

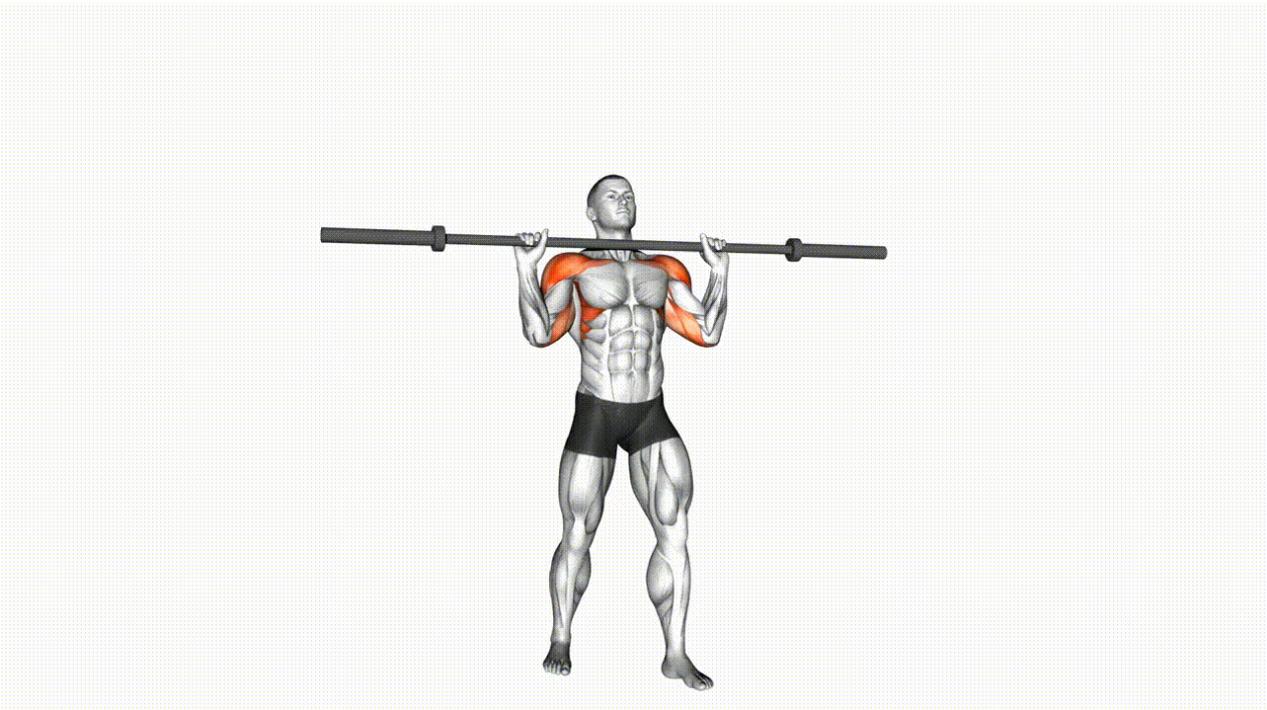
Плечевой пояс. Плечи

6. Мышца: **Дельтовидная мышца**(передний, средний и задний пучок пучок)

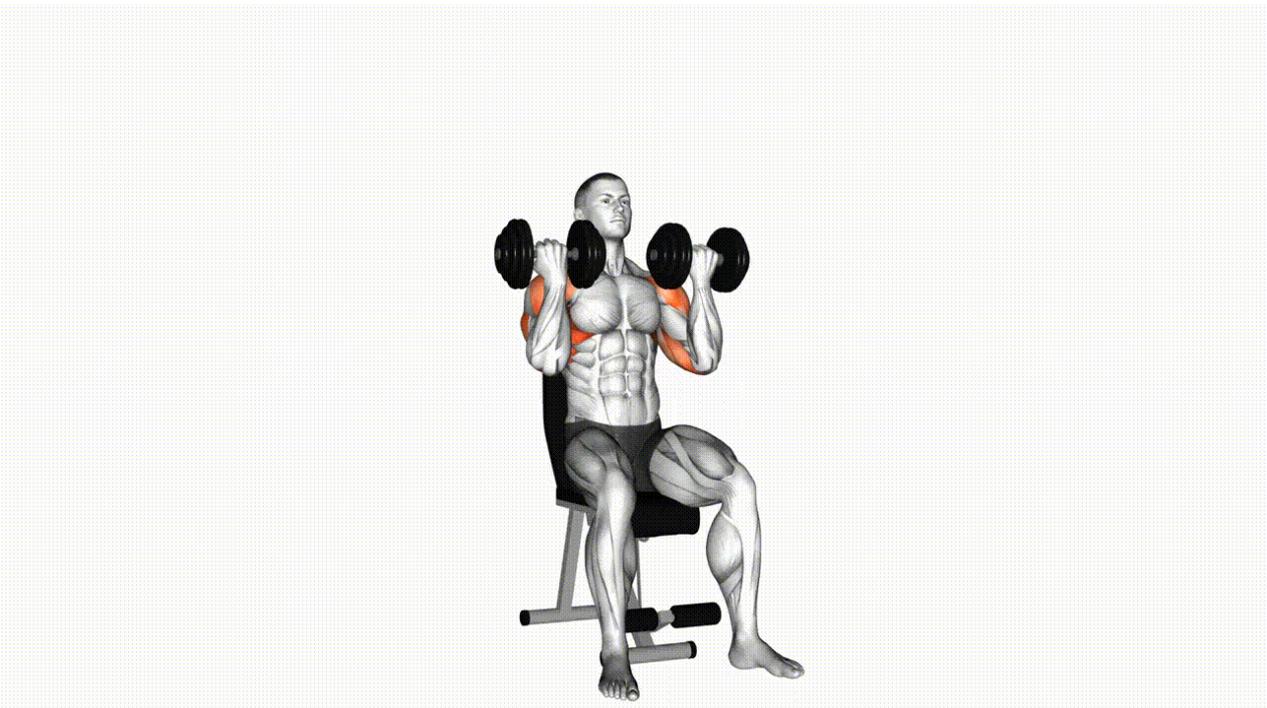


6.1 Пучок: **Передний пучок дельтовидной мышцы**

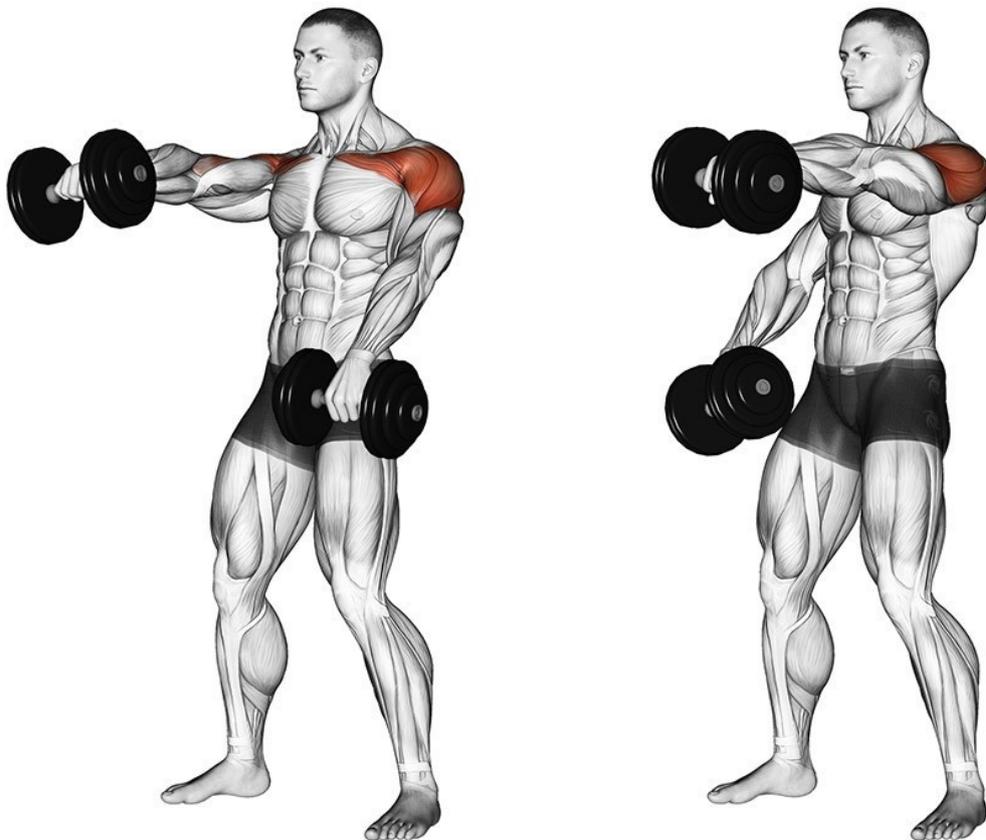
6.1.1 Упражнение: **Армейский жим** - возьмите штангу со стойки, поднесите ее к ключице, на 2-3 см ниже кости, сделайте шаг назад, стопы чуть шире плеч, шея и позвоночник должны быть вертикально зафиксированы, голову держите ровно, на вдохе вытолкните гриф вертикально вверх, рука до конца не выпрямляйте, иначе нагрузка уйдет на трицепс, на выдохе опустите гриф в исходное положение.



6.1.2 Упражнение: **Жим Арнольда** - поставьте скамью под углом 85 градусов, колени под прямым углом, стопы уперты в пол, возьмите гантели и согните локти, руки на уровне шеи, запястья развернуты вовнутрь, на выдохе поднимите гантели вверх, дойдя до висков, разверните кисти в обратную сторону и выжмите гантели, локти сверху не выпрямляйте, на вдохе проделайте все в обратной последовательности.



6.1.3 Упражнение: **Фронтальные махи стоя перед собой** - стоя возьмите гантели пальцами от себя, на вдохе поднимите их прямыми руками, не прокручивая локти, на выдохе опустите гантели, возможно поочередное поднятие гантелей.



6.1.4 Упражнение: **Тяга штанги перед грудью** - возьмите штангу, колени слегка согнуты, позвоночник прямой, подтяните штангу к ключице, чуть ниже кости, сгибая локти, кистями вовнутрь, опустите.



6.2 Пучок: **Средний пучок дельтовидной мышцы**

6.2.1 Упражнение: **Жим штанги/штанги в тренажере из-за головы** - сядьте на скамью, ноги широко, спина вертикальна и зафиксирована, хват больше ширины плеч, поднимите штангу над головой, опускайте до того момента, пока локоть не образует прямой угол, выжмите штангу над головой.



6.2.2 Упражнение: **Махи гантелей стоя/сидя** - встаньте/сядьте на скамью, выпрямите спину/+прижмите её к скамье, локти слегка согните, сделайте мах до уровней плеча, **главное не включать трапецию**, медленно возвращайте руку в исходное положение. Вообще штука индивидуальная, и если у вас после определенного уровня включается

трапеция, то махи **делайте** именно *до этого уровня*.



6.2.3 Упражнение: **Жим гантелей** - скамья, прямой угол, прижмитесь к скамье спиной, поставьте гантели на квадрицепсы, выжмите их вверх, для меньшей нагрузки для суставов локти сместите чуть внутрь, выжимайте гантели не до конца на выдохе, возвращайтесь на вдохе.



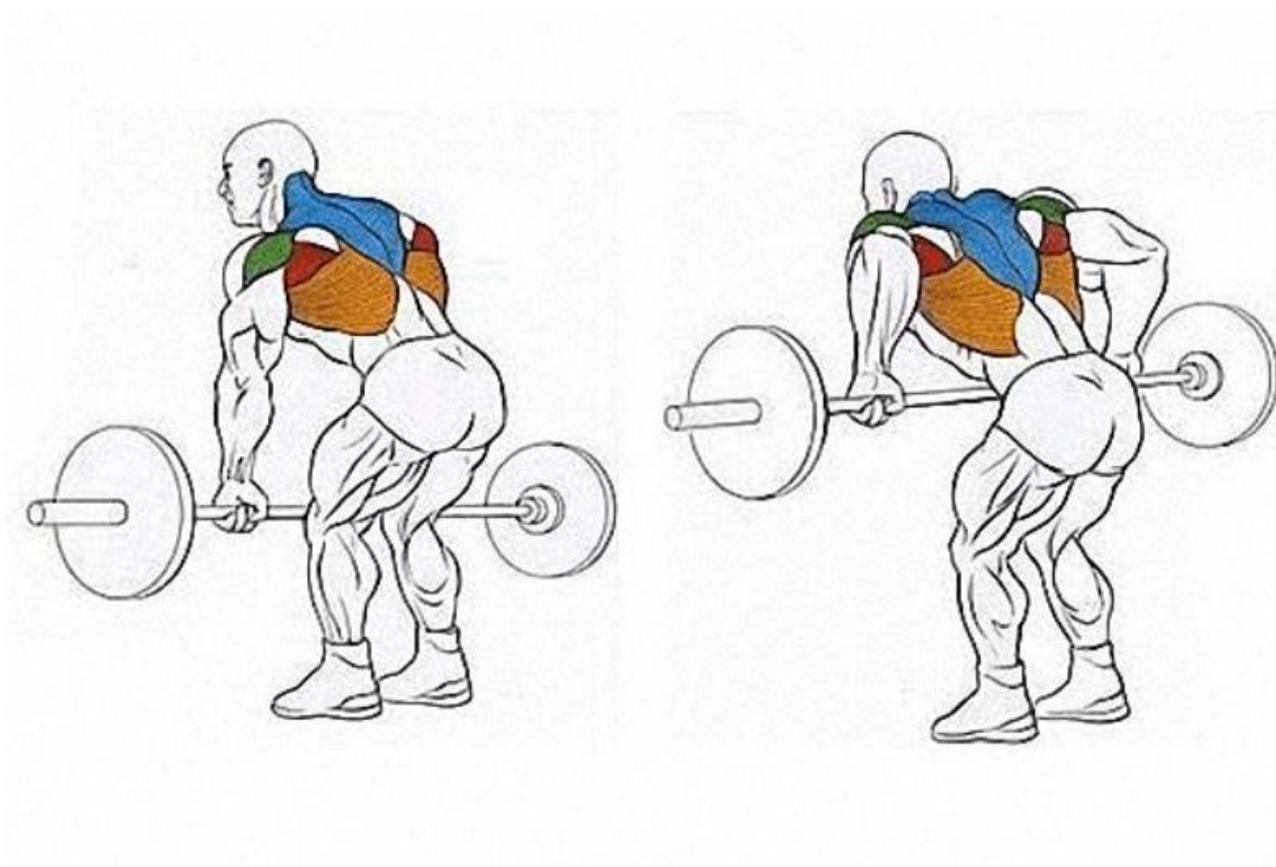
Упражнения не слишком много, т.к. все остальные - лишь аналоги(отведение руки в кроссовере == махи)

6.3 Пучок: **Задний пучок дельтовидной мышцы**

6.3.1 Упражнение: **Разведение рук в тренажере бабочка** - аналогично упражнению 4.2.3, только садимся мы **животом** к спинке, а не спиной.



6.3.2 Упражнение: **Тяга штанги в наклоне** - 16.1.4

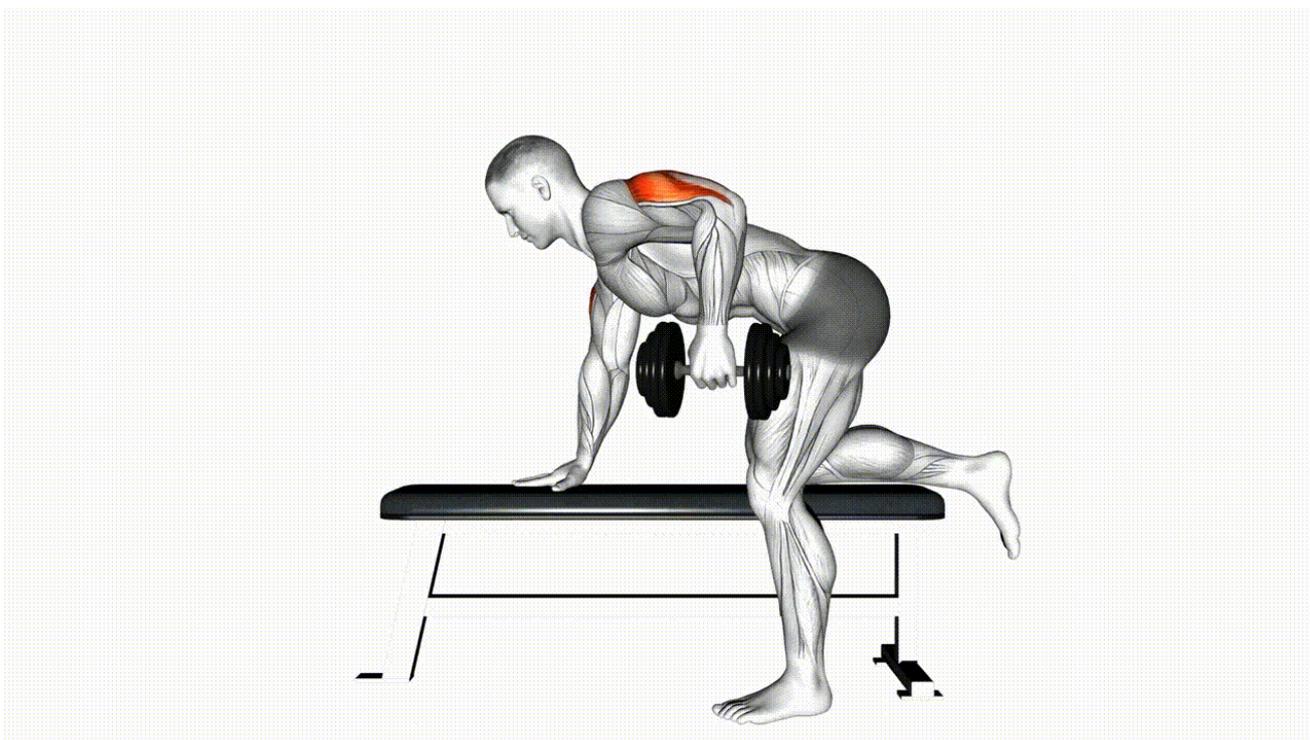


6.3.3 Упражнение: **Разведение гантелей в наклоне** - стоя/на скамье, ноги на ширине плеч, спина ровная, наклонитесь до угла 45-60 градусов относительно пола, чуть

приподнимите голову, ручки гантелей параллельно стопам, незначительно согните локти, когда поднимаете руки, руки должны разворачиваться так, чтобы локти направлялись в потолок, не сводите лопатки, поднимите руки до параллели с полом, опустите.



6.3.4 Упражнение: **Разгибание одной руки с гантелью в упоре/стоя** - 1.2.4



Автор заметки: [Vanix](#)

Updated 24 August 2023 18:30:42 by Тимур