BioTechUSA

Az 5 leghatékonyabb gyakorlat bicepsz edzéstervhez

A bicepsz edzés az egyik legnépszerűbb edzésnap, hiszen a megfelelő gyakorlatokat végezve nagyon látványos, imponáló karokra tehetünk szert. Kifejezetten bicepszre elég egy héten egy alkalommal edzeni, hiszen más izomcsoportok edzésnapján is rengeteget dolgozik a bicepsz, például a hátgyakorlatok esetén lehúzásoknál vagy az evező mozdulatoknál. Lehet együtt edzeni a tricepsszel is, olyankor különösen jó bedurranás érzést lehet elérni, hiszen a teljes felkar bőséges vérellátást kap.

Ebben a cikkben megismerheted a bicepsz felépítését, megtudhatod, hogy milyen gyakorlatokkal és hogyan érdemes edzeni, hogy látványos karokra tehess szert és melyik az **5 legjobb bicepsz edzésterv gyakorlat**!

Hogyan edzd a bicepszet hatékonyan?

A kétfejű karizom – ahogy a nevéből sejtheted - két eredési ponttal rendelkezik. Az anatómiát azért is érdemes ismerni, mert ha tudod, hogy egy izom honnan ered és hova tapad, könnyebben tudod a pontos funkcionális mozgását meghatározni, hiszen az összehúzáshoz az eredési és tapadási pont közelítése szükséges a funkcionális mozgásának megfelelően. A kétfejű karizom behajlítja a könyöködet és befelé forgatja a kézfejedet (kulcs elfordítása a zárban). A funkcionális mozgást követve gyakorlatilag nincs határ abban, hogy kitaláld, milyen eszközökkel és pozícióban szeretnéd lefárasztani ezt az izmot.

Érdemes a hátnaptól messze helyezni a kar edzésnapját. Tehát például, ha hátedzés van hétfőn, akkor a bicepszre külön csütörtökön vagy pénteken kerüljön sor. Összekötheted a tricepsz edzéssel is, így két izomcsoportot dolgoztatsz meg egy nap, ami időgazdaságos és remek bedurranás érzést eredményez. Két kisebb izomcsoportról van szó, így nyugodtan összekapcsolhatók akár szettekbe is a gyakorlataik.

A bicepsz edzések leggyakoribb hibája az, ha túl nagy súllyal dolgozol, szabálytalan ismétlésekkel. Így az izom nem tud megfelelően összehúzódni és nem tud teljes mozgástartományban dolgozni. Sokkal hatékonyabb az edzés, ha a csaló ismétlések számát korlátozod és inkább a szabályos végrehajtásra törekszel.

A könyököd hajlításában és a bicepsz formálásban egy másik izom is segít, a brachialis, amely nagyjából a kétfejű karizom alatt helyezkedik el. Ennek megdolgoztatásához alkalmazz gyakorlatokat, például kalapács fogással vagy fordított fogással is minden bicepsz edzésen!

Az 5 leghatékonyabb bicepsz gyakorlat

1. Karhajlítás állva rúddal

Állj stabilan, kezedben tartsd a rudat mélytartásban. A könyököd mindig enyhén hajlított legyen, lehetőleg ne nyújtsd ki teljesen a gyakorlat végzése közben, mert könnyen megsérülhet. Hajlítsd a könyöködet, ezáltal emeld a rudat a mellkasod fele úgy, hogy a felkarod stabil, mozdulatlan marad. A mozdulat végén a ráfeszítés során enyhén, kontrolláltan emeld a könyöködet, de a lefelé mozdulat során a függőlegesnél hátrébb ne mozduljon a felkarod! Lassan végezd az ismétléseket, legalább 12 ismétléses melegítő sorozattal kezdj és emeld a terhelést addig, amíg kb. 8 ismétlést tudsz szabályosan végrehajtani!

2. Karhajlítás állva alsó csigán

Végezheted egyenes fogantyúval és kötéllel is! Állj stabilan a csiga elé és fogd meg a fogantyút

mélytartásban. Hajlítsd a könyöködet úgy, hogy a felkar nem mozdul, a mozdulat végén emeld meg csupán a könyöködet enyhén és ugyanezen az úton engedd vissza a fogantyút. Figyelj arra, hogy végig előre nézz, tartsd a fejedet, húzd ki magad!

3. Páros bicepsz csigán

Állj a csigás állványhoz középre. Kétoldalt mindkét csigára tegyél egykezes fogantyút, fejmagasságba! A karok oldalsó középtartásban legyenek, így fogd meg az egykezes fogantyúkat tenyérrel felfelé. Hajlítsd a könyököket úgy, hogy a kezek a fejhez közelítsenek, a felkarod ugyanakkor maradjon mozdulatlan. Ugyanezen az úton engedd vissza a súlyt lassan, koncentráltan!

4. Koncentrált bicepsz gyakorlat

Ülj egy pad végére kényelmes terpeszben úgy, hogy kezedben a kézisúlyzó az azonos oldali combodhoz közel lóg lefelé függőlegesen, tenyér befelé néz. Törzseddel dőlj enyhén előre feszes, stabil háttal! Hajlítsd a könyöködet és kisujjaddal közelíts a vállcsúcsod felé a mozdulat során, majd lassan engedd vissza a súlyzót a kiinduló helyzetbe.

5. Scott pados bicepsz gyakorlat francia rúddal

Állítsd be a pad magasságát és az ülés magasságát az adottságaidnak megfelelően. Fogd meg a francia rudat, támaszd meg a felkarodat a padon. A hátad legyen végig egyenes. Hajlítsd a könyöködet, de a mozdulatot állítsd meg még mielőtt az alkar függőleges pozícióhoz érne, mert itt a bicepsz nem kap terhelést. A felső pontról pedig engedd lassan vissza a kiinduló helyzetbe. A könyököd a végponton is enyhén hajlított állapotban legyen!

BioTechUSA™

Kar edzésterv (bicepsz és tricepsz gyakorlatok)

Bicepsz:

1x 20 Bicepsz állva rúddal

12, 10, 8, 8, 15 Bicepsz francia rúddal

4x12 Kétkaros bicepsz alsócsigán

3x15 Páros bicepsz csigán

Tricepsz:

1x20 Csigás letolás egyenes rúddal

12, 10, 8, 8, 15 Karnyújtás kötéllel fej felett 1.

4x12 Karnyújtás fekve törzs előtt

3x15 Tolódzkodás két pad közt

Jó edzést!