Накачать бицепс дома вполне возможно. Только для этого нужно иметь целеустремлённость и элементарные тренажёры. Рекомендуется иметь гантели или небольшую штангу, но можно ограничиться и обыкновенным турником. **Бицепс** – это одна из рельефных мышц человеческого тела. Он состоит из короткой и длинной мышечной головки. Бицепс даже в расслабленном состоянии красиво выделяется на руке.   
  
Для достижения максимального эффекта нужно выполнять подтягивания в таком режиме:

1. Во время первого подхода нужно сделать максимальное количество подтягиваний.
2. Через две минуты сделайте второй подход, уменьшив при этом число подтягиваний на два.
3. Третий подход сделайте через три минуты отдыха. Количество подтягиваний, как и во время первого подхода.
4. Четвертый, самый последний подход, сделайте через минуту отдыха после третьего. Количество подтягиваний как во втором подходе, на два меньше первого.
5. После выполнения всех упражнений, как только восстановится дыхание, нужно выполнить отжимания от пола, сколько сможете.

Первую неделю занятий эту программу лучше выполнять через день. День работаете, день отдыхаете. Далее можно заниматься в следующем режиме: три дня работаете, день отдыхаете.  
Уже после месяца таких тренировок, вы увидите, как увеличится бицепс и широкие мышцы спины. Общая картина будет потрясающей.  
Попробуйте и вы поймёте, что для наработки хорошего бицепса, не обязательно посещать тренажерный зал. Для этой цели вполне подойдёт обычный турник.  
  
Как накачать бицепс гантелями  
Гантели для накачивания бицепса - это замечательный тренажер.  
**Гантелями можно загрузить руки индивидуально. Люди имеют разные руки по силе, и поэтому им нужны для развития и разные нагрузки.**  
Перед занятием разогрейте мышцы ([разминка перед тренировкой](http://stroy-telo.com/trenirovka-v-zale/novichku/razminka-pered-trenirovkoj-nepremennoe-uslovie-dlya-bezopasnykh-zanyatij.html)). Не делайте рывковые движения во время упражнений на бицепс.  
Правильное дыхание также очень важно. Подъемы делаются на выдохе, а на вдохе - опускания. Таким образом тренировать бицепс можно раза - два в неделю. Много тренировок делать не нужно. Мышца не будет успевать восстанавливаться и отдыхать и это может привести вас к микротравмами.  
Если вы будете выполнять эти два несложные требования, то не получите травмы и дискомфорт в мышцах.  
  
Упражнения для накачивания бицепса:

* **Для упражнения с гантелями** вам нужен будет стандартный табурет. Сядьте на него, расставьте ноги немного в стороны и поместите руку с гантелей между ног. Рука при этом должна упираться в районе колена локтем в ногу. Потом просто сгибайте и разгибайте руку.
* **В положении сидя делать поочередные подъемы.**  
  При выполнении этого упражнения, не забывайте основное правило - делать супинацию кисти, когда будет локоть, согнут под прямым углом. При этом старайтесь напрячь бицепс по максимуму в конечной точке. Затем сделайте паузу. Продолжайте напрягать бицепс на счет "раз-два-три-четыре". Обратным движением опускайте руку.  
  То же самое выполняется другой рукой.
* **Наклонные подъемы на мяче.**  
  Это очень удобное упражнение для накачки бицепса дома. Упритесь спиной на надувной мяч. Ногами хорошо зафиксируйте тело. Распрямите руки с гантелями. При этом нужно держать гантели обычным хватом. Голова держится прямо, смотрите для этого в потолок. Затем сгибайте руки, держа локти неподвижно. В верхней точке сделайте на несколько секунд паузу, в пиковой точке напрягите бицепс. Медленно распрямите руки.  
  Выполняйте упражнение 15-20 раз
* **Подъемы одной рукой на мяче.**  
  Встаньте на колени перед мячом. Положите на мяч одну руку с гантелей. Другую руку для сохранения равновесия уприте в мяч. Не нужно наклонять голову. Согните локоть и, не отрывая руку от мяча, поднимайте гантель, делая это изолированным усилием бицепса. Небольшая пауза в верхней точке и после этого распрямите руку.  
  Выполняйте упражнение 15-20 раз
* **Подъемы прямым хватом на бицепс.**  
  Встаньте прямо, держите гантели прямым хватом. Медленно сгибайте руки, не меняя при этом хват. В верхней точке сделайте короткую паузу.  
  Выполняйте упражнение 15-20 раз