

ДЕЛЬТЫ (плечи). Базовый тренинг для роста мышц

{youtube}6nAQbY7z70w{/youtube}

Описание:

Накачать плечи. Сделать твои дельтовидные мощными. Нарастить мышечную массу и увеличить силу. В этом видео мы разберем базовый тренинг дельтоидов. Какие упражнения выполнять, в какой последовательности, как качать переднюю, среднюю и заднюю дельты. На чем делать акцент в тренировке плеч. Жимы, разводки, тяги. Со штангой и гантелями - это основной базовый набор который тебе нужен. Разбираем технику выполнения упражнений и все нюансы, которые возникают при тренировке дельт. Косая сажень в плечах - это про тебя!