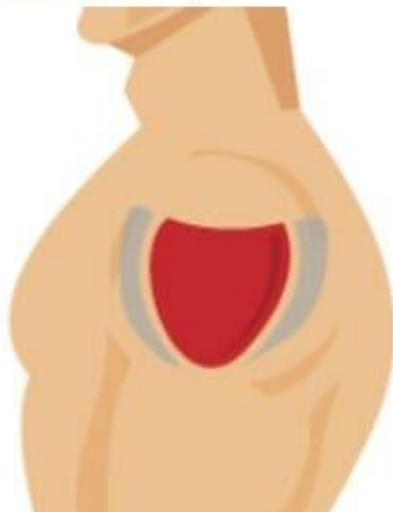


Как накачать среднюю дельту? Практическое руководство

Ну что это такое? Вы до сих пор ещё не знаете, как накачать среднюю дельту? Тогда мы идем к вам! Здравствуйте! Да, все верно, в эту пятницу выясним, вернее продолжим выяснять, как развить плечи, локально средний пучок. По прочтении вы узнаете все о функциональной анатомии, а также познакомитесь с техниками и технологиями накачки этой мышечной группы.

Как накачать среднюю дельту?



Итак, если все в сборе, тогда начинаем!

Как накачать среднюю дельту? Все, что надо знать

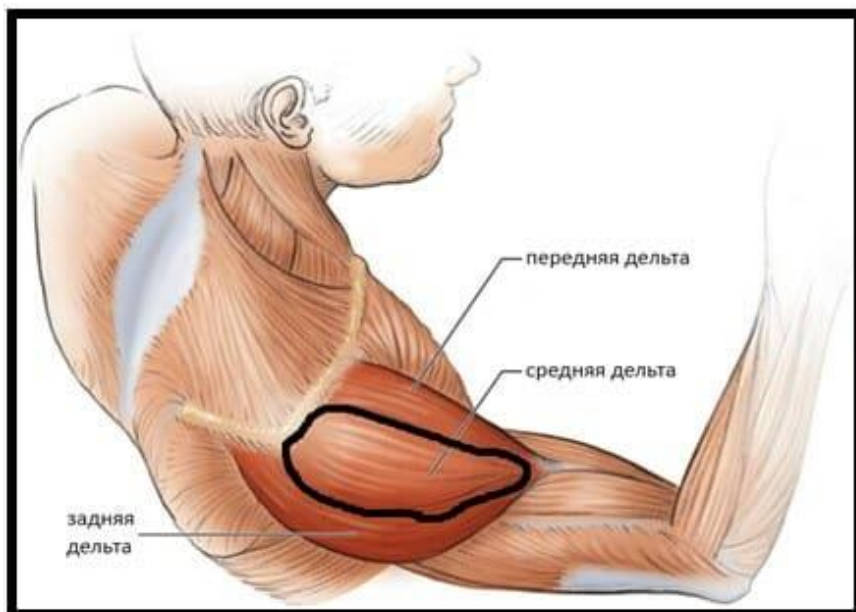
Вторая неделя декабря, и такая же по счету заметка из нашего нового цикла. Давайте назовем его “Локальный кач” :). В прошлый раз выясняли, [как накачать переднюю дельту](#), в этот – среднюю. Вообще средний пучок больше по массе двух своих собратьев, и именно он прорабатывается в большинстве упражнений на плечи Или, другими словами, забирает на себя нагрузку. Все наиболее эффективные упражнения на него мы уже разбирали в предыдущих, выпускаемых по средам, статьях. А сегодня разберем стратегии тренинга средней дельты, каким образом наиболее эффективно проработать этот пучок и почему именно так. Поехали!

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Средняя дельта: функциональная анатомия

Средняя дельта - средний (латеральный) дельтовидный отросток - самая внешняя головка дельтовидной мышцы, которая, в первую очередь, отвечает за поднятие руки в сторону. Дельтовидная мышца имеет треугольную форму, ее вершина направлена дистально вдоль плечевой кости. Это самая поверхностная мышца, охватывающая плечевой сустав, и она (вместе с другими пучками) придает плечам округлый вид.



Средняя дельта отвечает за ширину плеч. То есть если у молодого человека щуплые плечи, то необходимо увеличивать именно средний пучок.

Боковой дельтовидный отросток участвует во многих из тех же движений, что и передний дельтовидный:

- отведение/абдукция (перемещение руки от тела);
- сгибание (перемещение руки вверх вперед);
- поперечное сгибание (перемещение руки через грудь).

Эта головка дельтовидной мышцы принимает на себя большую часть нагрузки, когда вы толкаете вес прямо над головой – упражнение [армейский жим](#), а также [жим гантелей сидя или в тренажере](#). Когда вы отводите руки в стороны, например, в разведении гантелей стоя, активно работает средний пучок.

Примечание:

Поскольку средний дельтовидный отросток самый сильный из 3-х, то в упражнениях ему требуется больший вес отягощения.

Пять основных изоляционных упражнения в которых активнее всего работает средняя дельта:

1. разведение рук с гантелями стоя/сидя;
2. упражнение разведение рук в стороны сидя в тренажере;
3. разведение скрещенных рук в стороны стоя в кроссовере;
4. отведение руки в сторону с нижнего блока;
5. подъем гантели через сторону лежа на скамье под углом вверх.

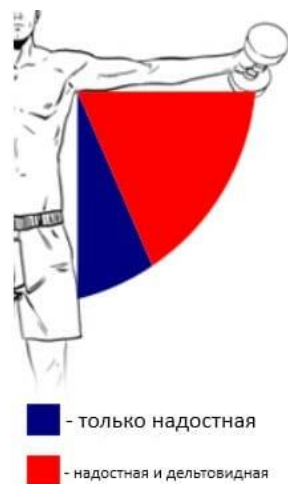
С теорией закончили, переходим к более интересной части.

Как накачать среднюю дельту? Стратегии, техники, советы

Если передний и задний пучок можно отнести к хрупким, легко повреждаемым, то средний – более крепкий и мужественный :). В его тренинге можно использовать принцип "бери больше, кидай дальше" и многие другие, о которых мы поговорим ниже.

№1. Выполняйте движения за счет изолированной работы среднего пучка

То, что в вашей ПТ есть изолированное упражнение на среднюю дельту еще не означает, что именно так, изолированно, оно и выполняется. Очень часто занимающиеся в залах тянут вес с подключением рук. Либо используют инерцию, размахивая гантелями по сторонам. Наиболее заметно это в упражнении разведение рук с гантелями через стороны. Рука с гантелью приводится в нижней точке к корпусу и за счет рывка опять закидывается на сторону. Однако тут стоит понимать, что дельта начинает вступать в работу только в определенной точке – красной зоне (см. изображение):



Поэтому запомните три фишки в упражнении разведение рук с гантелями стоя:

1. не опускайте гантель к бедрам после отведения. Избегайте точки первые **20** градусов отведения (синяя зона);
2. поднимайте руку с гантелью до высоты прямой линии с плечом или чуть выше;
3. медленно и подконтрольно, дойдя до верхней точки траектории, опускайте руку вниз, не давайте руке упасть.

№2. Тренируйте плечи в рамках одной тренировки в разном диапазоне повторений

50/50% – таково процентное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, формирующих дельты. Поэтому в рамках одной тренировки вы можете сначала выполнять упражнения на **4-7** повторений с большим отдыхом, а затем эти же движения, но уже на **20** повторений. Две такие тренировки в неделю, и плечи начнут расти.

№3. Сочетайте базовые и изоляционные упражнения

Армейский жим, жим гантелей сидя – это базовые упражнения на средний пучок, а отведение на блоке или разведение в тренажере горизонтальная бабочка – изолированные. В базовых упражнениях можно позволить себе брать тяжелые веса – **70-90%** от **1 RM** (одноповторного максимума), а в изолированных – **40-60%** от **1 RM**. Выберите подходящие упражнения и выполняйте их в таком ключе.

№4. Не требуйте от своих плеч невозможного

От чего зависит хорошая генетика бокового дельтовидного отростка? Безусловно, наиболее важным компонентом является наличие широкого плечевого пояса. По существу это означает наличие длинных ключичных костей. Чем длиннее ваши ключицы, тем шире будут ваши плечи, тем более выраженными будут вышележащие мышцы:



Примечание:

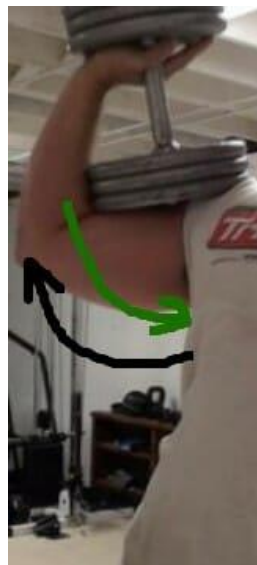
Чтобы сделать грудную клетку шире, выполняйте дыхательный [пуловер с гантелью](#). Особенно активно в период с **18** до **25** лет, когда зоны роста костей еще открыты.

Бывает, что верх фигуры не соответствует низу, т.е. у человека плохо развивается верх – плечевой пояс, но хорошо откликаются на тренинг низ – ноги. Тогда в фигуре будет преобладать мощный низ и хилый верх.

Естественная более высокая плотность андрогенных рецепторов в дельтовидных мышцах также оказывает влияние на потенциал роста дельт. У [экторморфов](#) этот потенциал крайне низкий, поэтому такие молодые люди имеют узкие плечи, а при “раскачке” можно только немного улучшить ситуацию.

№5. Выполняйте самое эффективное упражнение для плеч

Исследования по электрической активности мышц плохи тем, что в них не принимает участие вы :(. Поэтому неизвестно, будут ли полученные результаты подходить для вашей целевой мышечной группы. Это не значит, что на них совсем не нужно ориентироваться - просто с оглядкой на сказанное. А лучшим, без оглядки, упражнением на плечи является даже не упражнение, а простое отведение в сторону дельт с гантелью на них сверху. Выглядит это так: вы берете гантель под шляпку открытым хватом и ставите на плечо (среднюю дельту). Теперь придерживаете рукой гантель и просто отводите плечо в сторону. Получается не жим, и не разведение, а подъем гантели плечом:



№6. Выполняйте отведение рук с гантелями в стороны с небольшим весом, но с изменением наклона кисти

Обычно, когда выполняется разводка в стороны, то кисти в верхней точке выставляют параллельно полу. Чтобы больше задействовать среднюю дельту, кисти нужно держать пронированным хватом или, еще лучше, книзу (см. рисунок – вариант №3 и №4):



Итак, шесть стратегий, советов и рекомендаций, которые помогут быстрее накачать среднюю дельту, разобраны. Вы можете использовать их все. Разом, конечно, не надо, да и не получится. Но 2-3 из них спокойно можно внедрить в свой тренировочный процесс и программу тренировок.

Это все, о чем хотелось бы рассказать, подытожим.

Послесловие

В эту пятницу мы разбирались, как накачать среднюю дельту. Разобрались, но пока только в теории. Перенести сказанное на практику уже ваша задача. Посильная? А то как же (если не лениво :)! Удачи!