

Как накачать заднюю дельту

И снова здравствуйте! На связи все те же и всё там же :). В эту пятницу нас ждет завершающая статья цикла “Локальный кач”, и узнаем мы, как накачать заднюю дельту. Скажем пару слов о функциональной анатомии, а также разберем все возможные техники и технологии развития этой мышечной группы.

Как накачать заднюю дельту?



Итак, сит даун, плиз. Мы начинаем.

Как накачать заднюю дельту? Все, что надо знать

И для начала - краткий камбэк в прошлое. В прошлых наших встречах мы узнавали, [как накачать переднюю](#) и [средние](#) дельты. Допытывались обстоятельно и, насколько это возможно, подробно. Поэтому не проходите мимо этих заметок и начните вникать в вопрос именно с них. Как вы понимаете, нам осталось разобраться с тем, как накачать заднюю дельту. И сегодня мы этим займемся.

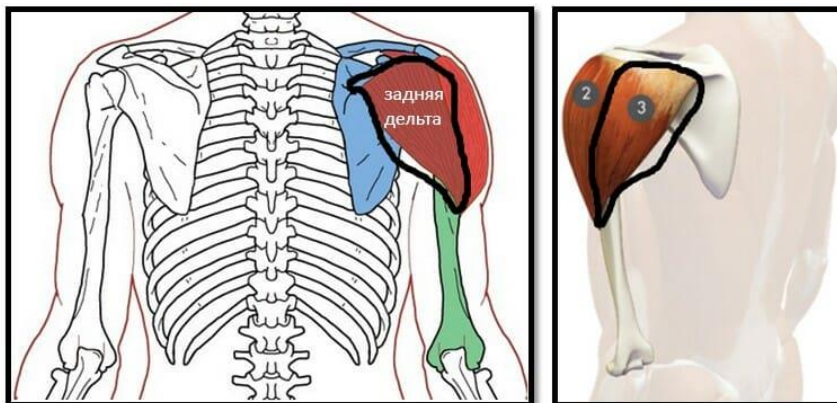
Вообще задний пучок - одна из самых отстающих мышечных групп нашего тела. А все потому, что практически никакое классическое упражнение не “цепляет” заднюю дельту. Делаем мы [жим гантелей сидя](#) – работает передний и средний пучок, делаем [жим штанги лежа](#) или под углом – только передний. Чтобы вовлечь в работу задний пучок, нужно кое-что знать. Именно об этом “кое-чем” мы и поговорим далее. Поехали!

Примечание:

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

Задняя дельта: функциональная анатомия

Задняя дельта, или задний дельтовидный отросток, - задняя головка трехглавой дельтовидной мышцы. Является основной движущей силой при горизонтальном отведении плеча. Расположенный на задней части плеча - медиальный к боковой дельте и латеральный к средней трапеции - задний дельтовидный отросток классифицируется как лопаточно-плечевая мышца.



Задняя дельта участвует в следующих движениях:

- разгибание плеча;
- горизонтальное отведение плеча;
- внешнее вращение.

Она относится к наиболее “хрупким” из всех трех головок, ее очень легко повредить. В виду того, что занимающийся выполняет на плечи в основном движения, в которых работает передняя и средняя дельта, задняя остается не у дел. Возникает диспропорция и асимметрия развития дельтовидных отростков.

Примечание:

Поскольку задний дельтовидный отросток самый слабый из трех, то в упражнениях ему требуется меньший вес отягощения.

Пять основных изоляционных упражнений, в которых активнее всего работает задняя дельта:

1. тяга канатной рукояти с верхнего блока;
2. разведение гантелей сидя в наклоне через стороны;
3. обратная бабочка в тренажере;
4. отведение руки/плеча с гантелью назад;
5. тяга гантелей к поясу лежа на скамье под углом вверх.

С теорией закончили, переходим к более интересной части.

Как накачать заднюю дельту? Стратегии, техники, советы

Задняя дельта – очень деликатная мышечная группа, так как ее очень легко травмировать. Кроме того, она не любит тренировочную стратегию по типу “бери больше, кидай дальше”. Заднюю дельту нужно качать по-особенному. Как? Читайте ниже и все узнаете.

№1. Тренируйте передний и задний пучок в один день и первым делом

Больше всего сил у нас в начале тренинга. Мышцы в начале тренировки еще не забиты. Первые 1-2 упражнения и подходы - самые продуктивные. Поэтому в тренинге на первое место нужно “вытаскивать” отстающие мышечные группы. Выполните по два упражнения на заднюю и переднюю дельту, и только затем переходите к основной программе.

Если ставить дельты в конец, то эффект от таких тренировок будет посредственным - пучки не будут расти должным образом, как они могли бы.

Примечание:

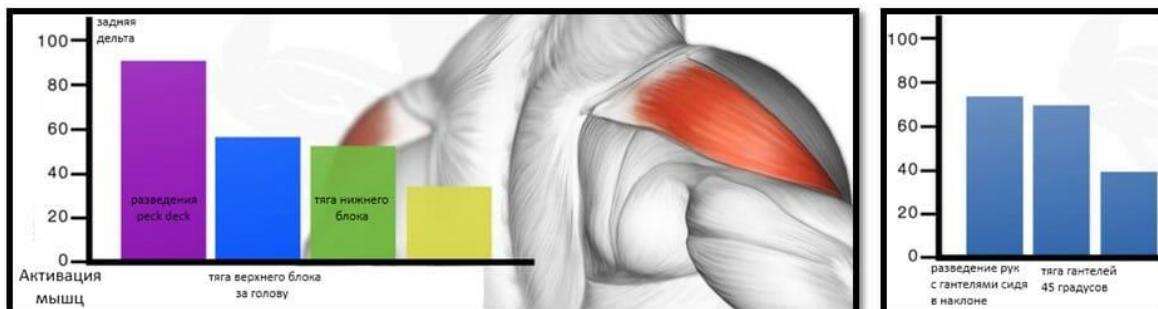
Задние дельты достаточно тренировать не более 2-х раз в неделю. Причем тренировки должны отстоять друг от друга на максимально возможное количество дней. Например, понедельник и пятница.

№2. Выполняйте только "достойные" упражнения

Задние дельты очень быстро забиваются. Если на средние мы можем выполнить по 3-4 упражнения, и они все выдюжат, то задние можно забить за два, а иногда и одно упражнение. Поэтому вам нужно очень тщательно подбирать упражнения и движения, которыми вы хотите их нагрузить.

Вот три упражнения, обладающие самой высокой электрической активностью (данные American Council of Exercise и журнал Medicina sportiva, США, Германия, 2018 и 2013):

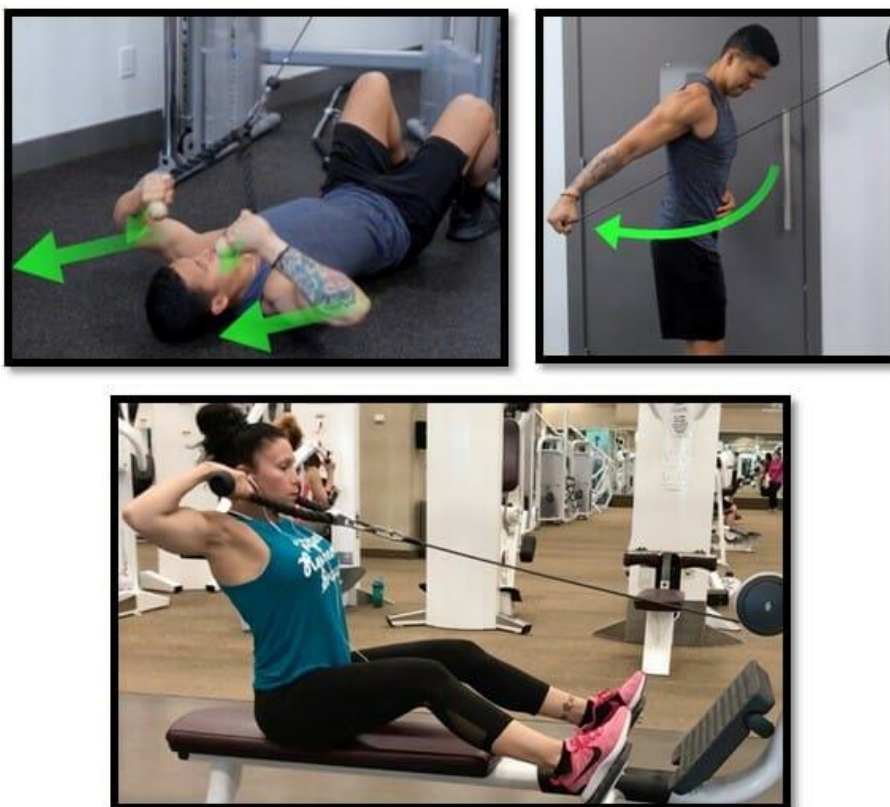
1. обратные разведения в тренажере бабочка (peck deck);
2. разведение рук с гантелями сидя в наклоне;
3. тяга гантелей стоя с упором грудью на скамью под углом 45 градусов.



№3. Выполняйте канатные и кабельные упражнения

Поскольку задние дельты - достаточно "хрупкая" мышечная группа, то в ее тренировках целесообразнее всего использовать изолирующие упражнения. Причем очень хорошо для заднего пучка работают канатные и кабельные тяги. Скорее всего указанные далее упражнения вы никогда не выполняли. Попробуйте, и задняя дельта начнет расти:

- тяга за себя канатной рукоятки с верхнего блока лежа на полу;
- отведение руки (с D-рукоятью) назад стоя у верхнего блока.
- тяга канатной рукоятки за себя сидя у нижнего блока.



№4. Подбирайте адекватный вес

Если, выполняя жим гантелей сидя, на среднюю дельту вы можете взять большой вес (например, каждая гантель может весить по 25-30 кг), то при выполнении упражнений на заднюю дельту вес отягощения придется снизить на 70-80%. Вам нужно подобрать именно такой вес снаряда,

который вы сможете переместить исключительно за счет заднего пучка без привлечения других мышц. Поэтому в упражнениях на заднюю дельту очень важно найти свой вес. И поскольку пучок маленький и часто отстающий, то и потянуть он сможет немного.

№5. Выставляйте правильное положение кистей в упражнениях на разведения сидя

Разводка гантелей сидя на скамье (в т.ч. в наклоне) – одно из часто используемых упражнений для тренинга задней дельты. Однако **90%** занимающихся выполняют его неправильно. На заднюю дельту оно должно выглядеть так:

1. максимально возможный наклон корпуса вперед;
2. поворот кистей внутрь (чтобы мизинец оказался вверху – был выше большого пальца);
3. руки заводятся максимально далеко за себя;
4. спина прямая, взгляд направлен вниз;
5. ноги стоят рядом друг с другом;
6. гантели не опускаются до конца вниз;
7. в нижней точке не стучите гантелями друг о друга.



Итак, пять стратегий, советов и рекомендаций, которые помогут вам быстрее накачать заднюю дельту, разобраны. Лучше всего результаты “попрут”, когда вы примените советы все разом, а не по отдельности. Чем больше фишек удастся внедрить, тем скорее увеличите плечи. Успехов!

Собственно, это все, о чем хотелось бы рассказать. Подытожим.

Послесловие

Вот и подошел к концу наш новый цикл “Локальный кач”. К концу на этот **2019** год. Мы обязательно продолжим его в следующем **2020** и разберем оставшиеся мышечные группы. Как говорится, не прощаемся :). Ну, а на сегодня это все. В следующую пятницу подведем готовые итоги проекта.