

## Как накачать плечи. Руководство для начинающих

Автор: Алекс Курран

Тому, кто хочет добиться внушительных размеров своих плеч, применяя естественные методы, порой приходится

очень нелегко.

«Ну, парень, и огромные же плечи у тебя...» Хмммм, не сказать чтоб эти слова вам знакомы, не так ли?

Дельтовидные мышцы – это та группа мышц, большими размерами которых люди, особенно подростки, крайне редко

могут похвастаться.

Если вы собираетесь соревноваться на сцене или просто хотите выглядеть крепким орешком в той белой рубашке,

которая давно уже тесна, тогда вы обязаны придать своим плечам внушительной округлости. Однако, тому, кто

хочет добиться этого, применяя естественные методы, порой приходится очень нелегко.

Я и сам не могу похвастаться лучшими дельтами в мире, чему во многом обязан топорной технике, которую я

применял, чтобы накачать их, когда только начинал тренироваться. Частично, это объясняется и генетикой.

Надо сказать, мои плечи стали гораздо больше и полнее, чем прежде. Я был поражен тем, насколько быстро

увеличивался объем мышц в течение 3 месяцев. Я получил этот невероятный результат, когда впервые применил

новый мною разработанный комплекс упражнений...Совпадение?... Не думаю!

Когда я только начинал тренироваться, я выполнял серию упражнений на плечи, которые знал. Сначала я делал

жимы от плеч на тренажере, затем – жимы гантелей, после чего следовали несколько подъемов гантелей перед

собой и тяга стоя узким хватом (я думал, что таким образом я накачаю дельтовидные мышцы).

На какое-то время передние дельты увеличивались, но это больше походило на «успехи новичков», чем на что-

либо другое. Где-то после 8 недель таких тренировок мои плечи просто перестали набирать массу. Руки и грудь

увеличились, из-за чего плечи выглядели непропорциональными для моей фигуры. Я никогда не отличался хорошей

для бодибилдинга генетикой, по правде говоря, она ужасна, но это было куда хуже. Итак, настало самое время

как-то решать эту проблему...

**Дельтовидные мышцы**

Дельтовидная мышца состоит из трех частей. Передняя дельта начинается от наружной трети ключицы, средняя –

от акромиального отростка и задняя дельтовидная мышца – от ости лопатки.

Все три пучка дельтовидной мышцы прикрепляются к дельтовидной шероховатости плечевой кости. Из-за того, что

## Как накачать плечи. Руководство для начинающих

головки мышцы начинаются в разных местах, они выполняют разные функции.

Передняя часть дельтовидной мышцы сгибает и вращает руку в медиальном направлении, средняя часть мышцы

производит отведение руки от туловища, а задняя часть – разгибание и вращение руки назад. По сути, это

означает, что для того, чтобы в полной мере развить дельтовидную мышцу, необходимо выполнять множество

различных упражнений и тренировать мышцу под разными углами.

Как я работаю над ними?

Кто-то наверняка скажет, что следует использовать только гантели для подъемов или штанги для жимов.

Откровенно говоря, следует настороженно относиться к тем комплексам упражнений, в которых используются

«только», «всегда» или подобные слова.

Я приверженец той позиции, что для достижения максимального развития дельтовидных мышц необходимо применять

и комплексные, и единичные упражнения, используя как свободные веса, так и тренажеры/блоки.

Прежде чем представить комплекс упражнений, который «спас» мои плечи, я бы хотел разъяснить несколько

моментов по поводу их выполнения. Я твердо верю в то, что количество мышечных волокон, которые возможно

стимулировать при поднятии веса, в 9 случаях из 10 напрямую связано с амплитудой выполняемых движений.

Например, выполняя жим гантелей, следует опускать их до той поры, пока они слегка не коснутся ваших плеч и

поднимать до точки легкого соприкосновения гантелей на пике движения. Однако, локти не нужно разгибать. Их

разгибание не только уменьшает нагрузку на мышцу, но и наносит вред локтям.

Скорость выполнения упражнений должна быть строго 1 секунда вверх и одна секунда вниз, без каких либо пауз

между движениями. Но это не означает, что все движения выполняются до упора. Еще один пример – это

разведение с гантелями. Необходимо поднимать гантели только до уровня плеч, согнув немного кисть так, чтобы

гантели находились ниже локтей. Таким образом, идет нагрузка на медиальную головку дельтовидной мышцы и

защищается ротаторная манжета плеча. Теперь вернемся к комплексу упражнений...

(Перед первым упражнением необходимо выполнить разминочный комплекс по 12, 10 и 6 раз)

Жим гантелей сидя: 4 подхода по 6-10 раз

Вертикальная тяга штанги к груди стоя: 4 подхода по 6-12 раз

Попеременный подъем гантелей перед собой: 4 подхода по 6-12 раз

Как накачать плечи. Руководство для начинающих  
Разведение рук с гантелями в упоре: 4 подхода по 6-12 раз  
Чередовать каждые 4-6 недель с:

Жим гантелей сидя или жим штанги сидя: 4 подхода по 6-10 раз  
Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера: 4 подхода по 6-12 раз  
Подъем гантелей в стороны: 4 подхода по 6-12 раз  
Отведение руки в сторону в наклоне на блоке: 4 подхода по 6-12 раз  
Данный комплекс включает как упражнения на всю дельтовидную мышцу, так и отдельно на каждую из ее частей. Я

обнаружил, что придерживаясь именно этого количества повторений при выполнении упражнений, я достиг

максимальных результатов.

Перед тем, как тренировать плечи, я бы порекомендовал хорошо разогреться. Если травмировать плечо в юном

возрасте, оно будет давать о себе знать до конца жизни. Полезно также задействовать в разминке и ротаторную

манжету плеча. Хотя бы на протяжении нескольких минут отводите выпрямленные руки назад и выполняйте

вращательные движения.

Я не качаю трапециевидные мышцы в один день с дельтами. Из-за того, что я часто ощущаю нагрузку на трапеции

от упражнений для укрепления мышц спины, я тренирую их в комплексе для спины. Это, конечно, дело каждого,

но предполагаю, что многие поступают так же. Есть некоторые упражнения для плеч, которые дают нагрузку и на

трапеции, но если вы переживаете за свои пропорции, можно еще больше снизить нагрузку на них при работе с

мышцами спины.

Объем нагрузок данного комплекса упражнений разработан под меня и следует подгонять его под каждого лично.

Возможно, вам не подойдет такая интенсивность.

**Вывод**

Речь идет о тестировании и знании своего тела. Я советую начинать с относительно небольших нагрузок, чтобы

проследить реакцию на них вашего тела. Если результаты отсутствуют, необходимо добавлять один-два подхода

до тех пор, пока не будет замечен прогресс. И, конечно же, чтобы обеспечить полноценное восстановление сил,

питание должно быть безупречным.