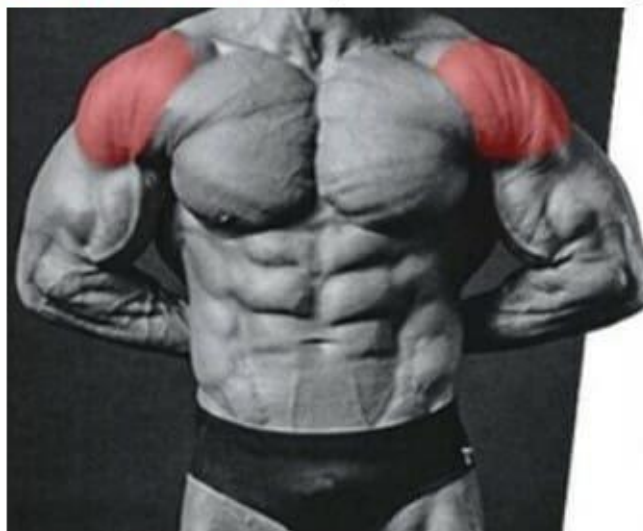


Как накачать переднюю дельту

Наше почтение всем начинающим и продолжающим! Этой статьей мы открываем новый статейный цикл, посвященный локальной накачке мышц. В нем мы будем разбираться не с программами тренировок и упражнениями, а техниками и технологиями развития мышечных групп. И начнем с дельт.

Как накачать переднюю дельту?



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем!

Как накачать переднюю дельту? Все, что надо знать

Декабрь, январь и, может быть, даже февраль мы решили посвятить заметками, которые помогут вам подтянуть отстающие мышечные группы. Что скрывать, у каждого есть такие. И вот чтобы таких “белых пятен” на вашем теле не было, мы и решили запустить этот цикл. Будем двигаться сверху-вниз, брать каждый мышечный сегмент и выяснять, каким образом лучше всего его развить. Первая группа на очереди - плечи, передняя дельта. Поехали!

Примечание:

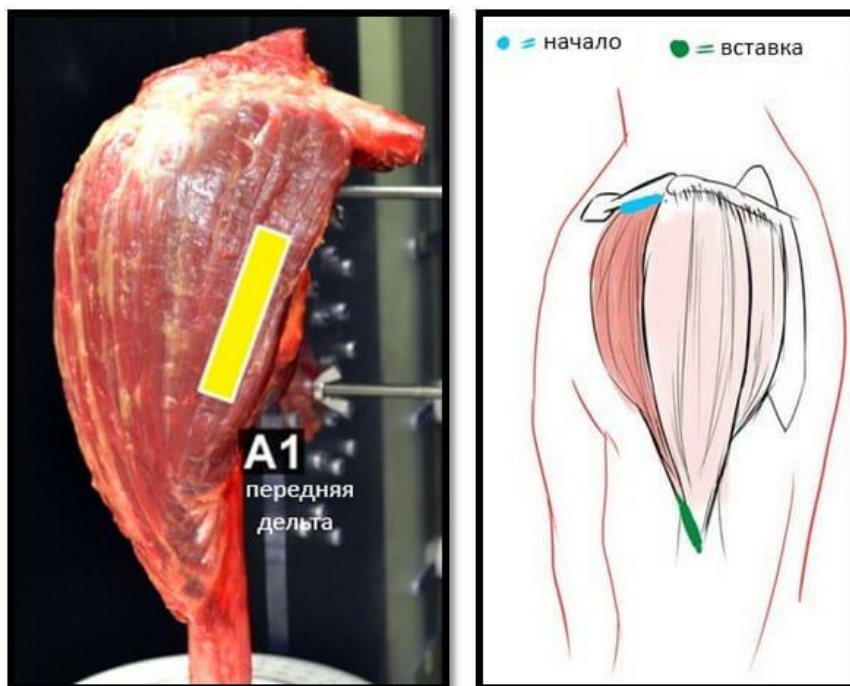
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Передняя дельта: функциональная анатомия

Ну, и конечно, куда без анатомического описания? Никуда!

Плечи – это пучковая мышца. Не в смысле, что у нее все пучком :), а в том, что она состоит из трех мышечных пучков: передний, средний и задний. Если уж совсем по анатомии, то правильной передней дельту называть передний дельтовидный отросток.

Передняя дельта – лопаточно-плечевая мышечная группа. Она расположена медиально к латеральному дельтовидному отростку и латерально к ключичной головке большой грудной мышцы. Он находится в самом внешнем слое мышц, лежащем на поверхности проксимального конца двуглавой мышцы плеча (короткой головки), большой грудной мышцы и коракобрахиалиса. Волокна переднего дельтовидного отростка имеют параллельную ориентацию и идут от начала до основания:



Действия, которые может выполнять передняя дельта:

- сгибание плеча;
- абдукция (внешнее вращение);
- аддукция (внутреннее вращение);
- горизонтальное приведение.

Пять основных упражнения в которых активнее всего работает передняя дельта:

1. [подъем гантелей перед собой](#);
2. подъем двумя руками блина перед собой;
3. [упражнение "водитель автобуса"](#);
4. [армейский жим](#);
5. [жим штанги лежа под углом вверх](#).

Биомеханика плеча: связка "дельта + ротаторная манжета"

Вот скажите, тренируете ли вы, когда качаете плечи, ротаторную манжету? С высокой долей вероятности предположим, что нет. В зале этого практически никто не делает. А зря! Ведь долголетие ваших плеч, их износ и защита от травм во многом зависят от этого дельтовидного включения.

Все дело в том, что дельта и ротаторная манжета вместе образуют силовую пару. Это биомеханическая концепция, в соответствии с которой группы мышц работают вместе вокруг сустава, создавая согласованные движения. Силовая пара между вращающей манжетой и дельтовидной мышцей работает совместно с другими мышцами вокруг лопатки, создавая такие движения, как поднятие руки над головой. В силовой паре между дельтовидной мышцей и вращающей манжетой последняя стабилизирует головку плечевой кости.

На следующем рисунке показана пара сил между вращающей манжетой и дельтовидной мышцей. Когда дельтовидная мышца сжимается, чтобы поднять руку, вращающая манжета сжимается, чтобы стабилизировать головку плеча в гнезде. Все это происходит автоматически:



В тренинге плеч, особенно при “выходе” на большие веса, важна эффективная стабилизация головки плеча в гнезде. Это достигается укреплением мышц ротаторной манжеты. Если такая работа – выполнение специальных упражнений, не будет проводиться, то вы, с высокой долей вероятности, получите серьезную травму дельт.

Вывод: желательно в каждую тренировку плеч, до начала основной ПТ, включать по два упражнения на ротаторы.

С теорией - это все, переходим к более интересной части.

Как накачать переднюю дельту? Стратегии, техники, советы

Плечевой сустав - сложный шарнирный сустав, его можно легко вывести из строя, если тренировать дельты по принципу “бери больше, кидай дальше”. Повредить плечи легко, а вот процесс восстановления в большинстве своем очень продолжительный. И не всегда удается вернуться к состоянию до травмы. Чтобы вы смогли накачать переднюю дельту и не получить при этом травм, придерживайтесь следующих стратегий.

№1. Тренируйте дельты в разные дни с грудными мышцами

Плечи, особенно передняя дельта, получают достаточную активацию от жимовых движений. Если вы в один день тренируете грудные и делаете [жим штанги лежа](#), [разведение гантелей](#), то не нужно потом специально тренировать плечи делая базу (например, жим гантелей вверх сидя на скамье и подобные упражнения).

Вывод: разводите на разные дни грудные и дельты.

№2. Переключайтесь с силовой работы на пампинг

Силовая работа – это когда вы выполняете тяжелые подходы в низком диапазоне повторений – на **4-6**. Плечи быстро устают от предельных или близких к ним весов, поэтому, как только вы провели тяжелый силовой подход и поняли, что мышца “умерла”, сразу же снижайте вес на **15-20%** и завершайте сет количественным набором.

Вывод: не перегружайте плечи тяжелыми весами, делайте дроп-сеты в рамках своих подходов.

№3. Меняйте положение в упражнениях на плечи

Не делайте только сидячие или только стоячие упражнения. Обычно в рамках одной тренировки выполняется стандартный набор движений в фиксированной позиции. Например, если человек делал жим гантелей сидя, то следующим его упражнением скорее всего будет также сидячий вариант - разводка гантелей.

Вывод: старайтесь немного менять “структуру” рекрутинга мышц, используя для этого разные тренажеры и разные позиции – стоя, сидя, лежа под углом.

№4. В разные недели тренируйте плечи с разным диапазоном сетов и повторений

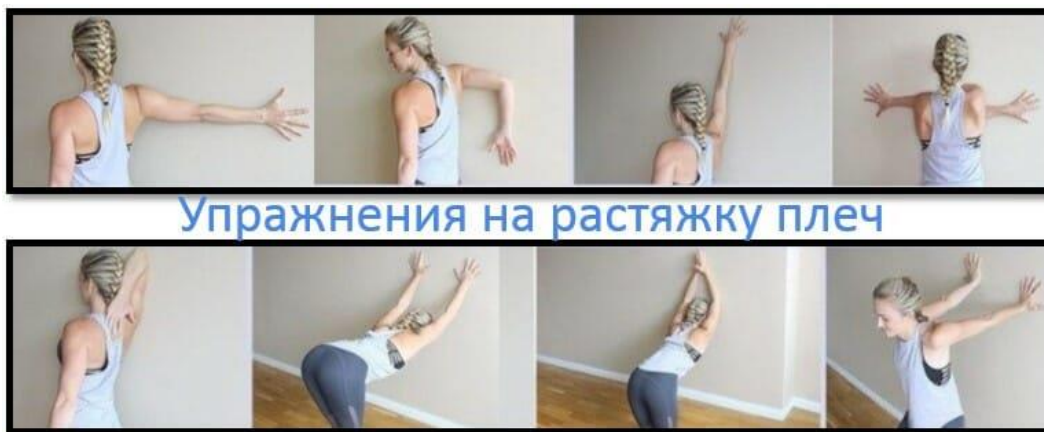
Передний дельтовидный отросток состоит из медленных и быстрых мышечных волокон в соотношении 50\50. Это означает, что **50%** времени вы должны тренировать свои плечи тяжело – **70-80%** от **1 RM** (одноповторный максимум), **6-12** повторений. А **50%** времени с более легкими весами – **40-60%** от **1 RM**, **12-25** повторений в т.ч. с использованием суперсетов.

Вывод: разделайте недели на тяжелую и легкую, тренируйте плечи на каждой из них с разным набором сетов и повторений.

№5. Растягивайте плечи после каждого подхода

Казалось бы, причем тут накачка плеч и их растяжение? Все дело в том, что стретчинг целевой мышечной группы, конкретного сегмента улучшает циркуляцию питательных веществ и кислорода в мускуле. Он активнее начинает омываться кровью, а фасции становятся более податливыми/мягкими, что увеличивает растущий потенциал мышц. Кроме того кровь вымывает продукты распада, отодвигает процесс закисления мышц лактатом молочной кислоты.

Вывод: растягивайте дельты после каждого подхода с помощью стретчинг-упражнений.



Если заметили, то мы не привели, и не собираемся :) , никакой программы тренировок для накачки передней дельты. Считаем это излишним. Конечно, есть ЭМГ-исследования на лучшие упражнения – в которых мышца проявляет самую высокую электрическую активность. Однако они проводились не на вас, поэтому не факт, что будут также отлично работать. Поэтому просто прогоните все возможные упражнения на плечи и подберите что-то свое. И только после этого прибегайте к озвученным стратегиям тренинга. Причем использовать их лучше по очереди: опробовали на практике что-то одно, зафиксировали результаты (или его отсутствие), переходите к следующей и так далее. Все понятно? Собственно, на сегодня у нас все. Подытожим.

Послесловие

Новый цикл и новая тема – "Как накачать переднюю дельту". Теперь вы это знаете. Пока в теории, но ничто не мешает вам перейти от нее к практике. Успехов в “полях”!