

Лабораторне заняття № 8-10. Технічні особливості виконання вправ для м'язів дельт.

План:

1. Анатомія м'язів дельт. Функція м'язів дельт.
2. Основні силові вправи для м'язів дельт.
3. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів дельт.
4. Особливості тренування м'язів дельт.

Анатомія м'язів дельт

М'язи дельт, або дельтовидні м'язи, є одними з найважливіших структур верхньої частини тіла. Вони забезпечують широкий спектр рухів плечового суглоба, що робить їх ключовими для багатьох видів фізичної активності.

М'язи дельт мають три основні частини:

1. Передня (клевікальна) частина:
 - Розташована спереду плеча.
 - Виходить від ключиці і кріпиться до плечової кістки.
 - Займає важливу роль у підйомі руки вперед (флексія).
2. Середня (акроміальна) частина:
 - Знаходиться по боках плеча.
 - Виходить від акроміального відростка лопатки.
 - Основна функція – абдукція руки, тобто підйом руки вбік.
3. Задня (лопатково) частина:
 - Розташована ззаду плеча.
 - Виходить від спини лопатки.

- Відповідає за розгинання руки назад (екстензія) та обертання.

Функція м'язів дельт

М'язи дельт виконують декілька ключових функцій:

1. Абдукція:

- Середня частина дельтовидного м'яза дозволяє піднімати руку вбік, що є важливим для багатьох спортивних рухів.

2. Флексія і екстензія:

- Передня частина відповідає за підйом руки вперед, а задня – за рухи назад, що важливо в таких видах спорту, як плавання або волейбол.

3. Обертання:

- Дельти сприяють обертанню плеча, що необхідно для виконання різних рухів, наприклад, при кидках.

4. Стабілізація:

- Дельтовидні м'язи допомагають стабілізувати плечовий суглоб під час виконання складних рухів, що запобігає травмам.

М'язи дельт є критично важливими для функціонування верхньої кінцівки. Їх анатомічна будова та різноманітність функцій забезпечують широкий спектр рухів, що є важливими для повсякденного життя та спортивної діяльності. Знання про анатомію та функцію м'язів дельт допомагає розробляти ефективні тренування та запобігати травмам.

Розвиток дельтовидного м'яза.

Дельтовидний м'яз (найсильніший з м'язів плечового суглоба) бере участь в піднятті рук вперед, у сторони й відведенні назад. Без добре розвиненого дельтовидного м'яза практично неможливо уявити собі людину спортивної

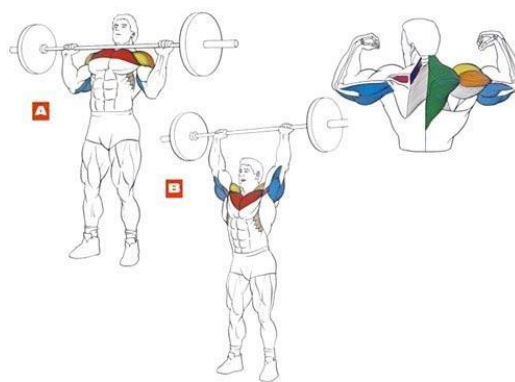
статури. Для формування цього м'яза є 3 основні рухи:

- виштовхувальні;
- вертикальні кругові;
- тягові вздовж тіла спереду.

Дельтовидний м'яз складається з трьох частин, які називаються «голівками» (передня, середня, задня).

1. Жим штанги стоячи.

Піднявши штангу на груди або взявши її зі стійок, збалансувати на грудях і, зробивши видих, вижати вгору. Роблячи вдих, опустити вниз. Вправа є базовою і розвиває передню та середню голівки дельтовидного м'яза. Аналогічної, але більш жорсткої дії на дельтовидні м'язи можна досягти, використовуючи при виконанні жиму тренажер Сміта.



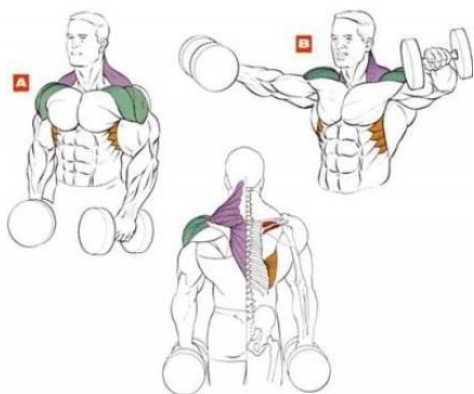
2. Жим штанги із-за голови.

Виконується у положенні стоячи або сидячи. Поклавши штангу на плечі за голову, зробити видих і вижати штангу вгору. Акцент в цій вправі робиться на середню та передню частини дельтовидного м'яза. Та ж сама дія досягається при виконанні вправи на тренажері Сміта.

3. Махи гантелями в сторони.

Виконується у положенні стоячи і сидячи. Руки з гантелями на стегнах або попереду. Зробивши видих, підняти гантелі через сторони вгору, рухаючи при цьому кистями так, щоб мізинець постійно був вище, ніж решта пальців. Піднімати руки вище за голову не варто, оскільки м'язи в цьому випадку припиняють виконувати роботу. Після підйому повільно, контролюючи рух, опустити руки вниз і повторити вправу без пауз. Акцент дії - на середню голівку

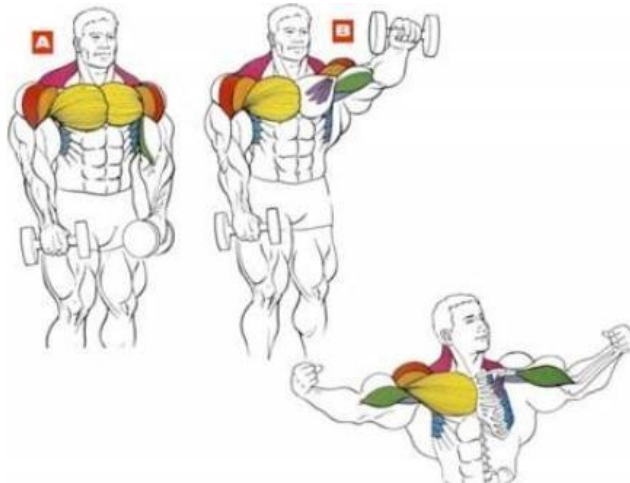
дельтовидного м'яза.



4. Махи гантелями попереду корпуса.

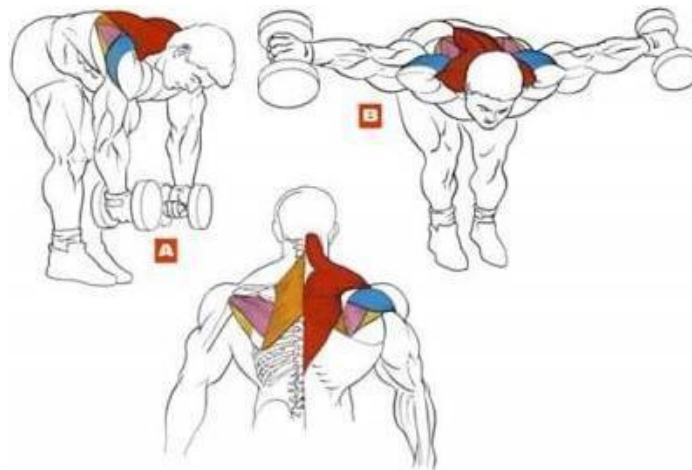
Виконується у положенні стоячи або сидячи. Руки вздовж тулуба або на стегнах спереду, гантелі тримати хватом зверху («надхват»). Роблячи видих, підняти гантелі трохи вище за голову. Видихаючи, опустити руки вниз.

Рух можна робити як двома руками одночасно, так і поперемінно кожною рукою. Акцент дії - на передню голівку дельтовидного м'яза.



5. Махи гантелями в нахилі.

Виконуються у положенні стоячи або сидячи. Нахилитися до горизонтального положення, руки з гантелями внизу. Зробивши видих, підняти руки вгору в плечовому суглобі якомога вище. Повільно, контролюючи кожен сантиметр руху, опустити руки. Тулуб при цьому нерухомий.



☒ Тренування для новачків:

1. Жим штанги стоячи, хват середній 3x8 — 12.
2. Махи гантелями в нахилі 2x8 — 12.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Жим штанги із-за голови сидячи 4x12 — 6.
2. Махи в сторони стоячи 3x8 — 10.
3. Махи в нахилі сидячи 3x8 — 10.
4. Тяга штанги до підборіддя 3x12 — 8.