



Модели: Джоел Томас (Joe Thomas)

# ПЛЕЧИ

## Как заставить их расти

**Стив Холман и Джонатан Лоусон (Steve Holman & Jonathan Lawson)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

**Ч**то касается построения крупных, округлых дельтовидных мышц, возникает одна проблема: их боковые головки просто-напросто не получают адекватного эксцентрического, то есть, негативного стресса. А это плохо, поскольку наука утверждает, что опускание веса, которое собственно и происходит в негативной фазе, - это самая важная для мышечного роста составляющая повторения. Примите во внимание то, что именно негативная фаза вызывает мышечную болезненность, что указывает на вызывающие гипертрофию микротравмы мышечных волокон.

Задумайтесь. В подъемах рук в стороны степень изменения рычажности просто невообразима, в верхней трети амплитуды сопротивление большое, а в нижней трети - почти нулевое. Из-за этого большинство тренирующихся не контролируют негативную фазу повторений.

Усугубляет проблему слишком тяжелый рабочий вес. Атлетам приходится подбрасывать гантели вверх, а затем зачастую ронять руки вниз в негативной фазе. А это означает, что стимуляция роста медиальной головки дельтоидов будет небольшой, если она будет вообще.

То же самое касается тяг к подбородку широким хватом: огромное сопротивление в верхней трети амплитуды и почти нулевое в ее нижней трети. Здесь тоже прослеживается тенденция к подбрасыванию веса вверх и быстрому опусканию его в негативной фазе. А нулевой негативный стресс означа-

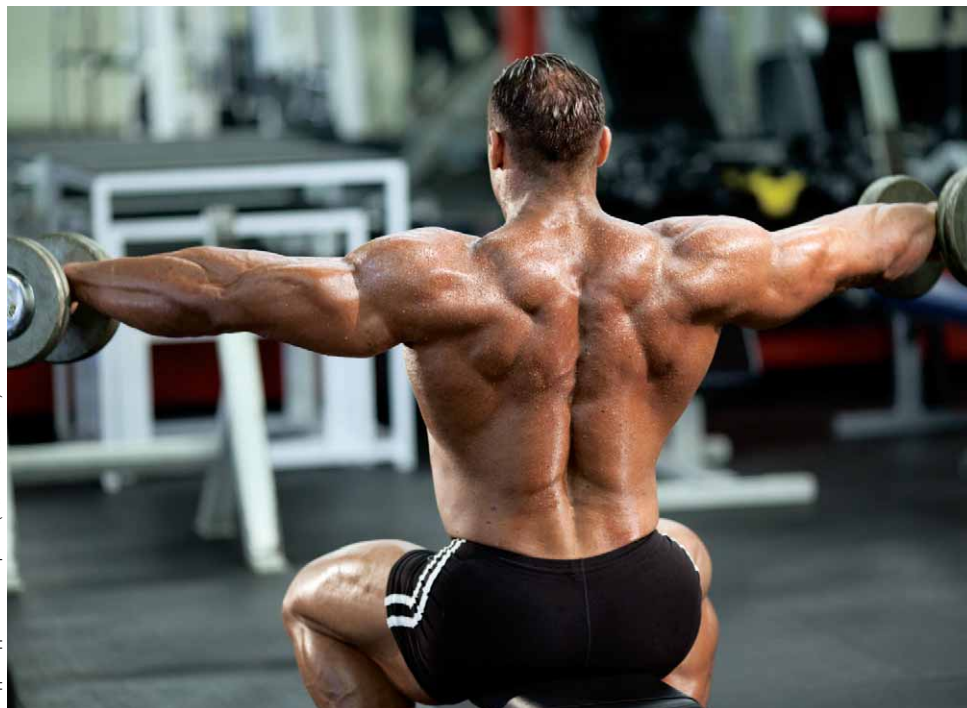
ет весьма незначительные результаты в построении мышц.

А как насчет жимов? Жимы над головой просто-напросто не являются эффективным упражнением для медиальной головки дельтовидных мышц. Здесь вы тренируете в основном фронтальные дельты с минимальным задействованием медиальной головки.

Между тем, хороший метод стимуляции роста в любом из этих упражнений - это замедление негативной фазы повторений. Но, к сожалению, большинство тренирующихся не хотят жертвовать ради этого поднимаемым весом. Это, а

также тренировочная догма, утверждают, что нужно поднимать максимально тяжелые веса.

Если вы сторонник этих идей и ощущаете потребность в тренировках с чрезмерно тяжелыми весами, то будь по-вашему. Но всё же включите в программу несколько медленных, стимулирующих рост подходов. К примеру, можете выполнить дватри сета в стандартном тяжелом стиле, а в последнем подходе уменьшите вес и выполните негативно-акцентированный, то есть, X-центрический сет, в котором на подъем веса отводится одна секунда, а на опускание - пять-шесть секунд.



Модель: Даниэль Секереччи (Danielle Secateresi)



Кроме того, в подъемах рук в стороны и в тягах к подбородку в силовой раме останавливайтесь, не доходя до нижней точки амплитуды. Это обеспечит полноценное задействование боковых головок дельтовидных мышц на протяжении всего подхода. Другими словами, сосредоточьтесь только на верхних 2/3 амплитуды, чтобы сохранялась нагрузка на боковые головки дельтоидов.

Отводя на повторения примерно по 7 секунд, вы получите около 50 секунд под нагрузкой для этой крайне важной зоны дельтовидных мышц – головок, которые дарят фигуре плотность и ширину. Таким образом, с помощью медленных негативов вы начнете стимулировать рост новых мышц.

Другой ключевой фактор развития сбалансированных дельтовидных мышц – это полноамплитудная работа. Однако под «полноамплитудной работой» мы не имеем в виду полную амплитуду, поскольку только что советовали выполнять частичные движения. Мы подразумеваем тренировку боковой головки дельтовидных мышц в средней, растянутой и сокращенной позициях. Другими словами, это POF-программа для наращивания мышечной массы.

Упражнения в средней позиции используют в основном мышечную синергию – то есть, совместную работу различных мышц. Это дает максимальную нагрузку для оптимальной активации волокон. Хорошее упражнение в средней позиции для медиальной головки плеч – это тяги к подбородку широким хватом.

Упражнения в растянутой позиции нагружают целевые мышцы в крайне важной точке растяжения. Увеличение стресса на целевые мышцы в растянутой позиции дает великолепную гипертрофию. Мы часто упоминаем об одном проведенном на животных исследовании, в результате которого наблюдался рост мышечной массы на 300% за месяц, в ходе этого исследования растяжка мышц увеличивалась в прогрессирующей манере. Еще одно недавно проведенное исследование показало, что наложение гипса на часть тела с мышцей в растянутой позиции может вызвать рост этой мышцы. А если зафиксировать ее в расслабленном состоянии, то мышцу ждет, наоборот, атрофия. Этот интересный факт и есть намек

Модель: Мэтт Бурзакот (Matt Burzacott)

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

## КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

## КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С.  
Синергичен с IM Joint Formula

## ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)

на то, что растянутая позиция мышц дает отличный рост. От медиальной головки дельтовидных мышц сложно добиться растянутой позиции, однако, вы можете приблизиться к этому с помощью отведений одной руки в сторону на блоке или подъемов одной руки в сторону на наклонной скамье.

Упражнения в сокращенной позиции – это обычно односуставные движения, сохраняющие постоянное напряжение в целевых мышцах. Они дают окклюзию, то есть блокировку, кровотока, стимулирующую расширение саркоплазмы мышечных волокон. Подъемы рук в стороны стоя обеспечивают медиальные головки дельтоидов работой в сокращенной позиции, – если вы будете останавливаться, не доходя до нижней точки амплитуды, как мы советовали.

Таким образом, хорошая POF-программа может выглядеть следующим образом:

Средняя позиция

Тяги к подбородку широким хватом 2x8-10, 1x7 НА

Растянутая позиция

Отведения одной руки в сторону на блоке 2x8-10

Сокращенная позиция

Подъемы рук в стороны стоя 2x10-12, 1x7 НА

«НА» означает акцентирование негативной фазы. Здесь вы существенно уменьшаете вес и выполняете движение с 1 секундой на позитивную фазу и 6 секундами на негативную. Этот метод даст новую болезненность дельтовидных мышц.

Как насчет жимов? Как мы уже сказали, они не являются эффективным упражнением для медиальной головки дельтоидов, однако, они действительно нагружают плечевой комплекс под уникальным углом. Можете выполнять жимы в конце программы тренировки дельтовидных мышц. Лично нам нравится суперсет из двух подходов с разведениями рук в стороны стоя в наклоне для задней головки:

Суперсет

Жимы гантелей сидя 2x8-10

Разведения рук в стороны стоя в наклоне 2x10-12

Надеемся, что наши советы помогут вам построить огромные плечи. **IM**



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

# MD



**M**USCULAR  
**D**EVELOPMENT

## ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)