BioTechUSA

Építs hatalmas vállizom deltákat

1.NAP

Akinek izmos, kerek válla van, az egyértelműen a sportos életmódnak köszönhető. De hogyan lehet elérni mégis, hogy szert tegyünk a tiszteletre méltó deltákra? Milyen gyakorlatok azok amelyek ezt a rendkívül látványos ám gyakran hibásan dolgoztatott izmot minden irányból tónusossá és szépen íveltté teszik? Kezdjük a legelején.

Némi anatómiai ismeret: a VÁLLIZOM DELTA LÉTEZIK

Az anatómiai ismeretek – akár tetszik, akár nem – fontosak a fejlődés szempontjából. Ha tudod, hogy hol ered és hol tapad egy izom, egyértelműen kiderül, milyen mozdulatokkal tudsz rá edzeni és hogyan tudod megnyújtani. A nyújtás szintén fontos a fejlődéshez, hiszen ezzel tudod az ideális mozgástartományt biztosítani! Nincs ez másként a vállizom edzésével, annak nyújtógyakorlataival sem. De egyelőre ismerkedjünk meg a vállizom deltával! Mert bizony a "deltás váll" nem csak a köznyelvben létező légből kapott kifejezés. A deltaizom anatómiailag a vállízületet borító, nagy kiterjedésű izomrost.

A deltaIZOM határozza meg a váll körvonalait

A vállizom delta három ponton ered, gyakorlatilag egy háromszöget formáz - nevét is innen kapta.

- elülső része a kulcscsont vállcsúcsi végén
- oldalsó deltád a vállcsúcson
- a delta hátsó része pedig a lapockatövisen

Tapadása: a felkar középső harmadán a külső oldalon

A váll mozgását számos más izom is segíti és befolyásolja, de most foglalkozzunk a deltával és annak edzésével!

Edzésterv a deltÁS VÁLLAK edzéséhez:

Heti 2 alkalommal edzd meg a válladat, hogy a delta minden részére megfelelő edzésterhelést tudj végezni!

4x12 Oldalemelés állva

5 sorozat 15-12-10-8 ismétlés Vállból nyomás állva rúddal

4x12-12 Rotáció csigán

4x12 Döntött törzsű oldalemelés ülve

2.NAP

1x15, 4x12 Arnold nyomás

4x12-12 Egy karos oldalemelés csigán

4x12 Állig húzás franciarúddal

4x12-12 Előre emelés csigán