

VICTOR MARTINEZ

VICTOR ERŐMŰHELYE

A bicepszem elég nagy, de az alakja nem túl látványos. Tudom, ennek nagy része, pl. a csúcs és a hossz genetika kérdése. De szeretném a lehető legjobbra fejleszteni.

Karhajlítást végzek rúddal, csigás karhajlítást Scott-padon és még pár csigás változatot egyenes rúddal. Mik a legjobb gyakorlatok a bicepsz formázására? Köszí, és csak hogy tudd, Te leszel az új Arnold Classic bajnok és a Mr. Olympia!

Örömmel látom, hogy máris tisztában vagy velem, hogy hatalmas bicepszet rudas és kézisúlyzós karhajlítással lehet felépíteni. Ha teltre és csúcsosra akarsz formázni őket (feltéve, ha természetűtől megkaptad a megfelelő alapokat), akkor viszont más gyakorlatokra kell összpontosítanod. A koncentrált bicepszezés az egyik legjobb mozdulat, ha a Himaláját megszegyénítő csúcsokat akarsz. A mélyponton érezd a megnyúlást, a felső holtponton feszítsd meg a bicepszed! A vállad iktasd ki, a könyöködöt pedig a tested előtt tartsd! Ha nehéz a súly, sokan behúzzák a könyököt a test mellé, de te tartsd csak kint elől! Csinálhatod ülve, a könyököd a belső combhoz támasztva, vagy előredőlve úgy, hogy a karod a tested előtt lóg. Ha a Scott-pad hátulsó oldalán bicepszezel, az is pompásan fejleszti a csúcsot. Én ezt kézisúlyzóval szeretem, de a rúd is beválik. Megint koncentrálj a megnyúlásra az alsó holtponton, és feszíts keményen a felsőn! Az álló csigás karhajlítás, amikor a keretben állsz (vagyis a mozdulat végén kettős bicepszpózt mutatsz be) is egy remek



befejező gyakorlat. Ne törődj a súly méretével, mert a fő cél a csúcsösszehúzódás! A végét tartsd ki egy-két másodpercig, mintha a versenyen a végső összevetésre hívnának! A ferdepadon végzett karhajlítás kézisúlyzóval szintén javítja a csúcsot és a teltséget. Ne hanyagold el a brachialis-t sem, ami sokat lendít a kar hatásán, amikor ellazultan állsz, és az olyan pózokban, ahol a kar kívülről látszik. A kalapács karhajlítás ehhez kötelező. A súlyt egyenesen a vállhoz, vagy a tested előtt keresztbe emelheted; én felváltva végzem a két változatot, hogy minél több szögből átgyúrjam az izmokat. A nehéz tömegnövelő gyakorlatokat hagyd meg az edzéstervedben, amit

**A cikk folytatását
elolvashatod az
újságban!**

