

**DEXTER JACKSON**

# Penge (az élen)

**Tudnál adni egy váll-edzésprogramot, ami a hátsó deltákra fókuszál? Azt vettem észre, hogy oldalról laposnak látszom e terület gyengesége miatt.**

Váll – a testrész, ami teljes figyelmet igényel. Mivel három különböző részből áll, több mozdulatra is szükség van, hogy minden fejet megdolgoztass, és kell még pár általános tömegnövelő gyakorlat, ami az egész vállövre hat. Ez az egyetlen módja a vállakat tökélyre fejleszteni, mert a gyenge vállak a színpadon megbosszulják magukat. Alulfajlett vállakat nem lehet elrejteni. Írok neked egy átfogó vállprogramot, külön tekintettel a hátsó deltára a másik két fej elhanyagolása nélkül, hogy ne félj senki mellé odaállni!

Amikor egy lemaradt testrészt (vagy izmot) akarsz felhozni, akkor először kell meggyúrnod, mielőtt rátérsz a többire. Így aknázhatsz ki legjobban a frissességed, hogy teljesen megsemmisítsd.

A hátsó deltákra ez döntött törzsű oldalemelést jelent. Hajolj előre derékból, tartsd egyenesen az alsó hátat, és emeld oldalra és kicsit hátrafelé a súlyzókat! Ne egyenesen oldalt vagy picit előre emeld, mert ez főleg az első és oldalsó fejekre hatna. Ne emeld túlságosan hátrafelé se a súlyt, mert ezzel valami hibrid hátsó-váll/hát gyakorlattá változik a mozdulat. Használj könnyű súlyt, és koncentrálj a hátsó deltákban keletkező érzésre! Ha a végponton a kisujjad felfelé mutat, az segít a terhelést a hátsó vállakon tartani. Ha már a felső holtpont került szóba: ne emeld a súlyt túl magasra! Ha ezt teszed, a hangsúly a hátsó deltákról a felső, középső hátra tevődik át. Végezz 3-4 sorozatot 8-12 ismétléssel!

Ezután az oldalsó fej kerül terítékre. Az oldalsó deltákat

pedig semmi sem bünteti jobban – ezt már ki is találhattad – mint az oldalemelés. A változatosságért végezheted állva, ülve, vagy egyszerre csak egy kézzel. Sőt csinálhatod úgy is, hogy a kézisúlyzókat a tested mellől indítod, és nem előtte. Ez szigorúbbá teszi a mozdulatot, mert nem segíthetsz rá a súlyra lendítéssel. A kvóta 3 sorozat 8-12 ismétléssel.

Most, hogy izolációs gyakorlatokkal rágyúrtál a hátsó és oldalsó fejekre, ideje elővenni a keményebb mozdulatokat általános tömegre. Ez pedig egy dolgot jelent: fej fölötti nyomásokat. Nincs ennél alapvetőbb gyakorlat, és pontosan ez az oka, hogy ezzel lehet a legállatabb izmokat felépíteni. Hatalmas súlyokkal dolgozhatsz (korrekt formával persze), és az egész vállövet megdolgoztatod. A munka javát az elülső fejek végzik, de az oldalsó és hátsó delták is rendszeresen kapják az ívet. A mozdulat a trapézizmokra és a felső mellre is hat, főleg ha mellről indítod. 3 sorozatot végezz 8-12 ismétléssel!

Miután keményen lebüntetted a vállóved egy tömegnövelő gyakorlattal, ideje visszatérni a problémás területhez: a hátsó deltákhoz. A plusz edzésadagot kapják fordított tárogatógépes gyakorlatból! Nem vagyok biztos benne, mi ennek a hivatalos neve, de biztos tudod, miről beszélek. Ül szemben a tárogatógépbe és végezz hátsó váll mozdulatot! A formára vonatkozó szabályokat, amiket a döntött törzsű oldalemelésnél tárgyaltunk, itt is tartsd be! Az egyik gyakori probléma, amit látok, hogy a srácok kinyújtják a karjukat a kiakasztás előtt. Ezt ne csináld, ha csak nem tricepszre akarsz edzeni! A fejadag 3-4 sorozat 8-12 ismétléssel.

**A cikk folytatását elolvashatod az újságban!**

