

Роджер Локридж (Roger Lockridge)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Плечи 101

Базовые
упражнения
для громадных
дельт



Модель - Крис Фейлдо (Chris Falco)

Тренинг с отягощениями может оказаться занятием не из легких: и рядовые тренирующиеся, и многочисленные «гуру тренинга», и серьезные атлеты – все раздают советы, как составить наилучшую тренировочную программу, которая всене-пременно выведет вас на новый уровень. Высокointенсивная тренировка или высокообъемная? Один сет, три или восемь?

Не поймите меня превратно. Если бы система не работала, она не была бы столь популярна, так что в каждой из методик обязательно что-то есть. Но дело в том, что от такого многообразия подходов и методов голова может запросто пойти кругом, особенно у новичка.



Модель: Эрик Брозер (Eric Broser)



Модель: Дерек Фарнхарт (Derek Farnhart)

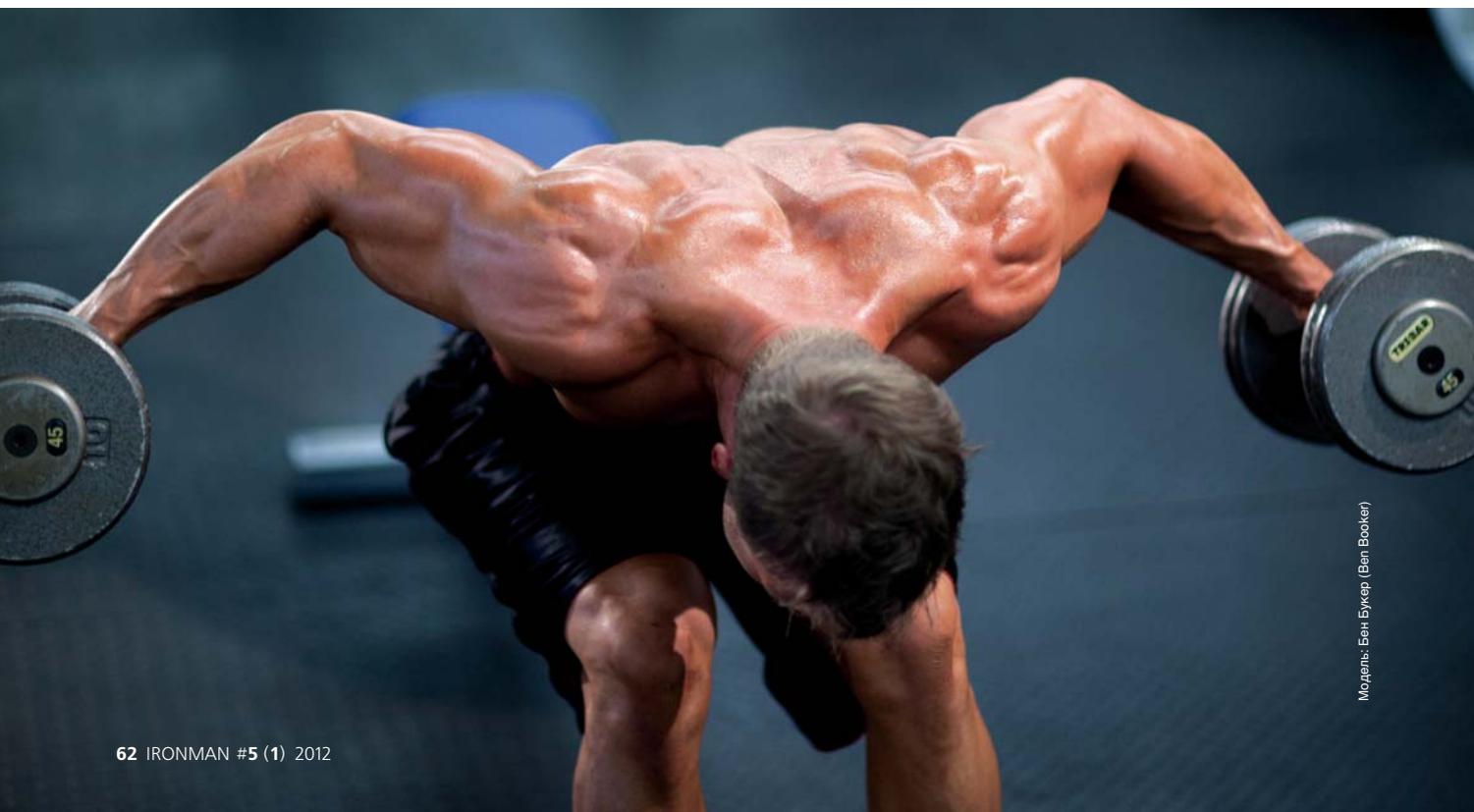
Вы когда-нибудь интересовались, что такого особенного делали в так называемую «золотую эру бодибилдинга», что помогло великим стать теми, кем они стали? После разговора с несколькими бодибилдерами старшего поколения я наконец-то нашел ответ на этот вопрос – и он меня весьма удивил. Они тренировались с использованием базовых упражнений, с большими, но не предельными весами, после чего шли

есть и восстанавливаться. Никаких систем, никаких особых методик, никаких тренажеров и никаких фантастических упражнений. Только старая школа, база, холодное железо в виде штанг и гантелей. Звучит безумно, не так ли?

Что ж, это работало тогда, и нет оснований считать, что не будет работать сейчас. Если вы отправились в зал с намерением узнать что-то новое о тренинге плеч, или же просто

решили провести тренировку по новой эффективной программе, опробуйте нижеследующую программу и убедитесь - она столь же эффективна сейчас, насколько была во времена легенд бодибилдинга.

Подъем одной руки в сторону. Вам стоит начать с подъемов одной руки в сторону для развития толщины рабочих мышц. Работа одной рукой позволит изолированно прокачать каждую, так что вы точно бу-



Модель: Бен Букер (Ben Booker)

дете знать, что утомили мышцы до предела. Ухватитесь за какой-нибудь крепко стоящий тренажер или стойку одной рукой и держите корпус все время прямо, чтобы избежать раскачивания к концу сета. Немного согните рабочую руку в локте и отведите ее в сторону, подняв до уровня плеча, не выше. В противном случае вы задействуете в работу трапециевидные мышцы. После выполнения восьми-десяти

Жим штанги стоя. Сегодня вы вряд ли увидите это упражнение в зале, но, как и много лет назад, оно продолжает оставаться крайне эффективным. Возьмите штангу с пола, либо снимите со стоек для приседаний. Штанга должна находиться на уровне плеч, руки чуть шире, а ноги поставьте на ширину плеч. Выжмите штангу над головой, немного не доводя до момента выключения рук в локтевых суставах.

или четыре рабочих сета из восьми-десяти повторений в каждом. Отдых между сетами – 1 минута.

Подъемы рук с гантелями в стороны в наклоне. Вы можете выполнять это упражнение как сидя, так и стоя. Мне больше нравится вариант сидя. Сядьте на скамью и возьмите гантели таким образом, чтобы они оказались ниже колен. Убедитесь, что не допускаете читтинга (раскачивания корпуса). Поднимите ган-



Модель: Трой Элиас (Troy Alves)

повторений поменяйте рабочую руку и повторите упражнение. Вы можете выполнять упражнение с гантелью или в кроссовере.

Для разминки выполните пару легких сетов по десять повторений, после чего приступайте к трем-четырем рабочим сетам из восьми-десяти повторений в каждом. Отдыхайте по одной минуте между сетами.

Подконтрольно опустите штангу вниз на уровень плеч и повторите. Достигнув отказа, опустите штангу на пол или же верните на стойки.

Возможно, вам захочется начать движение с пола. Не делайте этого – это упражнение для плеч, а не для ног.

Выполните один разминочный сет, чтобы дать мышцам адаптироваться к движению, после чего три

тели вверх, сохраняя небольшой изгиб в локтях, до уровня параллели рук полу. Постарайтесь сократить задние дельты в верхней точке амплитуды, после чего подконтрольно опустите гантели вниз.

В случае необходимости выполните разминочный сет. После чего сделайте три рабочих из восьми-десяти повторений в каждом. Отдыхайте между сетами по 1 минуте.



Модель: Дан Девер (Dan Decker)

Тяги штанги к подбородку. Это отличное упражнение для задних дельтоидов и трапеций. Оно весьма простое, так что мы не будем долго на нем задерживаться. Возьмите гриф чуть уже, чем на ширине плеч, после чего поднимите штангу до уровня верхней части груди. Ваши локти пойдут вверх и немного в стороны. В верхней точке задержитесь на несколько секунд, после чего медленно опустите вес вниз. После 10 повторений узким хватом, сделайте еще 10 повторений, но уже более широким хватом. Тогда сет можно считать завершенным.

Если необходимо, выполните разминочный сет, после чего приступайте к трем рабочим из восьми-десяти повторений с отдыхом по одной минуте между подходами.

Шраги со штангой. Когда речь заходит об упражнениях старой шко-

лы для развития громадных плеч, нет ничего лучше этого. Скажите мне, это ли не мотивирующее на рекорды упражнение, когда так и хочется взять вес побольше, чувствуя, как он растягивает трапециевидные мышцы, норовя выпасть из рук, но вы упорно этому сопротивляетесь. Потрясающе даже мысленно представлять себе этот процесс.

Установите на гриф приличный вес и возьмите его таким образом, чтобы он оказался на уровне середины бедер. Сведите плечи, будто бы пожимаете ими, и на несколько секунд задержитесь в этой точке. Не вращайте плечами. Это лишь приведет к проблемам с ротатором плеча в дальнейшем. Подконтрольно опустите вес, чувствуя, как он растягивает трапецию. Выполните подход до отказа. Три сета из 10 повторений с минутой отдыха между

Тренировка плеч 101

Подъемы одной руки в сторону	3-4 x 8-10
Жимы штанги стоя	3-4 x 8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны в наклоне	3 x 8-10
Тяги штанги к подбородку	3 x 10(10)
Шраги со штангой	3 x 8-10

В случае необходимости выполняйте один или два разминочных сета в каждом упражнении.

Отдых между подходами составляет одну минуту.

сетами – это все, что вам нужно, чтобы на сегодня закончить базовую, но при этом brutальную, тренировку плеч. **IM**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ART

ADVANCED



ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

www.sportservice.ru

ARTLAB

RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

телефон для оптовых продаж: (499) 968-6240