не надо выпрямлять руки полностью. Напротив, при этом они слегка расслабляются.

5. Не увлекайтесь жимами вниз на блоке. Хотя это замечательное базовое упражнение, многие слишком много внимания уделяют ему в ущерб другим важным упражнениям. Жимы вниз нагружают внешнюю головку трицепса и великолепно стимулируют ее, но это одна из наиболее легко развиваемых частей трицепса. В результате, излишний объем работы в жимах не добавит особой массы, размера и плотности. Итак, работая тяжело в жимах, не забывайте об упражнениях на две другие головки, например, выпрямление руки над головой или из-за головы.

6. Работайте с полной амплитудой и глубоко опускайте руку. Хотя правильная мышечная стимуляция происходит при проработке мышцы по всей амплитуде движения, часто побеждает погоня за большими цифрами и собственное эго. Частичные повторения не считаются успешными и, фактически, являются приглашением к травме. Связки и соединения получают позитивную стимуляцию при работе в полной амплитуде. Это повышает их силу и улучшает пассивный тонус. Они не могут сокращаться подобно мышцам, но их сила тесно связана с тонусом. Частичные повторения не дадут такого эффекта. Придерживайтесь правильной техники, и вы сможете работать в полной амплитуде и получать максимальную отдачу от тренинга.

7. Французские сгибания рук - хорошее завершение. При работе на трицепсы это наилучшее завершающее упражнение. Выполняемое правильно, оно может стать основой массы, когда другие упражнения с этим не справились. Французские сгибания выполняются одной рукой, вы опускаете гантель за голову, а затем поднимаете ее над головой. Это просто, но весьма эффективно. Работайте не слишком быстро, контролируя движение. Лучше всего выполнять это движение в конце программы для трицепсов, после тяжелых базовых упражнений. Отягощение будет небольшим, но это не означает, что вы не должны работать тяжело.

8. Опускайте вес медленно, контролируйте движение. Это необходимо, чтобы без риска травм включить в работу глубоко лежащие волокна. Взрывной режим приберегите для позитивной части движения.

9. Не тратьте время на всевозможные причудливые и изощренные упражнения. Все эти выгнутые грифы с регулируемыми углами, ремни, веревки блоков и эластичные ленты никогда не помогут построить большие трицепсы. Хотя для разнообразия в качестве завершения тренировки они могут принести пользу, но чаще их применяют при реабилитации или в соответствии с требованиями какого-либо вида спорта. Нет нужды заменять ими основные упражнения.