

Тренировка

Как накачать плечи

Дельты – короткий урок анатомии

Новички зачастую считают дельты единой мышцей шарообразной формы, полагая, что одного-двух базовых упражнений для плеч будет достаточно для их прокачки. Однако в реальности дельтовидная мышца имеет сложную анатомическую структуру из трех независимых пучков.

Ситуация усугубляется тем, что плечевой сустав достаточно хрупок и сложно поддается лечению. Перегрузив его [неправильными упражнениями](#) или тяжелым весом, вы долгие месяцы не сможете полноценно тренироваться, лишившись возможности выполнять даже жим штанги лежа.

Как правильно качать плечи?

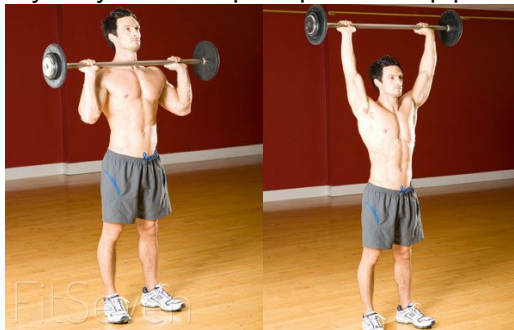
Мышцы плеча включаются в работу во всех [базовых упражнениях](#), стабилизируя положение тела или активизируя силу. Даже при выполнении приседаний со штангой дельтовидные мышцы косвенно вовлечены, поддерживая вес. Не говоря уже о подтягиваниях и отжиманиях на брусьях.

Каждый из трех пучков дельтовидных мышц предназначен для определенного типа движений с нагрузкой. Передний пучок и передняя часть среднего пучка выполняют жимовые функции, тогда как задняя часть среднего пучка и задняя дельта отвечают за тяговые функции.

Дельты: самые эффективные упражнения

Наиболее эффективным упражнением для увеличения силовых показателей дельтовидных мышц считается [жим штанги стоя](#). Отметим, что данное упражнение входит в пятерку базовых упражнений, наиболее важных для комплексного и гармоничного развития всей мускулатуры тела.

Упражнением, лучше всего влияющим на увеличение объема и массы плеч считается **тяга штанги к подбородку**. Развивая задние и средние пучки дельт, упражнение делает спину визуально шире. При этом эффективность тяга штанги к подбородку превышает подъемы гантелей перед собой.



Программа тренировок для плеч

Проработку мышц плеч лучше оставлять на вторую половину тренировки — базовые упражнения первой части тренинга подготовят плечевой сустав к нагрузкам. Сама тренировка дельт должна состоять из вертикальных жимов и 2-3 изолирующих упражнений (тяги к подбородку, разведений).

Вертикальные жимы гантелей или штанги выполняется в 3-4 сета по 5-12 повторов с обязательной предварительной разминкой. Каждое изолирующее упражнение выполняется в 2-3 сета и 10-15 повторов со средним рабочим весом. Тренировку плеч допускается проводить 1-2 раза в неделю.

Вертикальные жимы для плеч

Существует множество вариаций вертикального жима для проработки мускулатуры плеч, выполняемых со штангой, гантелями или даже на блоках. Упражнение может выполняться стоя, сидя на скамье или даже сидя на фитболе (для вовлечения в работу мышц-стабилизаторов).



Жим гантелей стоя.

Отсутствие грифа штанги позволяет опускать гантели по линии центра корпуса не задевая голову, усиленно воздействуя на средние пучки дельт. Не говоря о том, что за счет усложнения траектории движения в работу включается больше мышечных волокон.



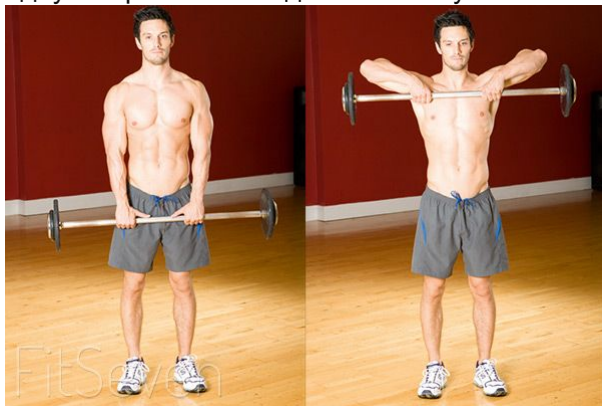
Жим гантелей параллельно сидя.

Данное упражнение рекомендуется либо новичкам, либо тем, у кого была наблюдалась травма плечевого сустава. Выполняется аналогично обычному жиму гантелей, однако ладони во время движения смотрят вовнутрь. Рабочий вес — средний.

Тяга штанги к подбородку

Данное упражнение развивает трапециевидные и передние дельтовидные мышцы, заставляя их увеличиваться в размере. Чем шире хват штанги, тем больше нагрузки переходит с трапеции на дельты — поэкспериментируйте и выберите тот хват, который вам наиболее подходит.

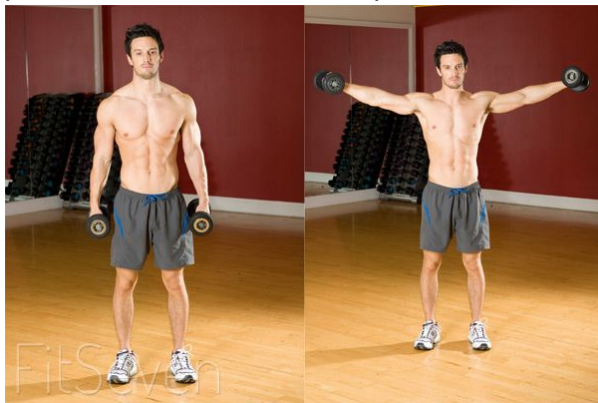
Вариацией упражнения является **попеременный подъем гантелей к подбородку**. Возьмите гантели в обе руки, однако тяните к подбородку только одну. Вторая гантель должна выступать балансом для более качественного распределения нагрузки на мышцы плечевого пояса.



Махи и разведения гантелей в стороны

Главным секретом техники [разведения гантелей в стороны](#) является то, что большой палец должен смотреть вниз. Корпус при выполнении упражнения слегка наклонен вперед, плечи опущены как можно ниже — представляйте, что трапециевидные мышцы прижимаются к спине.

При этом помните о том, что разведения и махи гантелей подходят исключительно атлетам с продвинутым уровнем подготовки. Новичкам подобные упражнения наносят больше вреда, чем пользы — нарастить массу плеч подобные упражнения не помогут, но создадут риск травмы.



Тренировка

Как накачать плечи

Дельты – короткий урок анатомии

Новички зачастую считают дельты единой мышцей шарообразной формы, полагая, что одного-двух базовых упражнений для плеч будет достаточно для их прокачки. Однако в реальности дельтовидная мышца имеет сложную анатомическую структуру из трех независимых пучков.

Ситуация усугубляется тем, что плечевой сустав достаточно хрупок и сложно поддается лечению. Перегрузив его [неправильными упражнениями](#) или тяжелым весом, вы долгие месяцы не сможете полноценно тренироваться, лишившись возможности выполнять даже жим штанги лежа.

Как правильно качать плечи?

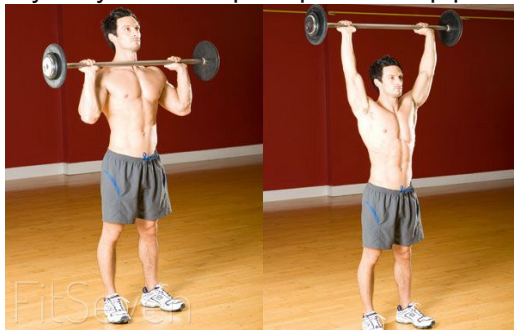
Мышцы плеча включаются в работу во всех [базовых упражнениях](#), стабилизируя положение тела или активизируя силу. Даже при выполнении приседаний со штангой дельтовидные мышцы косвенно вовлечены, поддерживая вес. Не говоря уже о подтягиваниях и отжиманиях на брусьях.

Каждый из трех пучков дельтовидных мышц предназначен для определенного типа движений с нагрузкой. Передний пучок и передняя часть среднего пучка выполняют жимовые функции, тогда как задняя часть среднего пучка и задняя дельта отвечают за тяговые функции.

Дельты: самые эффективные упражнения

Наиболее эффективным упражнением для увеличения силовых показателей дельтовидных мышц считается [жим штанги стоя](#). Отметим, что данное упражнение входит в пятерку базовых упражнений, наиболее важных для комплексного и гармоничного развития всей мускулатуры тела.

Упражнением, лучше всего влияющим на увеличение объема и массы плеч считается **тяга штанги к подбородку**. Развивая задние и средние пучки дельт, упражнение делает спину визуально шире. При этом эффективность тяга штанги к подбородку превышает подъемы гантелей перед собой.



Программа тренировок для плеч

Проработку мышц плеч лучше оставлять на вторую половину тренировки — базовые упражнения первой части тренинга подготовят плечевой сустав к нагрузкам. Сама тренировка дельт должна состоять из вертикальных жимов и 2-3 изолирующих упражнений (тяги к подбородку, разведений).

Вертикальные жимы гантелей или штанги выполняется в 3-4 сета по 5-12 повторов с обязательной предварительной разминкой. Каждое изолирующее упражнение выполняется в 2-3 сета и 10-15 повторов со средним рабочим весом. Тренировку плеч допускается проводить 1-2 раза в неделю.

Вертикальные жимы для плеч

Существует множество вариаций вертикального жима для проработки мускулатуры плеч, выполняемых со штангой, гантелями или даже на блоках. Упражнение может выполняться стоя, сидя на скамье или даже сидя на фитболе (для вовлечения в работу мышц-стабилизаторов).



Жим гантелей стоя.

Отсутствие грифа штанги позволяет опускать гантели по линии центра корпуса не задевая голову, усиленно воздействуя на средние пучки дельт. Не говоря о том, что за счет усложнения траектории движения в работу включается больше мышечных волокон.



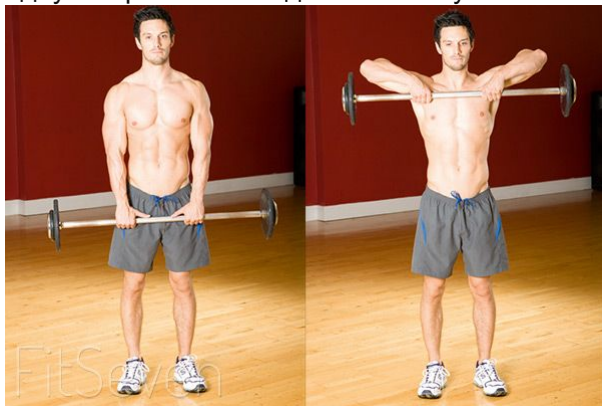
Жим гантелей параллельно сидя.

Данное упражнение рекомендуется либо новичкам, либо тем, у кого была наблюдалась травма плечевого сустава. Выполняется аналогично обычному жиму гантелей, однако ладони во время движения смотрят вовнутрь. Рабочий вес — средний.

Тяга штанги к подбородку

Данное упражнение развивает трапециевидные и передние дельтовидные мышцы, заставляя их увеличиваться в размере. Чем шире хват штанги, тем больше нагрузки переходит с трапеции на дельты — поэкспериментируйте и выберите тот хват, который вам наиболее подходит.

Вариацией упражнения является **попеременный подъем гантелей к подбородку**. Возьмите гантели в обе руки, однако тяните к подбородку только одну. Вторая гантель должна выступать балансом для более качественного распределения нагрузки на мышцы плечевого пояса.



Махи и разведения гантелей в стороны

Главным секретом техники [разведения гантелей в стороны](#) является то, что большой палец должен смотреть вниз. Корпус при выполнении упражнения слегка наклонен вперед, плечи опущены как можно ниже — представляйте, что трапециевидные мышцы прижимаются к спине.

При этом помните о том, что разведения и махи гантелей подходят исключительно атлетам с продвинутым уровнем подготовки. Новичкам подобные упражнения наносят больше вреда, чем пользы — нарастить массу плеч подобные упражнения не помогут, но создадут риск травмы.

