

ELITEFTS

ПОСОБИЕ ПО СТАНОВОЙ ТЯГЕ





СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ	1
ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ Я НЕНАВИЖУ СТАНОВУЮ ТЯГУ	2
ЧАСТЬ 2. БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТАНОВОЙ ТЯГИ	13
ЧАСТЬ 3. РАЗБИРАЯ СТАНОВУЮ	19
ЧАСТЬ 4. ТЯГА СУМО: ОБСУЖДЕНИЕ ЗА КРУГЛЫМ СТОЛОМ	32
ЧАСТЬ 5. КЛАССИЧЕСКАЯ ТЯГА ДЛЯ ЛИФТЕРОВ-СУМО	46
ЧАСТЬ 6. СЕКРЕТЫ ФИНСКОЙ СТАНОВОЙ ТЯГИ	49
ЧАСТЬ 7. 14 СОВЕТОВ И ПОДСКАЗОК ДЛЯ ТЯГИ	56
ЧАСТЬ 8. МОЛНИЕНОСНЫЕ ТЯГИ	63
ЧАСТЬ 9. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СОВЕТЫ ПО ТЯГЕ	67
ЧАСТЬ 10. РЕАЛЬНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВИДЕО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТЯГЕ С ОГРАНИЧИТЕЛЕЙ И ПЛИНТОВ	69
ЧАСТЬ 11. 10-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ СТАНОВОЙ ТЯГИ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ	71
ЧАСТЬ 12. ДОБАВЬТЕ 100 ФУНТОВ К СВОЕЙ ТЯГЕ	74
ЧАСТЬ 13. СМЕРТЕЛЬНЫЙ ПОДЪЁМ	85
ЧАСТЬ 14. MONSTER GARAGE GYM: ХВАТ «ЗАМОК» 101... ЛЮБОВЬ И НЕНАВИСТЬ	90
ЧАСТЬ 15. ДУМАЕШЬ, ТЫ УМЕЕШЬ ТЯНУТЬ?	95



ВВЕДЕНИЕ

Эта статья собрана из 15 частей, они как нельзя лучше подойдут в качестве пособия по становой тяге. Это не то, что можно прочитать за один присест. Я предполагаю, что вы будете читать эти разделы и делать закладки, чтобы вернуться к ним позже. Я никогда не видел необходимости в использовании таких пособий, чтобы «заманивать» людей и заставлять их подписываться на нашу почтовую рассылку. Как владелец бизнеса я являюсь частью сотен, если не тысяч списков рассылки. Они дают возможность быстро вникнуть в суть того, что происходит в индустрии (и других отраслях, за которыми я слежу), и подсказывают новые идеи. Почти все в индустрии силы, фитнеса и кондиционной подготовки используют эту «приманку», чтобы заставить вас подписываться на их рассылку, значит, это работает, правильно? Может да – может, нет, но мне больше нравится путь EliteFTS... вначале давать вам возможность ознакомиться с содержанием, а затем решать, хотите ли вы повторно посетить сайт, подписаться на наш информационный бюллетень или поддержать наш бизнес своим. Возможно, это работает не так хорошо, но вам не будет нужно постоянно закрывать раздражающие всплывающие окна с предложениями что-либо купить, так что кое-чего оно всё-таки стоит. Наслаждайтесь этим пособием по становой тяге.

Dave Tate, основатель Elitefts.com Inc

Благодарю за помощь в переводе и приведении этого пособия в человеческий вид Sasha Zivers и [Оксану Грубую](#). Друзья, мы это сделали...

В. Бастион



ЧАСТЬ 1: ПОЧЕМУ Я НЕНАВИЖУ СТАНОВУЮ ТЯГУ

Dave Tate

Становая тяга

Первая и самая простая причина, почему я ненавижу становую тягу, состоит в том, что я всегда отсасывал в ней, а рост результата был самым медленным процессом в мире. Фактически я получил приличную прибавку в то время, когда практически перестал делать её.

Я никогда не травмировался (серьёзно) делая тягу, и боялся делать её (как можно бояться, поднимая что-то?), хотя на самом деле это было не таким уж трудным. Несомненно, если вы делаете подходы по 20 повторений, то они надерут вашу задницу, но это относится к 20 повторениям любого сложного упражнения. И в действительности нет никакой серьёзной причины ненавидеть становую, но я ненавижу её.

Серьёзно

Становая тяга для меня была всего лишь той вещью, которую надо сделать на соревнованиях, перед тем, как пойти перекусить. Я никогда не был одним из тех, для кого «соревнования не начинаются, пока гриф не ударится об пол». Как

по мне, большинство соревнований НИКОГДА не начинаются вовремя, и это безусловно не означает, что они начинаются только с началом становой тяги. Тянуть на соревнованиях было не так уж плохо, хотя и заёбывало, но становая являлась средством для достижения общей суммы, и я думал, что это важнее всего. То, что я тянул, всегда определялось тем, какую сумму я хотел получить, а не желанием установить новый личный рекорд в тяге. В более поздние годы своей карьеры я знал, что могу потянуть 700–740 фунтов в любой данный день, независимо от того, тренировал я движение или нет. Последний подход зависел от результата в приседаниях и жиме.

Тренировки становой проходили гораздо хуже. Когда я тренировался в Westside, ЛУЧШЕ всего было то, что мы не часто делали становую. Мы делали тягу с ограничителей, «узкие» приседания с безопасным грифом на низкий ящик, МНОЖЕСТВО гуд монингов, специальные упражнения, такие как обратные гиперэкстензии и GHR. Мало того, что они увеличивали мой присед (и тягу), они также НЕ БЫЛИ средством для тренировки тяги, и это было ВОСХИТИТЕЛЬНО!



Никогда больше

Теперь, когда я ушел из спорта, меня не заботит, буду ли я когда-нибудь в своей жизни тянуть. Я не пишу программ для себя, но признаюсь, если я вижу становую тягу или тягу с ограничителей, я заменяю их – лучше я сделаю три

дополнительных упражнения и 12 подходов, чем несколько подходов становой тяги. Я ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ тягу!

Однажды

Был ОДИН день, когда я почти полюбил тягу. Я понятия не имею, почему, но на местных соревнованиях в Огайо в 2002, в первой попытке я очень легко потянул 650 фунтов. Я сразу пошёл на 720 фунтов, чтобы установить новый личный рекорд в сумме. В другой день я бы уже закончил, но эти 720 были реально лёгкими. Это не лифтерская байка, это действительно было очень легко. Я заказал на третью попытку 770, чтобы обновить личный рекорд на 30 фунтов. Штанга буквально взлетела, но перед самым локаутом моя правая рука разжалась, и штанга упала на помост.

Я недоумённо посмотрел на руку. Вы видели это. Возможно, вы даже делали это. Это когда после падения штанги вы смотрите на свои руки, будто спрашивая, какого чёрта это произошло.

Я был ошарашен, и казалось, что я смотрел на руку минут 20, пока не подошёл Луи и сказал: «Твоя тяга выглядела неплохо». Я спросил его что, чёрт возьми, произошло с моим хватом. Ответ, тем более от классика пауэрлифтинга Луи, заставил меня ненавидеть тягу ещё больше. «Ты до этого ещё не был достаточно силен для проблем с хватом».



Зачем

Здесь вы можете спросить, зачем я пишу эту статью. Вот честный ответ: я хочу написать что-то, что поможет всем вам. Я был в спорте в течение очень долгого времени и научил сотни (если не тысячи) людей как делать становую тягу. Для некоторых это просто – наклониться и поднять вес, с другими же это будет настоящая борьба: их надо научить, как тянуть эффективно и правильно. В отличие от приседаний и жима лёжа, где есть подробные инструкции по лучшему выполнению, в становой тяге лучше всего срабатывают простые словесные подсказки.

Это навело меня на мысль послать электронное письмо членам команды EliteFTS™ и попросить их сказать пару коротких фраз о тяге.

Подсказки называются «Сумо» или «Классический». Одни члены команды дали советы только по своему стилю, а другие дали подсказки по каждому.

Mike Robertson

Сумо

- Поставьте ступни под грифом.
- Опускайтесь, разводя колени, и держите плечи над грифом.
- Напрягите широчайшие/тяните гриф НАЗАД.

Zane Getting

Сумо

- Сильно прогнитесь.
- Низко опустите таз.
- Сильно напрягите всё тело.
- Разведите колени.
- «Растягивайте» пол.

Vincent Dizenzo

Оба

- Для любого стиля тяги, напрягите трицепс (это помогает предотвратить травмы бицепса).
- Хват «замок» – отличный способ защитить бицепс и спину. Но вы должны подготовиться к нему свои руки, особенно большие пальцы. Наберитесь терпения.
- Если у вас травмы, а вы хотите тянуть, используйте трэп-гриф.

Сумо

- Развивайте гибкость таза.



Marc Bartley

Оба

- Это относится к любой работе в диапазоне 75-80%. Плавно отрывайте вес от пола. Когда штанга приподнимется примерно на 2-3 дюйма, включайте максимальную скорость.
- Прогнитесь вверху, чтобы плечи оказались позади поясницы. Гриф пойдёт по ногам и вес лучше распределится. В верхней точке напрягите ягодицы, чтобы выпрямить ноги в коленях.

Сумо

- Возвращаясь к срыву с пола, если ваши ноги и ягодицы находятся в правильной позиции для лучшей подъёмной силы, вы буквально **ПОЧУВСТВУЕТЕ**, как нагрузка ложится на ноги, таз и ягодицы.

Molly Edwards

Оба

- Правильная стартовая позиция – залог успеха.
- Сделайте глубокий вдох, перед тем, как взяться за гриф.
- Подключайте задницу при срыве.

Clint Darden

Классический

Примечание: я не очень техничный и до сих пор учусь, поэтому мои мысли могут быть не совсем правильными.

- Максимально напрягите пресс и выпятите его вперёд. Это поднимает грудь и не дает пояснице округляться, что очень важно при работе с большими весами. Чем сильнее абдоминальные мышцы, тем больший вес они могут удерживать. Я думаю об этом как о панцире черепахи, покрывающем меня от сосков до яиц.

- НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ ТЯНУТЬ! Много лифтеров-любителей делают неудачные попытки только потому, что думают, как это тяжело и решают прекратить тянуть. Подъёмы МОГУТ быть закончены! Вы должны сказать себе, что НЕ сдадитесь. Единственная причина, по которой я останавливаюсь, когда он просто падает из моих рук или тянет меня к полу.



Al Caslow

Оба

- Разведите колени, чтобы пах был близко к грифу.
- Сильно прогнитесь и поднимите грудь вверх.
- «Растягивайте» пол.

- На старте отводите голову назад.
- Терпите, когда отрываете штангу от пола.

Matt Rhodes

Классический

- Выбирайте слабинку грифа.
- Не отрывайте штангу от пола резким движением.
- Упирайтесь ногами в пол и поднимите голову вверх.
- Поставьте ноги в самую сильную для тела позицию.

David Kirschen

Сумо

- Прогнитесь, прежде чем отрывать штангу от пола.
- Держите поясницу напряжённой.
- Не сгибайте локти.
- Откиньтесь назад до такой степени, что вы могли бы упасть, если бы не держали в руках штангу.

Harry Selkow

Классический

- Держите голову в нейтральном положении. Смотрите прямо перед собой.
- Держите позвоночник прямо.
- Откиньтесь назад на пятки и напрягите ягодицы и бицепсы бедра.
- Протяните гриф по голени, а затем прижмитесь к нему бёдрами.

Сумо

- Разведите колени вдоль грифа.
- Жёстко прогнитесь.
- Откидывайтесь на пятки.
- Напрягите бицепсы бедра и ягодицы и ВПЕРЁД!
- Опускайтесь.
- Хват.
- Сдерите кожу с голени.
- Для большой тяги руководствуйтесь девизом: «Срывай мозоли в зале для победы».

Josh Bryant

Оба

- Представляйте подъём. Он должен быть сделан раньше, чем вы зайдёте на помост.
- Скорость – помните об этом.

**Julia Ladewski**

Оба

- Выбирайте слабинку грифа.

Сумо

- Выгибайте поясницу, но не поднимайте плечи.
- Опустите таз, но не слишком низко. Найдите точку, в которой вы будете находиться в выгодной позиции, но на некотором расстоянии от пола.

Jo Jordan

Сумо

- Опускаясь вниз, опирайтесь на пятки.
- Тяните вверх и назад.
- Когда тянете, наклоняйте голову назад.

Matt Kroc*Сумо*

- Старайтесь упираться ногами в стороны, а не вниз, «растягивайте» пол.
- Максимально раскройте пах, чтобы улучшить подъёмную силу.

Классическая

- В начале тяги, используйте квадрицепсы и попробуйте присесть на корточки, чтобы занять хорошую позицию и обеспечить лучшую подъёмную силу.
- Опустите задницу и поднимите голову.
- Выберите слабинку и оторвите гриф от пола.
- Возьмитесь за гриф руками прямо под плечами, чтобы уменьшить расстояние, на которое надо тянуть.

CJ Murphy*Оба*

- Выбирая слабинку, напрягите трицепсы и широчайшие.
- Распределите вес между пяткой/большим пальцем ноги.
- Двигайте гриф вдоль бёдер и когда он достигнет коленей, задайте жару.
- Отклоняйтесь назад в локауте.

Steve Goggins*Оба*

- Поднимите голову вверх и держите её так, пока не закончите подъём.
- Опустите руки пониже и расслабьте плечи.
- Опирайтесь на пятки, но не поднимайте носки вверх.
- Взорвитесь, но не резко!

Классический

- Держите бёдра ближе к грифу и сильнее прижимайте его к ним, как будто хотите содрать кожу.

Matt Ladewski*Оба*

• Если у вас есть проблемы с хватом в локауте, возможно, вы выталкиваете гриф вперёд себя, когда ваши руки вверху находятся прямо напротив ног. Попробуйте расширить хват.

• Не бойтесь использовать кистевые ремни на тренировке. Это позволит вам сосредоточиться на тяге и не волноваться за хват. Это также обеспечит равномерную работу спины.

Классический

- Если у вас нет проблем с локаутом и отрывом от пола, можете развести колени в стороны.
- Когда тянете, упирайтесь пятками, как будто хотите вбить себя в землю.
- Не пробуйте тянуть гриф прямо вверх! Тяните его назад.

Сумо

- Взавшись за гриф, помогайте локтями развести колени, прежде чем тянуть.

**Adam Driggers***Оба*

- Прежде чем потянуть, попросите тренировочного партнёра помочь устранить прогибание грифа. Гриф иногда прогибается, когда загружен. Если такое прогибание будет присутствовать, когда вы начнёте тянуть, это может привести к непредсказуемой отдаче.
- Поднимите голову и грудь, сведите лопатки вместе.

- Наверху, когда скорость снижается, сожмите ягодицы как, будто это ваша первая ночь в тюрьме. Это действительно помогает преодолеть последние несколько дюймов до локаута.

- Купите профессиональный комбез от Metal. Извините, но иногда я бываю угодником...

Hannah Johnson

Оба

- «Поднимайте вес ногами».
- Продвигайте таз вперёд и сжимайте ягодицы наверху.
- Плотно сведите лопатки.

Steve Pulcinella

Оба

- Всегда помните, что начало это ТОЛЧОК ногами, а не ТЯГА спиной.

Dave Tate

Сумо

- Занимая стартовое положение, всё время держите яйца над грифом, когда садитесь.

- Прогибайте поясницу.
- Округляйте верхнюю часть спины.

Классический

- Начиная тянуть, напрягите абдоминальные мышцы.
- Держите руки выпрямленными.
- Поднимите голову вверх.
- Отклоняйтесь назад.

ИЗУЧАЕМ СТАНОВУЮ ТЯГУ



ЧАСТЬ 2: БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТАНОВОЙ ТЯГИ

MARTYN GIRVAN

Вводная часть:

Становую тягу можно рассматривать как одно из лучших средств тестирования общей силы тела (Groves, 2000). Это мультисуставное движение, которое, попросту говоря, предполагает отрыв штанги от пола и выпрямление в вертикальную позицию. Движение включает в работу мышцы ягодиц, поясницы, верхней части спины, квадрицепсов, бицепсов бедра и пресса. Сделанное правильно, оно может быть превосходным упражнением для развития силы, скорости и мощности. Цель этого анализа состояла в том, чтобы сравнить и противопоставить биомеханическую эффективность двух стилей становой тяги и определить, какой стиль должен использоваться для определенных типов телосложения.

Процедура:

Участнику дали инструкции относительно классического стиля и стиля с округлённой спиной. Оборудование для видеозаписи было установлено под углом 90 градусов к демонстрации на расстоянии приблизительно 5 метров. Это должно было гарантировать наблюдение за смещением/перемещением и учитывать возможные ошибки. Записи были сделаны для серии тяг с округлённой спиной и в классическом стиле. В каждом стиле многократные повторения были выполнены примерно в 80%-м диапазоне от 1ПМ спортсмена. Потом было проанализировано одно повторение в каждом стиле.

Участники:

Участником этого исследования был лифтер элитного уровня, который соревновался на национальном уровне в течение двух лет.

Оборудование :

Для записи наблюдений использовалась видеокамера Sony digital handycam со 120-кратным зумом, установленная на штативе. Для фиксации спины использовался пояс, а так же олимпийской гриф и блины. Все наблюдения проводились в Apollo Fitness Centre.

Литературное описание :

В соревновательном пауэрлифтинге становая тяга – третье движение после приседаний и жима лёжа. Часто становая тяга играет решающую роль между победой и проигрышем на соревнованиях. В лифтерских кругах есть высказывание, что соревнования не начинаются, пока гриф не ударится об пол, подразумевая, что сильная тяга часто приводит к хорошему результату на соревнованиях.

Большая часть исследований становой тяги касалась «сумо» и классического стилей. При стиле «сумо» используется более широкая постановка ног, когда лифтер берётся за гриф руками, расположенными между ног. Классический стиль тяги предполагает расположение ступней приблизительно на ширине плеч и хват за гриф за пределами ног (McGuigan & Wilson, 1996).

Оба стиля эффективно использовались на элитных соревнованиях по пауэрлифтингу. В классическом стиле акцент смещён на использование мышц-разгибателей позвоночника, потому что в этой позиции туловище наклонено вперёд. Стиль «сумо» выполняется с более прямой и отклоненной назад спиной, и большая нагрузка при выполнении подъёма ложится на мышцы бёдер (Piper&Waller, 2001).

Считается, что стиль «сумо» является более эффективным подъёмом с точки зрения биомеханики (McGuigan&Wilson, 1996). Предполагается, что траектория движения штанги минимизируется благодаря возможности включения в работу большого количества мышечных волокон. Исследования показали, что тяга в стиле «сумо» может уменьшить траекторию на 19% (McGuigan&Wilson, 1996).

Исследования McGuigan&Wilson (1996) показали, что в элитном соревновательном пауэрлифтинге большинство мировых рекордов удерживается атлетами, использующими классический стиль. Стилём «сумо» установлено не так много мировых рекордов, но он позволяет поднимать больший вес относительно массы тела. Это позволяет предположить, что классический стиль тяги может подходить для лифтеров с большей массой тела и более длинными руками, а «сумо» подходит атлетам с меньшей массой тела.

Классический стиль предполагает вовлечение в работу мышц-разгибателей позвоночника, трапеций, квадрицепсов и бицепсов бедра (Stone&O'Bryant, 1987). Дальнейший анализ классического стиля указывает на то, что ягодичные, широчайшие, подлопаточная, подостная, надостная мышцы и бицепс в некоторой степени содействуют подъёму (Farley, 1995). Кинезиология классического стиля предполагает постановку ног на ширине плеч. Общая практика заключается в

использовании разностороннего хвата, т.е. одна рука пронирована, а другая рука супинирована, для усиления хвата. Также в начале тяги голени размещаются близко к грифу (Farley, 1995).

Расположение снаряда как можно ближе к телу должно помогать в увеличении механического преимущества для достижения большей подъёмной силы (Stone&O'Bryant, 1987). Однако, некоторые источники утверждают, что расположение веса слишком близко к телу может вызвать чрезмерную нагрузку и трение, которое может снизить эффективность подъёма. Правильное исходное положение, описанное во многих источниках, предполагает, что таз должен находиться на одной линии или немного ниже коленей. Спина должна быть плоской и под углом 45 градусов к полу. В дополнение к этому Daniels (2003) указывает на плоскую спину и размещение таза на уровне ниже половины позиции приседа. Такая позиция смещает начальную нагрузку тяги на квадрицепсы без ненужной нагрузки на поясничный отдел позвоночника (Groves, 2000).



Выводы/Заключение :

Выбор стиля тяги зависит от индивидуальной механики тела человека. На эффективность подъёма влияют многие переменные. К ним относятся длина туловища, ног и рук (Stone&O'Bryant, 1987).

Движениями управляют законы физики. Понимание и применение биомеханических принципов к технике тяги приведёт к наиболее энергосберегающему и обладающему большей пиковой результативностью подъёму. Наоборот, плохая механика тела менее эффективна и может привести к травме (Stone & O'Bryant, 1987).

Механическая работа определяется как произведение силы и пройденного пути (Siff, 2000). Для эффективного использования силы перемещение должно осуществляться по той же линии, что и сила сопротивления нагрузке (Stone&O'Bryant, 1987). Это оказывает дополнительную поддержку перемещению грифа близко к телу, делая тягу более эффективным движением с меньшим количеством потраченного впустую усилия. Также значительно уменьшается момент воздействия внешней силы.

В отличие от большей части исследований, я предлагаю иное исходное положение для классической тяги, которое может быть выгодно для более высоких и длинноруких лифтеров. И «сумо» и классический стили были достаточно изучены, но минимальное число исследований касалось того, что я называю стилем с округлённой спиной. Эти исследования являются противоположными предыдущим исследованиям относительно нагрузки на поясничный отдел.

Стиль с округлённой спиной предполагает такое же исходное положение, как при классическом стиле, но таз находится в более высокой позиции, почти как при приседаниях в 1/4 амплитуды. Верхняя часть спины плоская, расположена под углом 10 градусов по отношению к полу, вместо 45 градусов, предлагаемых во многих источниках. Предыдущее исследование предположило, что человек может быть более эффективным с точки зрения биомеханики в положении 1/4 амплитуды приседаний, чем в положении 1/2 амплитуды. Исследования установили, что в положении 1/4 амплитуды приседания могут использоваться большие веса, чем в половину амплитуды (Siff, 2000).

Стиль с округлённой спиной обеспечивает прямолинейную траекторию. Самое короткое расстояние между двумя точками – прямая линия, поэтому это уменьшает расстояние подъёма. Классический стиль обеспечивает S-образную траекторию, когда штанга вначале находится на расстоянии от корпуса, а после прохождения коленей приближается к корпусу. Отсюда возникла идея попытаться превратить тягу в подобие приседа в 1/4 амплитуды, только с отрывом веса от пола. Чтобы это осуществить, лифтер должен иметь очень сильную верхнюю часть спины и поясницу. Более высокое исходное положение уменьшает расстояние перемещения веса, что в свою очередь приводит к уменьшению количества выполненной работы.

Исследования установили, что электромиографическая активность в мышцах-разгибателях спины в 2 раза выше у лифтеров, применяющих классический стиль, по сравнению с техникой «сумо» (Horn, 1988). Cholewicki и др. (1991) изучили нагрузку на поясничный отдел в обоих стилях. Не было найдено никакой существенной разницы в силе сжатия диска в области L4/L5 при использовании обоих методов. Были значительно большие моменты смещения нагрузки в области L4/L5 при классическом стиле. Поэтому можно предположить, что больший наклон вперёд при округлённой спине может повлечь дальнейшее смещение нагрузки в области L4/L5 и использование такого метода атлетами следует рассматривать с точки зрения повышенного риска травмирования области поясницы.

Такой стиль противоречит большей части исследований, которые предлагают правильную технику тяги. Однако три лифтера побили мировые рекорды в становой тяге в федерациях WPC и WDFPL, используя стиль с округлённой спиной. Анализ других соревновательных результатов включает ещё пятерых лифтеров, которые побили национальные рекорды Австралии и штата Виктория. Это могло произойти благодаря уменьшению расстояния перемещения веса и, следовательно, снижению количества выполненной работы. Такая техника подходит только более высоким лифтерам с более длинными рычагами.

Для большей эффективности данного стиля следует выполнять большое количество дополнительных упражнений для укрепления пресса, мышц-разгибателей спины, бицепсов бедра, ягодиц и мышц верхней части спины. Выбрав стиль округлённой спины в качестве доминирующего, следует проявить всю осторожность и терпение.

Необходимо дальнейшее исследование для изучения подъёмных сил и мышц, ответственных за эффективность движения. Рассматривая различные стили, наряду с оценкой сильных и слабых сторон отдельного человека, необходимо принимать во внимание подъёмные силы тела. Прежде, чем рассматривать эту технику, необходимо предупреждать о повышенном риске травмирования. Выполненный правильно, стиль с округлённой спиной может привести к большим суммам на соревнованиях.

Ссылки:

1. Cholewicki, J., McGill, S. and Norman, R. (1991). Lumbar Spine Loads During the Lifting of Extremely Heavy Weights. Medical Science Journal of Sports Exercise. Vol 23, pp1179- 1186. Daniels, D. (2003). Deadlift 101, Part 1. Powerlifting USA. Vol 26. No.8.
2. Groves, B. (2000). Powerlifting: Technique and Training for Athletic Muscular Development. Champaign: Human Kinetics.
3. Farley, K. (1995). Analysis of the Conventional Deadlift. Strength and Conditioning Journal. Vol 15, No. 2, pp 55-58.

4. McGuigan, R.M. & Wilson, B.D. (1996). Biomechanical Analysis of the Deadlift. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 10(4), 250-255.

5. Piper, T.J. & Waller, M.A. (2001). Variations of the Deadlift. *Strength and Conditioning Journal*. Vol 23, No. 3, pp 66-73.

6. Stone, M. & O'Bryant, H. (1987). *Weight Training: A Scientific Approach*. (2nd ed.). Edina: Burgess International.





ЧАСТЬ 3. РАЗБИРАЯ СТАНОВУЮ

DAVE TATE

Перевод: Sasha Zivers

Я ненавижу становую. Провести остаток жизни без становой было бы отлично для меня. И причина этого в том, что, начиная с моих первых соревнований в 1983 году, моя становая была сплошной борьбой. Она ничем не была похожа на жим и присед, которые были моими сильными движениями, и я перепробовал всё, чтобы исправить это. От тяги 3 раза в неделю, до двух раз в неделю, до одного... до одного в месяц, и (мой любимый вариант!) вообще не делать становую. Тем не менее, я никогда не сдавался и смог подтянуть тягу до той точки, где я уже мог сказать о ней «соответствует моей сумме». Но и сегодня я всё ещё изыскиваю разные пути построить себе большую тягу. Разница лишь в том, что теперь мне похрен, сколько тяну я, но меня больше заботит помогать тянуть другим. Эта статья о том, как помочь вам увеличить вашу становую. Становая тяга это сложное упражнение. Хоть и клёво просто сказать: «бля, да просто подходишь к грифу и тянешь!», этого недостаточно, и я каждый раз ржу, когда слышу такое. О, если бы всё было так просто. И уж тем более это не прокатит, если вы застряли в плато, – а плато в становой это худшее, через что вы можете пройти.

Три причины

Как и в жиме лёжа и приседе, плато в становой может быть вызвано тремя причинами:

Физическая – программа, гибкость, требуется усиление слабых мышц и движений

Ментальная – уровень возбуждения\перевозбуждения

Техническая – техника упражнения и выполнения



Большинство лифтеров думают, что тянут мало из-за физических причин. И они спрашивают: «Какое упражнение мне поделать?» или «Как мне изменить мою программу? Мне тянуть раз в 4 дня или раз в 5 дней?»

Они всё понимают неверно. По моему опыту, только 20% хреновых становых связаны с физическими причинами или неточностями в программах. Технические причины это 70%, и ментальные добавляют оставшиеся 10%.

Примечание: Эти советы основаны на увеличении максимальной силы в становой тяге, конкретной области моей компетенции. Тут нет ничего про

корректировку тяги для построения огромной спины или составлению программы для большей гипертрофии. В этом я положился бы на истинного эксперта в этой области, к примеру, кого-то вроде John Meadows.

МЕНТАЛЬНЫЕ 10%

Становая становится популярной. Это странно, учитывая, что это такой дерьмовый опыт, по крайней мере, на мой взгляд. Пока поблизости нет фаната жима или приседа, тема, думаю, закрыта, что, как я считаю, прекрасно. В результате, вы можете слышать чуваков, вещающих о том, что становая это «истинный» показатель силы. Кажется, я попал в дурдом. Десять лет назад говорили о приседе и жиме как об «истинном» мериле силы, так как слишком много слабых в другом людей могли щеголять тягой выше среднего при наличии всего лишь удобных для тяги рычагов. Дело вот в чем. Каждый сильный лифтер бежит поучаствовать в дебатах на тему «лучшего показателя силы». Любой, кто жмёт лёжа 600 фунтов, будет утверждать, что «жим это лучший показатель силы». Так же как и каждый, кто приседает 1000 фунтов, скажет вам то же самое о приседе. А факт в том, что в чём ты хренов, то не будет «истинным показателем силы». Таким образом, в моем случае, возможно, истинный показатель силы это становая. Что ж, я счастливчик.

Большинство ментальных причин в становой это то, что около 50% лифтеров должны быть очень заведены, чтобы потянуть большой вес. Вы их видели – они быстро ходят туда-сюда, стучатся головами с напарниками, пугают старушек и т.д. Вторая половина наоборот. Как и мне, им нужно быть более расслабленными. Когда я заведён, всё нахрен рушится к чертям. Я лажаю и в стойке и в выполнении. Так что первое в ментальных причинах это определитесь, какого типа вы лифтер. Если вы не «заведённый» лифтер, не тренируйтесь такими методами. Вы сделаете только хуже, особенно в части некоторых более глубоких причин неудач в тренинге. В отличие от приседа и жима, в тяге нет фазы «предподготовки». Вы не можете снять вес, «прочувствовать его» и ментально подготовиться к попытке, в то время как в приседе и жиме вы заранее уже знаете, будет ли ваша попытка отличной или вам нужно ещё подкорректировать всё ваше дерьмо. Кроме того, в тяге нету эксцентрической фазы, и невозможно воспользоваться рефлексом растяжения. Так что тут вам не присед или жим, тут вы идёте вслепую и целиком полагаетесь на себя.

Примечание: всё же есть несколько способов получить рефлекс растяжения, но они за рамками данной статьи.

Всё это пишется вдогонку тем парням, что появляются на соревнованиях и не могут сдвинуть с места 3 своих ПМ. Они ментально выебли сами себя ещё до того, как подошли к весу! Давайте не будем забывать все подсказки. Тренеры используют различные подсказки, добиваясь в основном одного. «Держи плечи на линии грифа!» против «Грудь вперёд!» к примеру – короче, в зависимости от

лифтера, в случае с одним спортсменом может быть избыточно много информации, в другом же - недостаточно. Это верно для всех движений и для всех видов спортивных навыков. Так что, если у вас сомнения, спросите, каким должен быть конечный результат. Или ищите его в тех репликах и подсказках, что давал вам тренер. Не дайте неверным подсказкам сбить вас с пути.

ТЕХНИЧЕСКИЕ 70%

Исходное положение

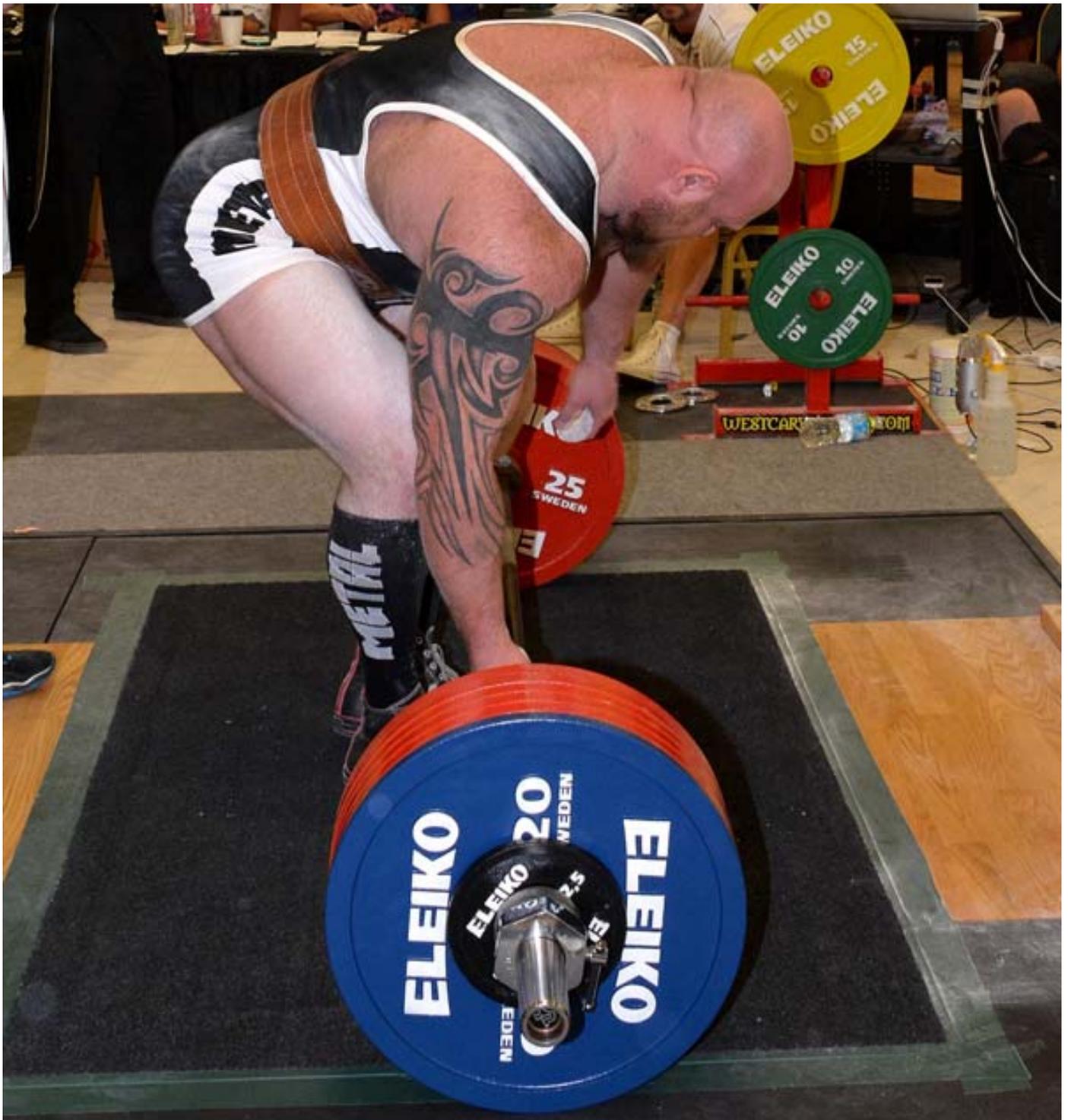
Основой для верной начальной позиции в становой тяге стали те вещи, что я усвоил, будучи зелёным лифтером-новичком, от Боба Вола, Луи Симмонса, Рикки Крэйна, Стива Гоггинса и Эда Коэна. Честно говоря, я точно не скажу, какому аспекту у кого конкретно я научился, поэтому хотел упомянуть всех. Это очень внушительный список очень уважаемых учителей, и этому была причина: моя тяга сосала, так что я консультировался с лучшими.

Ступни

Позиция ступней это пустышка, много шума из ничего. Вот как просто вы можете определить вашу идеальную ширину постановки ног: повисните на турнике и затем спрыгните. Заметьте позицию ног когда приземлитесь. Это и есть ваше правильное положение для вашей классической становой. Кажется, впервые я научился этому от Фреда Хэтфилда, но с тех пор сотни раз использовал это как с лифтерами, так и тренируя сотни клиентов.

Голень

Может варьироваться от положения прямо возле грифа до 6 дюймов от него и больше. Я считаю, что половина ступни это оптимальное расстояние, но ещё сильно зависит от размеров квадрицепсов. Тот, у кого мощные квадры, должен будет отодвинуть гриф дальше, чтобы не задеть и не удариться в них. Я имею в виду, что, если у вас квадры как у Мидоуса, гриф просто застрянет под ними, и вам придётся тащить поверх ног, тогда как чувак с тощими квадрами без проблем может начинать тянуть гораздо ближе (позиция грифа). Ещё раз: полстопы это отлично для старта. Некоторые лифтеры любят поднимать носочки во время тяги (в локауте), другие наоборот - считают, что сжимание пальцев ног вниз (безусловно имеется в виду, что сами ноги во время тяги неподвижны!) помогает активировать ягодичные в локауте. Мне больше всего нравится естественное стартовое положение. Это позволяет мне держать «туза в рукаве», так что если я почувствую, что в середине вес застрянет, я всегда могу подогнуть пальцы (свернуть) Это позволит ещё сильнее сжать ягодичные, что даст мне продолжение движения. А если бы я начал делать это прямо со старта, ягодичные были бы уже выжаты к мёртвой точке и не смогли бы вызвать их на подмогу. Это то, что я называю «всегда держать кое-что в баке про запас».



Спина

Я предпочитаю лёгкий, не экстремальный прогиб в нижней части спины. Верхняя часть спины должна быть скруглена и слегка расслаблена. Это улучшает рычаги и укорачивает амплитуду тяги. Ни в одной точке во время тяги позвоночник не должен чрезмерно сгибаться.

Руки

Чтобы правильно выставить руки для тяги, обычно я учу парней просто

уронить вниз руки и взяться за гриф, хотя большой и тяжёлый лифтер должен использовать хват чуть пошире. Держите руки выпрямленными, но расслабленными. Не нужно напрягать трицепсы кроме крайних ситуаций. Если руки лежат правильно, то колени тоже там, где они должны быть. Нам не нужно, чтобы колени были в позиции приседа (слишком низко), или румынской тяги (слишком высоко). Лучшим описанием будет «четверть-присед». Это позволит включить заднюю цепь. Также, насечка на грифе там совсем не просто так. Так что если вам требуется хват на палец шире – так и делайте. Самая большая ошибка, что я видел в хвате это взяться слишком узко в сумо и слишком широко в классике. Конечно, всегда будут некоторые отклонения от нормы, но если вы держите руки на прямой линии, вы скорее всего в хорошей позиции.

Примечание: если вы лифтер, я предложу вам использовать разнохват, поскольку именно так вы будете выступать и соревноваться. Если вы не выступающий лифтер, я «обычно» предлагаю не тянуть разнохватом (и если вам требуются лямки – смело используйте их), но это всё зависит от целей вашего тренинга и того, для улучшения каких качеств в программе использовалась станочная тяга.

Голова

Главный принцип в том, чтобы вжимать голову в трапеции. Выворачивать к потолку голову, чтобы рассмотреть на потолке то, что вы сегодня и так уже видели, совершенно не требуется. К тому же, это контрпродуктивно. Голова следует за телом, так что сдвигайте голову назад, а не вверх. По этой же причине, смотреть вниз это самый верный способ завалить попытку. Найдите себе точку на стене, которая потребует от вас держать голову вверх и вжимать назад в трапеции, чтобы смотреть на неё, и начинайте тягу с неё. И вот ещё что я обнаружил (работая с лифтерами): их трапеции и верхняя часть спины становятся такими толстыми, что им трудно держать голову вверх. Я видел парней, у которых они были такими толстыми, что они не могли повернуть голову вправо-влево так, чтобы не поворачивать с головой корпус! Говорить им держать голову вверх это так же нелепо, как сказать им поднять упавшую на пол мелочь. Можете кричать на них весь день подряд, чтобы они держали голову выше, но если структура их тела не позволяет им этого, они будут ваши слова просто пропускать мимо ушей. Короче, они могут и должны вжимать голову назад в трапеции и вот чего вам от них нужно добиться.

Выбираем слабинку

Первое, что вы должны сделать после принятия исходного положения это выбрать слабинку штанги. Опускайтесь вниз и хватайте гриф штанги. Слышите этот щёлкающий звук? Это гриф прикасается к блинам. Вам требуется убрать этот зазор, прежде чем вы начнёте тянуть. Вот что все имеют в виду под «выбрать

слабину». Эта начальная фаза «пред-тяги» позволяет бёдрам немного опуститься. Это тонкий момент, и если его пропустить, то бёдра пропустят момент, когда вы реально начинаете тянуть и сразу окажутся в моменте, когда вес уже отрывается от земли.



Дыхание

Застегните пояс так туго, как только можете. Я всегда свой застёгиваю минимум на 1-2 дырки туже, чем делаю это на приседе или жиме. Так туго, что я реально не могу дышать, в том смысле, что я могу вдохнуть лишь 50% от объёма своего обычного дыхания.

Меньший объём воздуха в лёгких помогает держать всё – лёгкие, грудь, лучше выйти в локаут. Если вы не надеваете пояс, просто помните: вдыхать 50% от обычного, держать корпус и всё тело напряжённым.

ЗАМЕЧАНИЯ К ИСХОДНОМУ ПОЛОЖЕНИЮ ДЛЯ СУМО

Тяга в сумо это, разумеется, более широкая стойка, с более близким расположением бёдер к грифу. Со стороны правильная тяга сумо должна выглядеть почти как жим ногами, т.к. корпус почти не двигается. Для тяги сумо

применительны все замечания выше, за исключением того, как вы подходите к исходной позиции. Ваша стойка будет зависеть (опять же) от того, что, по вашим ощущениям, на вас работает лучше. Сумо может быть от среднего до очень широкой, всё что позволяет принять лучшее положения для тяги и наименьшего пути грифа. После того, как вы с этим определитесь, вам нужно толкать ступни друг от друга (растягивать пол), пока колени не будут на одной линии с лодыжками. Это выведет бёдра ближе к грифу. Когда я учу людей тяге сумо, то говорю им принять исходное положение так, чтобы их промежность находилась над грифом, т.е. «яйца над грифом» (известная фраза Дэйва Тейта - прим. Zivers). Самый простой способ сделать это - встать над штангой и присесть вниз-назад. Некоторым легче сделать это так: наклониться вперёд, затем поднимать грудь вверх и выдвигая при этом колени вперёд. Делайте то, что будет легче именно вам, но, потренировав сотни, если не тысячи лифтеров, могу сказать, что лучше всего этому можно научить, говоря приседать назад-вниз. И даже если потом они изменять стойку, они будут иметь понятие, какой именно должна быть исходная стойка.

МЁРТВЫЕ ТОЧКИ



Срыв

Если у вас слабый срыв, обычно на это две причины:

1. Вес слишком большой. Вот именно. Снимите парочку блинов с грифа.

2. Вы перетренированы. Загляните в свой тренировочный дневник. Как часто вы тянули? Становая, особенно тяжёлая, дико истощает. Вам может понадобиться двухнедельный отдых и последующие пару недель лёгкой тяги пару раз в неделю. Это поможет вам выстроить правильный тренировочный объём.

Если это не помогло и вы всё ещё слабы в срыве, вот что вам поможет:

Тяги из ямы

Главное тут не переборщить с возвышением – 2-3 резиновых коврика от 1\4 до дюйма будет достаточно. Чрезмерный дефицит превращает становую в квадрицепсо-доминантное движение и снимает нагрузку с задней цепочки.

Работа над верхом спины

Тяги с упором грудью будут идеальным средством. Тяга штанги в наклоне это выбор хардкорщиков, но я думаю, что это слишком сильно вовлекает в работу выпрямители спины. Мы же сейчас тренируем верх спины. Если хотите потренировать низ спины – делайте Румынскую тягу.

Мышцы задней поверхности бедра

Делайте разнообразные движения и на приближение голени к телу, и на приближение тела к голени.

Слабость на уровне голени

Это связано с отсутствием ускорения или вы тянете недостаточно быстро, когда вес отрывается от пола. Вам поможет:

Скоростные тяги

Делайте их с 55-60% от 1ПМ в 8-10 синглах. Делайте их в день приседа и до и после того, как поприседали, в зависимости от ваших приоритетов. Фокус в том, чтобы сделать подряд два сингла с отчётливой паузой между ними. Никаких отскоков от пола. Если делаете двойку с отскоком, второй повтор будет иметь фору от импульса. Вы увидите, второй повтор будет выглядеть красивее. Наша цель – устранить отскок и сделать так, чтобы первый повтор выглядел круче второго.

Слабость на уровне коленей

Во-первых, убедитесь, что полностью включаете ягодичные. Я думаю, многое из всего написанного на эту тему полная хрень. Если вы делаете какое-то движение, ваши мышцы УЖЕ активированы! Я в разные годы рвал обе ягодичные и бицепс бедра, поверьте мне – вы поймёте, если они не включатся. Другой вопрос, что они могут не быть так задействованы в движении, как вам того требуется. Чтобы избавиться от этого недостатка, я рекомендую тягу с

ограничителей в раме и тягу с плинтов. Лично я предпочитаю с плинтов. От тяги с ограничителей в раме слишком жёстко потом восстанавливаться, т.к. руки вынуждены при этом поглощать множество вибрации от удара штанги об ограничители. Слишком большая нагрузка на кисти, тяжело восстанавливаться от этого. Тяга с плинтов, несмотря на гемор в подготовке "рабочего места", это гораздо более естественный вариант тяги. И, в отличие от тяги с ограничителей в раме, такие тяги увеличивают все плюсы, которые мы желаем поиметь от идеальной тяги. У меня нет ненависти к тягам с ограничителей в раме (если только вы не делаете их в моём зале с 800 фунтами, нагруженными на соревновательный гриф за 1000 долларов). Просто делайте их чуть реже. Также, в обоих вариантах тяг не тяните со слишком высокого положения. Это лишь повлияет негативно на ваши суставы и превратит тягу в тренинг квадрицепсов. Наконец, все тяги с ограничителей или с плинтов делаются только в классической стойке. Для сумо они бесполезны.



МНЕ ТЯНУТЬ В СУМО ИЛИ В КЛАССИКЕ?

Ответ таков: в той версии, которая заставляет вас чувствовать себя сильнее. И если прекрасная простота такого ответа недостаточно детально для вас, то вот вам некоторые общие правила:

Длина торса

Короткий – можете тянуть и в классике и в сумо

Средний торс – тяните в сумо

Длинный – сумо

Другими словами, чем длиннее торс, тем лучше вы будете в тяге сумо.

Длина рук

Парням с короткими, как у тиранозавра, руками, следует тянуть в сумо. У кого подлиннее – тяните в классике. Как узнать, короткие ли у меня руки? Меня спрашивают это снова и снова и это, наверное, никогда не перестанет меня смешить. Вам приходится постоянно подворачивать рукава? Тогда, скорее всего, у вас короткие руки. Сходите и примерьте грёбаную классическую рубашку. Если рукава будут длинными, поздравляю, вы наконец определили у себя короткие руки. Как понять, что у тебя длинные руки. Ой, перестаньте. Если у вас длинные руки, то вы в любом случае уже знаете об этом. Помните, что это всё основывается на усреднённом строении. И когда лифтер на наборе веса, всё может кардинально измениться. К примеру, 6`4 футовый лифтер весом 200 фунтов будет иметь длинные руки. Но если он наберёт до 280 фунтов, у него неожиданно руки станут «средней» длины. Всё потому, что когда некто становится больше и шире, пропорции тоже часто меняются. Поэтому, если кто-нибудь обращается ко мне и рассказывает, что «всегда» тянул в средней стойке и его тяга пошла по пи*де с тех пор, как он набрал вес, обычно я советую менять технику и стили выполнения. Когда я был 180 фунтов, я тянул в классике. Когда я набрал вес и моя тяга начала сосать, Эд Коэн предложил сменить стиль на сумо. Это сработало, и я поднял тягу со 190 до 220 фунтов и ещё выше. Правда, когда я достиг 275 фунтов, мне пришлось снова вернуться к классической стойке. Разумеется, я не стал выше, только лишь плотнее и шире. Таким образом, мои пропорции изменились и моя техника тяги тоже должна была меняться.

Хват

В хвате есть свои хитрости. И многие тут лажают. По общим правилам, большой должен перекрывать первые 1 или 2 пальца. Ваш большой палец не должен сжимать все пальцы, лишь эти два. Но сжимать вы их должны до охренения. Обычно, если хват разжался, то мизинец сдался первым. Эд Коэн любил об этом говорить, и это подразумевает постепенное усиление мизинца и безымянного

пальцев. Для этого купите одну из этих жёстких, тяжёлых чёрных офисных папок, и делайте с ними сжимания, большим и мизинцем, затем безымянным и большим. У меня никогда не было проблем с хватом. Луи сказал бы, что это потому, что я никогда не тянул достаточно много, чтобы заиметь проблемы с хватом. Чак Вогельпол как раз их тех, кто такие проблемы имел. Частенько он заваливал тягу из-за разжимания хвата, что его дико выбешивало. Что в итоге решило эту его проблему? – удержания одной гантели (использовались шестигранные). И внимательнее – не давайте пальцам отдыхать в пазах (там где выбиты цифры)



Обзор тяги

Главное, что упускают многие, будь то тяга в классике или в сумо, что становая – это больше тяга назад, чем вверх. Знайте – вы заняли правильное положение, если единственное, что удерживает вас от падения назад на жопу, это вес на грифе. Чтобы понять почему, думайте о тяге как о качелях. Скажем, вы весите 250 фунтов, и для тяги вам нужно использовать как можно больше вашего собственного веса. Это подразумевает не столько тянуть вверх, сколько заваливаться назад. И т.о, если у вас на штанге 250, вашего собственного веса будет достаточно, чтобы потянуть его без малейшего добавления силы. Вы

поймёте, что всё делаете правильно, когда в ваших разминочных подходах вес будет взлетать, словно вы тягаете метлу, а не нагруженный блинами гриф.

С поличным

Вам не обязательно должно нравиться каждое упражнение, что вы выполняете. И вы не увидите горя на моём лице, если скажете, что ненавидите становую. Без разницы, нравится вам она или нет, вам нужно всё это уважать. И если вдруг есть нечто настолько важное, что вам требуется заставлять себя это делать, несмотря на ненависть каждой вашей клеткой, то вы в результате сделаете это хорошо и правильно.

Следуйте этим советам чтобы сделать вашу тягу поводом для гордости и чем-то прекрасным.





ЧАСТЬ 4: ТЯГА «СУМО»: ОБСУЖДЕНИЕ ЗА КРУГЛЫМ СТОЛОМ

James Smith: Лифтеры элитного уровня, тянущие в «сумо», как вы считаете, что является самым эффективным средством увеличения силы срыва от пола? Моя техника хороша, таким образом, я рассматриваю любые специальные упражнения, которые приведут к существенным результатам в нижней точке/срыве от пола.

Dave Tate: Самая лучшая вещь, которую я обнаружил – стать сильнее. Это кажется очень простым, но это помогло очень многим лифтерам. Я подразумеваю, что вы должны увеличить общую силу тела. Это могут быть квадрицепсы, бицепсы бедра, поясница, абдоминальные мышцы и т.д. Это основное, но люди об этом забывают. Начало зависит от позиции. Если ваш таз не задействован, или отведён слишком далеко назад, вы теряете силу. Если вы можете записать тягу на видео, дайте мне посмотреть. Прежде чем давать оценку, я должен увидеть это.

J.L. Holdsworth: Обычно я отсасывал в этом, но когда стал делать тяги стоя на матах, это имело большое значение. Вы можете попробовать 3-дюймовые или около этого (три мата). Похожий тренировочный эффект можно получить при использовании 35-фунтовых блинов на грифе вместо 45-фунтовых. 35-фунтовые блины, очевидно, меньше по диаметру и траектория будет больше. А можно использовать оборудование, как делает Дэйв.

Dave Tate: Я даже не рассматриваю это как оскорбление.

J.L. Holdsworth: да нет. Я восхищаюсь этим в тебе.

James Smith: J.L., спасибо, брат. Я пробовал так делать. Просто я делал это недостаточно долго, чтобы ощутить какой-то существенный тренировочный эффект. Я тупая задница, и это было моей ошибкой. Думаю, что включу подобный цикл в свой следующий тренировочный блок.

Моя логика в том, что для увеличения срыва от пола нужно увеличить траекторию. Я просто не знал, может я упустил какой-то инструмент для

усиления нижней точки, вроде изогнутого грифа для срыва в жиме лёжа. Чтобы усилить нижнюю точку, я также думал о выполнении низких приседаний в широкой стойке (хотя это адски грузит тазобедренные суставы) и даже о многоповторных частичных тягах.



Jim Wendler: В этом я согласен с Дэйвом. Иногда мы тратим слишком много времени на поиски волшебного упражнения, вместо того, чтобы упорно и целенаправленно делать то, что нам подходит. Моя тяга пошла вверх после того, как я ушёл от лёгких весов в подсобке и стал использовать проверенные упражнения и веса, имеющие большой перенос. Помните, есть разница между тренировками и упражнениями на силу и на восстановление группы мышц. Я думаю, что эти направления слишком пересекаются.

Тяга «сумо» является более техничной, чем классическая. Есть небольшое пространство для ошибки при тяге «сумо». Классическая тяга более примитивна. Поэтому, если у вас никакая техника, лёгкая тяга может превратиться в тягу МУ. К сожалению, большинство людей, выполняя скоростную тягу, думает, что им больше подходит «сумо». Всё потому, что это легко. Однако, когда вы начинаете тянуть приблизительно 85%, хорошая техника имеет большое значение.

J.L. Holdsworth: Никогда не забывайте, что специальные упражнения нужны для устранения проблем. Ничто не помогает так при срыве от пола, как сильный таз и ноги (если вы заняли правильное стартовое положение). Все основные

дополнительные упражнения являются лучшим способом увеличения становой тяги. Я часто думаю, что, зная всё о тренировке, мы забываем, что просто тяжёлая тяга является отличным способом стать сильнее. Даже такие простые вещи как баскетбол помогают развить базовую выносливость и мышечную координацию. Суть в том, что вы не должны рассматривать GHR, обратные гиперэкстензии и другие основные дополнительные упражнения как волшебное средство.

Jim Wendler: Разве не об этом я только что говорил?

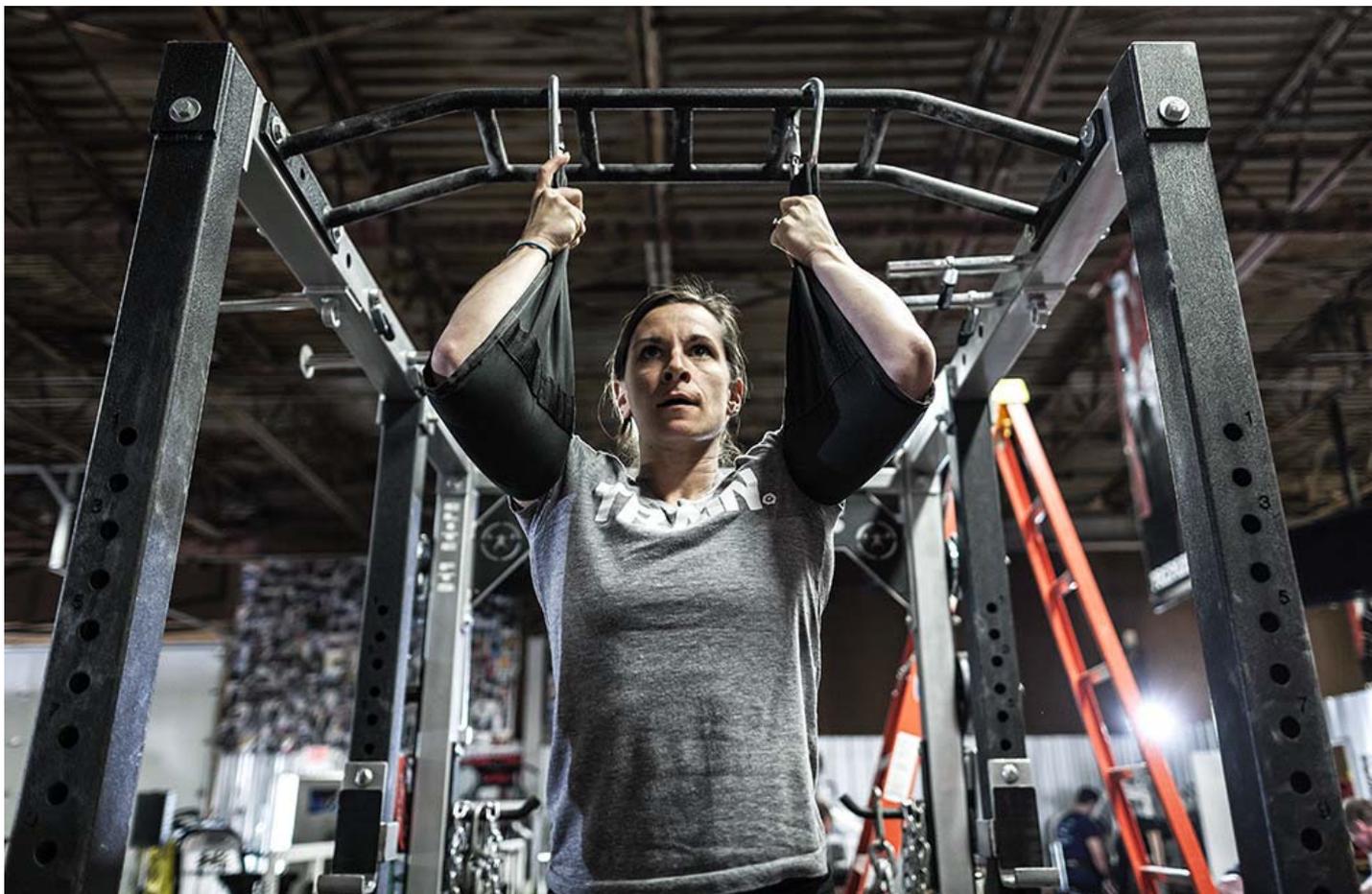
J.L. Holdsworth: Да, но немного по-другому.

Jim Wendler: И когда это ты начал играть в баскетбол?

J.L. Holdsworth: Когда ты начал худеть.

Jim Wendler: Туше.

James Smith: JL, отлично. Я оценил твой комментарий относительно роли специальных упражнений. Я и правда должен приехать и посмотреть на парней из WSB/EFS. Все это время я совершенствовал технику, изучая видео и фотографии. Мне повезло поднимать с некоторыми очень сильными элитными лифтерами, когда я был в Сан-Диего, но в течение прошлого года я тренировался один. Плюс в том, что я стал сильнее. Минус в том, что рядом не было никого, чтобы наблюдать за моей техникой. Видео материал это хорошо, но вы, парни, знаете, если рядом нет элитного или хотя-бы более сильного лифтера, то это полная задница.



Brian Schwab: Я тяну сумо и есть пара упражнений, которые действительно помогли мне. Во-первых, тренировка абдоминальных мышц. Эти упражнения сделали середину корпуса чрезвычайно сильной:

- подъёмы туловища с блином за головой
- [spread eagle sit-ups](#)
- броски набивного мяча
- подъёмы туловища на наклонной поверхности
- подъёмы ног в висе
- скручивания на верхнем блоке
- подъёмы туловища в станке для GHR

Для мышц тазового пояса я думаю, что люди должны попробовать эти упражнения:

1. Отведение и приведение со жгутом: Не пытайтесь сделать их более сложными, чем они есть на самом деле. Чтобы их сделать, есть несколько способов прикрепления жгутов: к силовой раме, скамейке для жима или к платформе для прыжков. Просто выберите один из них для каждой мышечной группы и сделайте пару подходов.

2. Легкая тяга сумо стоя на подставках: Она делается так же, как и звучит. Возьмите лёгкий вес, и следите за сильным прогибом и амплитудой движения.

3. Протяжки с широкой постановкой ног: Здорово для ягодиц чтобы закончить тягу сумо.

4. [Duck under](#): Это великолепное упражнение для подвижности. Установите гриф в силовой раме на уровне груди. Отойдите в сторону, присядьте и заходите под гриф боком. Отлично для подвижности таза. Если у вас хорошо получается, можете опустить гриф ниже.

James Smith: Спасибо, Брайан. Я должен попробовать некоторые из этих упражнений.

Jim Wendler: Вы делаете что-то другое, кроме тяжёлых тренировок?

J.L. Holdsworth: Я вижу, как в твоей голове мигает лампочка.

Tim Harold: Проклятие! Почему Дэйв единственный упомянул про технику? Специальные упражнения важны, но вы можете выбросить их, если техника не на должном уровне, и вы неспособны использовать силу, которую тренировали так усиленно. Другое дело, если неправильная техника связана с каким-то слабым местом. Прежде чем начать пробовать все эти крутые упражнения, убедитесь, что у вас правильная техника. Иначе у вас будут хорошо получаться гуд мониинги, а тяга будет отставать, потому что вы делаете её неправильно. Когда техника станет правильной, тогда мы можем говорить об упражнениях, которые сделают вас сильнее и увеличат вашу тягу.



Какой должна быть правильная техника? Конечно, я не считаю, что у меня лучшая техника в мире. Однако я думаю, что есть не очень много людей, которые могут отрывать от пола большие веса с такой же скоростью, как у меня. Как я это делаю? Перед каждой попыткой тяги Джо Бейлес и Боб Коу запикивают мне в задницу гранату. Всё просто. Я постоянно вижу людей, которым какой-то недоучка сказал, что при тяге сумо тяжело отрывать от пола, но легко дотягивать. Кроме того, он сказал, что при классическом стиле наоборот, легко отрывать от пола, но трудно дотягивать. ГРЕБАННОЕ ДЕРЬМО! Возможно, именно поэтому есть всего несколько человек, которые потянули 900 фунтов стилем «сумо». Тянете ли вы в сумо или в «классике», всё дело в отношении. Каждый раз, когда тянете, рвите с пола! Но чтобы сделать это, у вас должна быть правильная техника.

Когда я тяну, я делаю так:

1. Ставлю ноги. При сумо ВСЕГДА направляйте носки в стороны, а не вперёд. Если носки направлены вперёд, вы не сможете развести колени достаточно широко, чтобы максимально приблизить таз к грифу.

2. Заполните кишки воздухом. Если вы делаете все те непонятные танцевальные движения, которые некоторые любят делать, прежде чем взяться за гриф, потрясите руками.

3. Наклонитесь вперед и возьмитесь за гриф, держа ноги полусогнутыми. Не опускайтесь в сед. Если вы так сделаете, то поймёте, почему я тяну таким способом. В то время как вы берётесь за гриф, начните напрягать широчайшие мышцы, мышцы-разгибатели и т.д.

4. А сейчас главный секрет. Сделайте ещё один очень быстрый вдох в живот, садитесь назад и РВИТЕ. Опускаясь, разведите колени и стопы как можно сильнее, прижимайте таз к грифу и опирайтесь на пятки.

Если вы сделаете всё правильно одним непрерывным движением, то вес подпрыгнет над полом. И вы должны использовать экипировку. Может это и странно, но мне нравится Metal Deadlifter и пара брифсов под ним. Вам нужна хорошая поддержка таза. Так как у Metal Deadlifter укорочены ляжки, он плотнее прилегает к паху, и это помогает приблизить таз к грифу.

Я забыл рассказать, почему тяну таким образом..

Наклон вперёд, а затем опускание немного похоже на подъём рычагом. Это напоминает мне о школе, когда мы узнали о точках опоры. Я точно не помню, что это значит, просто попробуйте так сделать. Когда ваш живот наполнен воздухом, а вы наклоняетесь и расслабляетесь, к штанге прилагается огромное количество силы, а если вы носите достаточно экипировки, то можете сразу же начать использовать эту силу. Если вы практикуетесь с умеренными/тяжелыми весами (только не с легкими, потому что я не верю в лёгкие веса для совершенствования техники), то вы находитесь на правильном пути к большой тяге сумо.

Я не делаю тягу каждую неделю. Думаю, что это слишком тяжело для организма. На самом деле я считаю, что две тяжёлых тяги в месяц будет достаточно. Если вы работаете над техникой сумо, каждый раз, когда тянете, сосредоточьтесь на нескольких основных моментах. Запишите некоторые свои тяги и разместите их на своей странице в тусрасе, или ещё где-то, где я могу их посмотреть. Возможно, я смогу указать вам некоторые ключевые моменты, на которых нужно сосредоточиться во время тяги. Я думаю, что вы можете делать тягу каждую неделю, если конечно хотите, но не делайте этого слишком долго. И вам понадобится приличный разгрузочный период. Как правило, я делал тягу только тогда, когда чувствовал необходимость.



Готовясь к соревнованиям, я собираюсь применить несколько идей, которые почерпнул из разговоров с другими лифтерами. Я собираюсь испытать их на тренировках тяги и посмотреть, можно ли тянуть три раза в месяц, не слишком влияя на тренировочный процесс в целом. Я хотел бы делать в месяц две тренировки ДУ. Я хочу поработать до умеренного/тяжелого веса в нескольких синглах, затем добавить вес и сделать основной сингл и заканчивать тренировку. Ничего тяжёлого. Но когда я буду полностью готов к соревнованиям, то хочу на последней тренировке тяги поднять 800 фунтов в 3-4 синглах, а затем сделать сингл с весом 845-865 фунтов. Это не обязательно будет скучная максимальная тренировка, но если она будет достаточно тяжёлой, думаю, что

смогу хорошо поработать над техникой. (Кроме того, я не думаю, что вы должны делать только скоростные тяги. Я долгое время не делал их. Считаю, что если вы правильно тренируете приседания, и не приседаете на слишком высокий ящик, сила перейдёт в тягу.)

Я также планирую провести одну тренировку МУ в месяц, на которой сделаю что-нибудь весёлое вроде тяги с реверсивными жгутами или тяги с подставок на абсолютный максимум. Такая тренировка может быть единственной работой МУ при подготовке к соревнованиям. Остальные дни МУ будут посвящены тренировкам спины в стиле «отдых-пауза». Эту методику тренировки я позаимствовал у Данте Труделея (владельца Truepreotein.com), но об этом позже. Могу сказать, что это крутая вещь, которая реально «вставляет». Она работает до сих пор, и я полагаю, что это будет полезно при подготовке. Это также хороший комплимент системе Westside, хотя некоторые могут не согласиться. Занимаясь правильно, вы станете brutally сильными и ОГРОМНЫМИ. Такой подход является лучшим, что есть в обоих мирах. Пауэрлифтеры смеются над бодибилдерами и наоборот, но есть много вещей, которым мы можем поучиться друг у друга.

Dave Tate: Я на 100% согласен с Тимом, и даже отчасти горжусь им за такой развёрнутый совет. Тим проделал длинный путь с тех пор, как я впервые встретился с ним, и это лишний раз доказывает, что должны постоянно учиться, чтобы стать сильнее. Очень немногие становятся такими же сильными, как он, не представляя, сколько дерьма находится на пути.

Единственное замечание, которое я бы добавил, состоит в том, что делая скоростную работу, вы должны совершенствовать технику в каждом повторении. Убедитесь, что все повторения одинаковы. Если вы делаете ещё одно повторение, оно должно быть похоже на предыдущие. Так вы научитесь делать единственное повторение. Кроме того, когда вы делаете скоростную тягу, вы должны использовать веса 40-60% для тренировки техники. Большинству это подходит, но некоторым для полноты эффекта необходимо поработать с более тяжёлыми весами. Другими словами, одним подходит работа с суб-максимальными весами, другие будут чувствовать себя куском дерьма, работая с большими весами.

Есть два способа избежать этого. Во-первых, можно делать тягу на фоне усталости, например после динамической тренировки приседаний. В день МУ делайте больше разминочных подходов (удвойте их количество). Во-вторых, можно увеличивать вес в дни, когда скоростная тяга хорошо идёт. В основном, она идёт хорошо, потому что позволяет техника. Увеличьте вес и посмотрите, как пойдёт тяга. Если она идёт хорошо, отлично. В противном случае проанализируйте причину неудачи и вы обнаружите слабые места, обусловленные мышцами. Когда найдёте свои слабые места, добавьте специальные упражнения для их устранения.



Вот почему полезно смотреть тренировочные видео. Вы можете анализировать неудачи и смотреть, чем они обусловлены, техникой или мышцами. Когда вы обнаружите их, можете добавить скоростные или тяжёлые подходы. Только не тяните со жгутами и с реверсивными жгутами. Они в определённой степени могут это усложнить. По видео сложно определить, как натяжение влияет на вас, не видя каждого разминочного подхода.

Вот ещё одна хитрость, которой я научился у Луи. Возьмите обувь для тяги и отнесите их в сапожную мастерскую. Пусть они поднимут переднюю часть на пару дюймов (чтобы был уклон). Это лучше помогает мне тянуть назад.

Tim Harold: Вот некоторые из распространённых проблем тяги сумо, которые я вижу. Я хочу, чтобы лифтеры разводили носки в стороны и занимали более широкую позицию. Во время тяги их таз будет ближе к грифу. А они тянут вверх и немного вперёд. Я хотел бы, чтобы вместо этого они тянули назад. Более широкая позиция, таз близко к грифу и разведённые стопы помогают в этом.

Кроме того, прежде чем взяться за гриф, лифтеры часто тратят много времени на непонятные телодвижения. Чёрт возьми, они напоминают мне кошку, которая долго топчется по подушке, прежде чем решит лечь. Вы не представляете, сколько энергии теряете, тратя так много времени на занятие стартового положения. Вы теряете энергию, даже не используя экипировку, а если используете жёсткую экипировку, то теряете ещё больше. Поставьте ноги, возьмитесь за гриф и вперёд.



Другой аспект, который необходимо рассмотреть, это угол ваших голеней. Когда вы отрываете штангу, они должны быть перпендикулярными грифу. Не соблюдая это, вы не используете в своих интересах подъёмные силы и сильно мешаете своей тяге. Если ваши колени находятся над грифом, это подразумевает, что вы наклоняетесь вперёд. А это значит, что ваша спина сторблена, а не прогнута, и вы опираетесь на пальцы ног. Следовательно, вы занимаетесь хернёй.

Подведём некоторые итоги:

1. Носки разведены в стороны, широкая постановка ног: Это обеспечит разведение колен и приближение таза к грифу, так легче держать плечи за грифом. Это даёт преимущество сильной спине, заднице, бицепсам бедра, тому, что мы развиваем большую часть времени. Это также помогает опираться на пятки, а не на носки.

2. Садитесь назад перед тем как оторвать штангу: Вы почувствуете себя очень напряжённым (сидясь назад, вы выбираете слабинку грифа). Это обеспечит перпендикулярное положение голеней, лучший прогиб и положение таза (который должен быть максимально высоко без ущерба для прогиба).

3. Поднимите вверх свою чёртову голову: Мы все знаем это, и всем нам постоянно нужно говорить об этом. Сделайте это, чёрт возьми.

Это может быть сложно, но в конечном итоге вы почувствуете взаимодействие всех факторов, а ваша тяга намного вырастет. Я думаю, что вы должны использовать мои представления о тяге сумо и установить на соревнованиях большой личный рекорд. Это при условии, что ваши толстые руки смогут удержать тот вес, который вы будете в состоянии потянуть.

Mark O'Shea: Тим, давным-давно ты показывал программу, которую использовал, переходя от «классики» к сумо. Я не уверен, что ты помнишь, но она выглядела примерно так:

- Цикл ДУ
- Ультраширокая, 70%
- Ноги на подставках, 70%
- Жгуты, 70%
- Сумо, 90% перед тем, как подойти к околорекордным весам

Как это сработало, и какие изменения ты внёс?

Tim Harold: С тех пор я уже несколько лет делаю сумо. Я даже не помню, что там было. Я не помню, чем руководствовался в то время, когда делал это и не знаю будет ли оно работать сейчас. Каждый раз, когда я готовлюсь к соревнованиям или говорю с лифтерами со всей страны, я узнаю что-то новое. Мои тренировки ПОСТОЯННО совершенствуются. Я оставляю то что работает, и выбрасываю то, что не работает. Поскольку меняются мои тренировки, то меняется и моя философия тренировок. То, что я говорил 1-2 года назад,

возможно, не согласуется с тем, что я говорю сейчас. Прочитайте или пересмотрите ту статью, попробуйте на себе, чтобы узнать, работает ли она для вас! Развитие пауэрлифтера это бесконечное число проб и ошибок. Вы должны попробовать всё, о чём уже сказали Луи, Дэйв или другие великие спортивные умы.



Ультраширокие скоростные тяги крутая штука. Делайте их в качестве специального упражнения или устройте хардкор и делайте их в течение месяца или двух, пока не станете сильнее в этом упражнении. После того, как сделаете 1-2 тренировки, и ваш прогресс замедлится (или вам надоест), перестаньте делать их некоторое время. Когда вы возвратитесь к выполнению, вероятно, вы не сможете повторить тот результат, на котором остановились – скорее это будет 90% от прошлого результата – но вы легко его достигнете, когда снова начнёте делать ультраширокие тяги. Я ВЕРЮ в выражение «Один шаг назад, два шага вперёд.»

Jim Wendler: Марк, ты уже давал советы по тяге сумо в «Вопросах-ответах». А так как ты усовершенствовал свою технику, какие советы можешь дать теперь? Я знаю, что у тебя собственная точка зрения на это.

Marc Bartley:

1. Скоростная работа. Это было ощутимой помощью. Я дошёл до 500 фунтов и делал 5 подходов по 3 в течение пяти или шести недель. В этот день я не приседал. Я делал жим ногами с широкой постановкой ног с задержкой в нижней точке. Иногда я смешивал классическую тягу с сумо. Проверьте мои записи за субботу.

2. В сумо главное оторвать от пола, а потом вы включаете скорость. Так что не переживайте за скорость в нижней точке. Первостепенное значение имеет техника. Сумо по сути – это приседание с широкой постановкой ног, поэтому и рассматривайте её с этой позиции. Лямки комбинезона положите на плечи, а не на трапеции. Когда подойдёте к штанге, поднимите руки над головой. Это поможет лучше удержать плечи сзади.

3. Максимально возможно разверните носки. Иначе говоря, попробуйте поставить ступни параллельно грифу настолько, насколько это возможно. Этому надо учиться. Это очень неудобно, но вы сможете лучше контролировать локаут. Разведите колени в сторону блинов и тяните назад. Для этого типа тяги я люблю использовать Metal Deadlifter или однослойный комбинезон для приседаний.

4. Выделяйте верхнюю часть движения. Я научился этому, смотря Чемпионат Европы в Финляндии. Сразу над коленями они максимально отводят плечи назад так, чтобы верхняя часть тела была немного позади таза. Это старая школа тяги, так делают стронгмены во время становой тяги автомобиля. Это сокращает локаут и помещает ваш таз и нижнюю часть тела в лучшую позицию для локаута. Делайте много тяг со стоек выше коленей в день Му и помните про верхнюю часть движения.

Jim Wendler: Как быть тем, у кого мёртвая точка наступает на последних дюймах?

Marc Bartley: Я сказал бы, что это связано со сгибателями бедра. Знаю нескольких ребят с такой же проблемой. Можно попробовать хорошо растянуть сгибатели бедра до и после приседаний/тяги. Не делайте слишком много растяжки перед тренировкой, делайте больше после. У меня была похожая проблема со ступнями. Очень тяжело тянуть вверх. Я немного подгибаю пальцы ног, чтобы больше выпрямиться вверх. Я не говорю, что вы слабее с дополнительным весом, скорее вы менее скоординированы. Скоростная работа в тяге в дни ДУ в первую очередь закрепляет технику и локаут. Я также делаю скоростную тягу стоя на 3-дюймовых подставках в рамках 3-недельной волны. Кажется, это помогает верху и внизу.

Jim Wendler: Я знаю, что у тебя пальцы как сардельки. Какие упражнения ты делаешь для силы хвата?

Marc Bartley: Я делаю тягу со стойки только с уровня ниже коленей. Это помогает локауту и учит держать вес. Делайте «тройки» без кистевых лямок до тех пор, пока не сможете больше удерживать, затем возьмите лямки и продолжайте делать тройки. Это предложил мне Стив Гоггинс, и оно мне помогло. Потом, можно делать махи одной рукой с тяжёлой гирей в стойке сумо. Выйдите из зала, хорошо намыльте свои руки и сделайте 8-10 сильных махов каждой рукой или пока вес не вырвется из них. Из-за коротких кистей и толстых пальцев мой хват всегда был проблемой, и я всегда испытывал затруднения в локауте. Если бы на соревнованиях можно было использовать лямки, я знаю, что мог бы потянуть хорошо за 800, следовательно, это говорит о том, что хват является ограничивающим фактором.





ЧАСТЬ 5: КЛАССИЧЕСКАЯ ТЯГА ДЛЯ ЛИФТЕРОВ-СУМО

ZANE GEETING

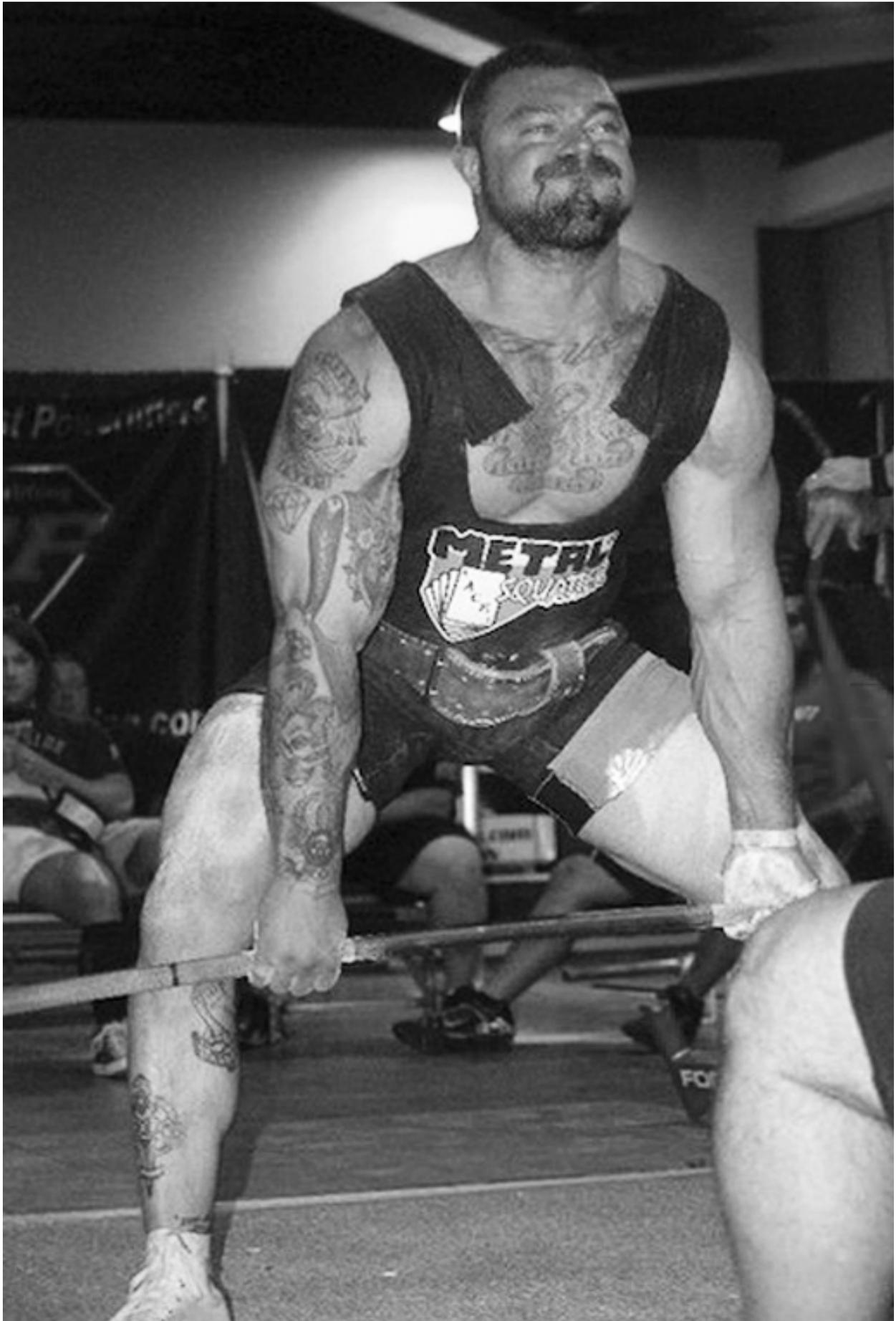
Перевод: [Оксана Грубая](#)

Вы тянете в сумо? У вас когда-нибудь было такое, что вы тянули до коленей, а дальше полностью стопорились?

Если ваш ответ "Да!" на один или оба этих вопроса, то у меня есть гарантированный способ добавить несколько фунтов к вашей тяге и просто взорвать ваш текущий рекорд.

На пике моей лифтерской карьеры был момент, когда я на целый год застрял на 620 фунтах в тяге. Я тянул со жгутами, цепями, а также комбинировал их. Я использовал трехслойную, двухслойную, однослойную экипировку и т.д... Но все равно — чтобы я ни делал, я не мог преодолеть этот барьер. Гриф отрывался от пола и намертво останавливался на уровне коленей. Однако все это продолжалось до тех пор, пока мой хороший друг Брайан Кэрролл не предложил включить в мою подготовку классическую тягу. Всего несколько месяцев спустя я потянул на соревнованиях 711 фунтов. Да-да - превысил свой рекорд на 90 фунтов, всего за каких-то несколько месяцев.

Тяга сумо очень забавная штука - адски тяжело научиться ее делать, но как только вы это сделали, то понимаете как это просто и уже никогда не захотите снова вернуться к более тяжелой классической тяге. Это технически сложная тяга, но в ней наиболее короткая и эффективная амплитуда движения для более мощной позиции (для большинства людей). Это позволяет многим из нас, кто тянет в сумо избежать более тяжелой работы... но не может быть большей ошибки.



Как я уже говорил выше, как и большинство тех, кто тянет в сумо, я останавливался, когда гриф доходил до колен. Я никогда не думал, что это связано с тем, что нижняя часть спины просто была не достаточно сильной, чтобы удерживать позицию, но проблема была именно в этом. Я продолжал тянуть, никак не исправляя эту проблему, пока всё-таки не прислушался к совету Брайана Кэрролла и не добавил классическую тягу. Я говорю «тягу», а не становую тягу, потому что я делал несколько вариаций тяг.

Основным изменением стала тяга с плинтов с повышением их до четырех и шести дюймов. Я установил личные рекорды повторений в этих подъёмах, в классической стойке, в одних только поясе и спортивных шортах. Это стало частью моих тренировок, и я буду устанавливать новый личный рекорд каждый раз, когда буду делать это. Так как я был очень слаб в них, моя спина очень быстро окрепла, и я в короткие сроки установил личный рекорд. Например, в первый раз я тянул с шестидюймовых плинтов и осилил 525 фунтов на два раза. В течении двух месяцев я тянул больше 500. Это было не плохо, учитывая то, что я старался устанавливать рекорд для определённого диапазона высоты/повторений каждые четыре-шесть недель.

В этот же период времени я также тянул в сумо с пола в подходах по 4-5 повторений. Итак, тренировочная программа включала в себя оба стиля. (Как правило, тяга в сумо была моим основным упражнением, а «классика» с плинтов – вспомогательным). Спустя время я начал тянуть в классике с пола. Эта тяга даже стала моим главным упражнением одновременно с тягой сумо для техники/скорости каждые три – четыре недели. Чем больше я прогрессирувал в классической тяге, тем больше тянул в сумо. Мое первое выступление, после перехода на этот стиль, было в 2010 году на APF в штате Мичиган, где я потянул 711 фунтов, в весовой 220. Это была та же самая весовая категория, в которой я прежде много раз не мог осилить вес в 650 фунтов.

Теперь, я буду первым, кто скажет вам, что классическая тяга для парня у которого есть слабые места в сумо – нифига не весело. Первое время я ненавидел ее – просто-напросто боялся. Но спустя долгое время, преуспевая в этом упражнении – я его полюбил. Я обещаю, если вы попробуете поработать так – вы не будете разочарованы. Просто имейте в виду, что вы должны начинать медленно и придерживаться этого. Единственное, почему это не будет работать, если вы начнёте слишком быстро работать тяжело и навредите себе или если откажетесь от этого упражнения только потому, что вам покажется отстойным использовать веса на 100 фунтов меньше по сравнению с другим стилем. Ну, конечно, поверьте мне – это действительно отстойно, но награда того стоит.

Сообщите мне, как оно пошло!



ЧАСТЬ 6: СЕКРЕТЫ ФИНСКОЙ СТАНОВОЙ ТЯГИ

SAKARI SELKAINANO

В течение многих лет здесь, в Финляндии, становая тяга была нашим «национальным спортом». Были побиты мировые рекорды, стоявшие с начала 70-ых. Что заставляет финнов тянуть так много, в чём их тайна?

Я наблюдал, а после проанализировал тренировочную информацию многих новых и бывших великих атлетов, и вот причины.

№1. Генетика

Чтобы много поднимать, надо быть талантливым атлетом. У большинства парней были длинные руки и ноги. Вы могли увидеть средневесов, тянущих за 200 кг в день, когда они впервые увидели штангу. Но это только начало. У лучших «тяговиков» конца 70-х – начала 80-х было две общих черты. Большинство до этого занимались тяжёлым трудом: это были дровосеки, рабочие-строители, фермеры или тому подобное. Носить, поднимать, тянуть было для них жизненной необходимостью. Это заложило хорошую базу для тяги и для сильного хвата. Второй вещь была тяжелоатлетическая подготовка перед началом карьеры в пауэрлифтинге. Raimo Valineva был держателем скандинавских рекордов в тяжёлой атлетике, и мог взять на грудь 330 фунтов с прямыми ногами. В начале 80-х он

был рекордсменом Мира в категории 148 с результатом 688 фунтов и 716 фунтов в категории 165. Когда в тяжёлой атлетике был жим стоя, это был больше силовой спорт, хотя в настоящее время больше важны скорость и техника.

У многих новых лифтеров есть подготовка в других видах спорта. Ismo Larri, результат 338,5 килограммов в категории 165 фунтов, в подростковом возрасте метал копье более чем на 75 ярдов и бегал 100 метров менее чем за 11 секунд. Он является очень быстрым и взрывным для большой тяги.

№2. Приседания для становой тяги

Все прежние рекордсмены, да и многие из сегодняшних, приседали с узкой постановкой ног. У этого было два преимущества. Во-первых, это превосходное специальное упражнение для становой. Многие тренировали приседания три раза в неделю. Дважды приседания со штангой на спине и один раз фронтальные приседания. Одно из тренировок приседаний со штангой на спине могла быть с высоким расположением грифа.

Другими упражнениями были выпады или приседания в ходьбе со штангой на спине. Иногда они использовали ящики для варьирования нагрузки на ягодичцы и бицепсы бедра. 8-12-дюймовый ящик под задней поверхностью ноги сильно нагружает верхнюю часть ягодичц.

Использовалось множество различных вариантов постановки ног. Приседания с высоко расположенным грифом с узкой постановкой ног была наиболее распространенной, но многие, такие как Taito Naara, Reijo Kiviranta, Hannu Saarelainen, приседали с 3-4 вариантами постановки ног.

В последние годы приседания на ящик стали очень популярными в Финляндии. Janne Toivanen используя их, поднял 804 в 1996 на чемпионате Мира IPF в Австрии. Многие последовали его примеру. Anu Turtiainen начал использовать ящик и теперь тянет больше 859 на каждом соревнованиях, на которых вступает. Ismo Larri, держатель Мирового рекорда в категории 165 в IPF, использует приседания на ящик как дополнительное упражнение. Veli Kumpuniemi утверждает, что если бы знал раньше, что можно использовать ящик, то поднимал бы намного больше. Насколько больше? Он порвал подколенное сухожилие на попытке 804 в категории 181 в 1981. Пред этим, на национальном чемпионате он поднял 822 (373 килограмма) с весом менее 190 фунтов. Он поднял всё, что могли поднять его сухожилия. Он так до конца и не восстановился, но всё равно хотел послать благодарности Луи Симмонсу за это великолепное упражнение.

№3. Разнообразие вариантов тяги

Многие до сих пор тренируют становую два раза в неделю. В первые годы не были редкостью тренировки тяги три раза в неделю. Veli Kumpuniemi, которого мы называем «Мистер Тяга», единственный человек в Финляндии, тренировавший тягу иногда четыре раза в неделю. Вот некоторые распространённые виды тяги:

Тяга, стоя на платформе. Многие использовали 2-6-дюймовый плинт и тянули, стоя на нём. Такая тяга использовалась очень часто. Многие делали 3-5 повторений классическим стилем, даже если тянули в сумо на соревнованиях.

Тяги на прямых ногах. Их делали с пола или использовали подставку под ногами. Было два стиля такой тяги. Одни тянули с округлённой поясницей. Другие, такие как Janne Toivanen, Ismo Lappi и Anu Turtiainen, тянули в румынском стиле с прогнутой спиной и отводя ягодицы назад. С округлённой спиной, чаще использовались веса 40-50% в высоком диапазоне повторений, 10 или около того. В румынском стиле некоторые работали достаточно тяжело. Janne Toivanen поднимал 4x661, стоя на 4-дюймовой подставке, а Anu Turtiainen тянул 5x727 от пола.

Олимпийские тяги. Их часто делали в качестве разминки или скоростной работы перед становой тягой. Высокие тяги, толчковые и рывковые тяги были наиболее распространёнными. Атлеты старой школы, так же как и русские, делали тяги с прямыми ногами.

Тяга рывковым хватом. Она также имеет две разновидности. Одни тянули вес на полную амплитуду, другие только до колен. Они развивали технику, вынуждая держать плечи на одной линии, и это залог правильной техники.

Частичные тяги. Hannu Saarelainen делал повторения в неполной амплитуде на уровне колен, перемещая гриф с высоты ниже колена до уровня выше колена. Гриф проходил 8-10 дюймов в зоне, где подъёмные силы были самыми слабыми. Он делал высокое число повторений с довольно лёгким весом. Он также старался преодолевать мёртвую точку с максимально возможной скоростью. Сосредоточенность на слабых местах позволил Hannu потянуть 765 фунтов в категории 242, имея довольно невыгодные рычаги для становой. Тяги со стоек и тяги с плинтосов также были распространены, хотя и давали не такого эффекта.

Гакк-тяга. Многие длиннорукие лифтеры могли делать тягу с грифом за спиной. Такая разновидность тяги развивала включение ног и помогала отрыву штанги от пола.

№4. Техника

Veli Kumpuniemi утверждал, что если бы позиция его ног была на 2 дюйма уже, штанга бы осталась на полу. А Veli считался скорее силовым «тягуном», чем техничным, хотя в этом он тоже был экспертом. Классическая тяга главным образом это работа спины. Но лифтеры-сумо делились на две категории. Такие люди как Raimo Valineva и Hannu Malinen, чемпион Мира IPF 1988 года, использовали ноги. Raimo Valineva был разработчиком стиля максимального использования бёдер в тяге сумо. У лифтеров с хорошей техникой была большая разница между сумо и классической тягой. У Ari Virtanen, младшего брата Jarmo была одна из лучших виденных мной техник. Он поднимал каждый вес, который отрывал от пола. Ari, имея лучший результат в «классике» приблизительно 570-

580 фунтов, потянул 677 фунтов в сумо на Чемпионате Мира в 1991. Pirjo Savola, рекордсмен Европы в категории 123 с результатом 446 фунтов говорил, что его лучший результат в «классике» находится в пределах 360-370 фунтов.

Лифтеры-сумо с сильной спиной, такие как Veli Kumpuniemi, Janne Toivanen и Aarre Käpylä выпрямляли ноги и тянули туловищем. Aarre Käpylä, который также тянул 10x661 в классическом стиле, тянул больше тазом, держа ноги почти прямыми. Jarmo Virtanen, 8-кратный чемпион Мира IPF, использовал такую же технику.

Люди думали, что Jarmo Virtanen был просто очень талантлив и имел хорошие рычаги, и были очень неправы. Он делал много для совершенствования техники. Однажды он продемонстрировал разницу между расслабленными и напряжёнными плечами. При опущенных плечах в сумо траектория становится короче на 12 дюймов, чем при классической тяге с напряжённой верхней частью тела. Он подчеркнул важность расслабленности во время тяги.

Вы должны подниматься на дерево от основания. Чаще всего советовали начинать учиться тянуть в «классике», а затем переходить на сумо. Reijo Kiviranta, Kullervo Lampela и другие великие лифтеры-«классики» подчеркивали два ключевых пункта. Подвиньте колени к грифу в стартовой позиции. Это приближает таз к грифу и обеспечивает лучшие рычаги. Другой пункт состоял в том, чтобы развернуть стопы наружу. Это помогает в локауте и даёт возможность более крупным лифтерам использовать мышцы таза.

№5. База и ОФП

Как упоминалось в начале, многие лифтеры прошлого занимались физическим трудом, что заложило хорошую базу для частых тяжёлых тренировок. Тяжёлая атлетика также помогла этому.

Многие из нынешних лифтеров не делают никакой другой физической работы кроме тренировок с отягощениями. Следовательно, ОФП выполняется в какое-то другое время. Janne Toivanen делал дополнительную тренировку шесть раз в неделю, рано утром. Он тренировал пресс, боковые мышцы, а иногда поясницу совместно с аэробной тренировкой и растяжкой. Его тренировочная программа убила бы большинство людей, но он нашел способ выдержать её. Ismo Larri тренируется так же. Это поддерживает низкий процент жира в теле и способствует восстановлению.

В настоящее время пять или шесть наших стронгменов тянут 800 фунтов или больше. У них длинный соревновательный период, поэтому тренировки с отягощениями главным образом направлены на выносливость и восстановление. Их тренинг – это одна из форм сопряжённого метода. Они носят, тянут, поднимают камни, переворачивают крышку и буксируют автомобили с помощью тех же самых мышц, которые задействованы в становой тяге. Jukka Laine потянул 804 в сентябре 1998 и делал тягу дважды за лето. Все, что он сделал, это готовился

к соревнованиям и много выступал. Jouko Aholas занимался в том же ключе и вообще не тренировал становую тягу. Он использовал короткий цикл для выхода на максимум и успешно потянул на соревнованиях 853 фунта. Janne Virtanen и Juha Rasanen, оба также поднимают больше 800 также, 837 их лучший тренировочный результат, но только потому, что они до сих пор не выступали на соревнованиях.



№6. Дополнительная работа

В их тренировки добавлено большое разнообразие дополнительных упражнений. Ключевые мышечные группы это верхняя часть спины и широчайшие мышцы, а также пресс.

Как вы заметили, я характеризовал «мистера Тягу», Veli Kumpuniemi как силового «тягуна». И вот почему. Что вы думаете о подтягиваниях с 200 фунтами на 5-6 повторений, тягах в наклоне с 400+ фунтами или тягах одной рукой со 185-фунтовыми гантелями на 8-10 повторений? Для него это было обычным делом, и это была подсобка, а не то, в чём он стремился установить рекорды.

Подтягивания с весом довольно распространены, но разнообразие дополнительных упражнений достаточно широкое. Aho Turtiainen любит делать тяги верхнего блока с различными рукоятками и тяги нижнего блока. Также он

делает тяги с опорой на грудь и тяги в наклоне. Время от времени многие делают шраги.

Лифтеры конца 70-х-начала 80-х часто тренировали пресс, выполняя подъёмы корпуса с весом на горизонтальной или на наклонной поверхности. Наклоны в стороны они выполняли с коротким грифом или гантелью. Ещё одной вещью, которую они делали, была становая тяга одной рукой. Также они тренировали мышцы-стабилизаторы. Сегодня к дополнительным упражнениям добавились разные варианты подъёмов ног, скручивания на верхнем блоке и пресс в тренажёре. За прошедшие годы получило популярность гимнастическое колесо. Большинство лифтеров работают с ним стоя на коленях с блином на спине, это больше нагружает пресс, а не сгибатели бедра.

Как видите, поясница в значительной степени тренируется главными упражнениями, приседаниями и тягой. Старая школа делала также гуд мониинги, в основном после приседаний, 5-10 повторений в подходе. Потом они делают ли упражнение, о котором забыли в прошлые годы. Aho Turtiainen использовал более 700 фунтов нагрузки от жгутов и два подхода с цепями в качестве дополнительного сопротивления во время подготовки к полуфиналу WPO. Ещё одно упражнение которое делали, и которое делают до сих пор, это разгибания спины. Их обычно делают с грифом на спине. Rauno Rinne регулярно использовал их и тянул 799 в категории 220.

№7. Секреты становой тяги Jarmo Virtanen

Jarmo Virtanen, которого многие считают самым лучшим пауэрлифтером в Европе, имел великолепный результат в тяге. Также у него был превосходный присед. Вот некоторые составляющие его успеха.

В юности он одновременно занимался поднятием тяжестей и тяжелой атлетикой. Он также занимался другими видами спорта, например, футболом и всегда работал на физически тяжёлых работах. Его ОФП всегда был высок. Множество различных приседаний и становых тяг обеспечило высокий уровень СФП. Девятикратный Чемпион Мира IPF делал приседания с высоко расположенным грифом и фронтальные приседания с различной постановкой ног. Он тянул в «классике» и сумо, по его оценкам он немного больше тянул в «классике», чем в сумо. Также иногда он тянул рывковым хватом. Одним из вариантов тяги у него была тяга сумо с 1-дюймовых плиток. Иногда он работал в них реально тяжело, 694 было его лучшим результатом.

Он тянул в «классике» и делал остановку, прежде, чем опустить штангу на пол для развития статической силы и напряжения в стартовой позиции. Тянув в сумо, он всегда делал каждое следующее повторение как первое. Jarmo говорил, что отскок грифа является затратным, особенно в стиле сумо. Он развивал скорость высокой тягой. Он не вытягивал бёдра как в тяжёлой атлетике. Он продолжал тянуть верхней частью спины и трапециями до уровня пупа.

У него была отличная техника, особенно в 80-ых, когда он ещё не повредил бедро. Он тренировал её, приседая с очень широкой постановкой ног, иногда он использовал машину Смита, чтобы присесть вертикально настолько, насколько возможно. Он практиковал технику без веса перед зеркалом. Это была его программа на каждый день в течение шести месяцев. Что касается подсобки, он делал много прессы, но никогда не делал гуд монингов. Они его слишком закрепощали. Он подчеркивал важность того, чтобы быть расслабленным, особенно в верхней части тела и чувствовал, что это крайне важно для лучших рычагов в становой тяге и приседаниях.

Jarmo никогда не работал по максимуму в спортзале и обычно не поднимался выше 300 килограммов на тренировке. Он был великим атлетом соревновательного уровня. В 1988 он дважды поднимал 358 килограммов, но ронял вес перед командой «Вниз». С порванной рукой он потянул вес снова, но опять разжал хват перед командой. Годом ранее, выступая в категории 75 килограмм, он был на подъёме. На Чемпионате Мира в Норвегии он начинал с 677 фунтов (307 кг), пошёл на мировой рекорд 333 кг и отлично справился с ним. Потом он дважды ходил на 340,5 килограммам (750 фунтов), но хват был его проклятием. Но раньше, чем ему удалось устранить проблему с хватом, он повредил бедро. И до сих пор шрам давит на нервы. С хватом, который у него был в 90-х и техникой и гибкостью 80-х, он мог пойти ещё дальше. Часто я задавал себе вопрос, почему его присед увеличился на 20 килограммов, а тяга осталась такой же. Верите вы этому или нет, он никогда не выкладывался полностью в тяге. Тяга 815-826 фунтов и сумма 900 килограммов (1984 фунта), вот на что он был способен, но так этого и не достиг.

У нас было много хороших «тягунов» и лифтеров, и у нас был Jarmo Virtanen. Он стоял особняком. Одним из признаков его истинного спортивного мастерства был этот обзор. Он всегда готов помочь любому, касается ли это тренировок, или проведения семинаров.

Не являясь классным «тягуном», я много думал над этим. Reijo Kiviranta, Чемпион Мира 1981 года в категории 242 фунта говорил, что тот, кто больше тренируется, тот больше поднимает. Прочитав эту статью, вы получите представление, что он имел в виду. Нет вообще никаких секретов, только тяжёлая работа. Это суровая правда. Если вы хотите стоять на вершине, вы должны быть хорошим «тягуном». Значит, пора поработать над становой тягой, удачи!



ЧАСТЬ 7: 14 СОВЕТОВ И ПОДСКАЗОК ДЛЯ ТЯГИ

DAVE TATE

1. Слишком низкое расположение бёдер на старте

Это главная ошибка, которую я вижу. Лифтеры слишком часто пытаются присесть вес, а не потянуть вес. Вспомните, сколько раз вы видели большую тягу и думали, насколько больше мог бы потянуть лифтер, если бы не делал это с практически прямыми ногами? Я вижу это постоянно. Кто-то скажет: «Ты видел его тягу?». Другой прокомментирует: «Да, прямые ноги это вещь». Я говорил вам что-нибудь про тягу с прямыми ногами? Нет, ни разу.

Все, что я хочу, чтобы вы посмотрели на положение бёдер в начале подъёма, насколько он поднимется, прежде чем вес оторвётся от пола. Это бесполезное движение не приносит ничего, кроме того, как забирает у вас силы перед тягой. Чем ближе вы можете держать бёдра к грифу во время тяги, тем лучше будут подъёмные силы. Повторю, в следующий раз, когда увидите большую тягу, держитесь на расстоянии и посмотрите, как близко его или её таз находится к грифу во время тяги. Если вы сядете жопой в пол перед тягой, ваши бёдра будут находиться в миле от грифа. Вы сами приближаете себя к катастрофе, потому что плечо рычага очень длинное. Следовательно, это вторая наиболее распространённая причина, по которой лифтеры не могут оторвать штангу от пола. (Первая причина очень проста: слишком тяжёлый вес!)

Вы должны найти то положение, в котором ваш таз находится близко к грифу, плечи находятся позади грифа, поясница прогнута, верх спины округлён, живот наполнен воздухом, и вы можете тянуть вдоль тела. Никто никогда не говорил, что это будет легко, но с другой стороны, как иначе? Определенно, это не похоже на тренировку в коммерческом фитнес-центре...

2. Куда смотреть во время тяги

Ваше тело будет всегда следовать за вашей головой. Если вы смотрите вниз, то гриф сместится вперёд. В то же самое время, не смотрите на потолок. Сосредоточьтесь глазами на точке на верхней части противоположной стены.



3. Тяги Димеля

Это упражнение помогло Мэтту Димелю увеличить присед с 800 с половиной до более чем 1000 фунтов за 2 года. Для выполнения упражнения возьмитесь за гриф верхним хватом на ширине плеч и примите положение стоя.

Прогните спину и напрягите пресс. Удерживая максимально возможный прогиб, отведите ягодицы назад и немного согните ноги в коленях. Опускайте штангу, перенеся центр тяжести на пятки, и отводите ягодицы назад. Старайтесь

опустить штангу немного ниже коленей. В этой точке вы должны чувствовать сильное натяжение в ягодицах и бицепсах бедра.

Поднимая штангу, сначала напрягите ягодицы. В верхней точке напрягите ягодицы настолько сильно, насколько это возможно. Выполняйте упражнение баллистическим способом. Вы должны бросить вес в промежуточное положение и взрывным движением вернуться к исходному. Лучше всего использовать умеренный вес и делать 15-20 повторений в подходе.

Тренировочные ошибки

- Слишком низкое опускание. Удерживайте напряжение в бицепсах бедра.
- Таз и ягодицы не отводятся назад. Это также переносит нагрузку на бицепсы бедра.
- Округление спины. Держите спину прогнутой, чтобы перенести нагрузку на бицепсы бедра.
- Замедленный темп. Это упражнение придумано, для того чтобы делать его быстро. Вы можете начать с медленного темпа и увеличивать скорость в каждом дополнительном повторении.

Применение

- Один из лучших способов его применения – использование в качестве заключительного упражнения (2 подхода по 15-20 повторений). Делайте его в конце трёх – четырёх тренировок в течение трех – четырёх недель.
- Лучше всего делать его один раз в неделю в день приседаний или тяги.

4. Удержания гантелей

Есть очень немного вещей, когда дело касается помощи силе хвата. Удержание гантелей даёт хороший результат.

Возьмите гантель за верхушку, поднимите вверх и удерживайте столько, сколько сможете. Если можете держать больше 20 секунд, то увеличивайте вес.

5. Канцелярские скрепки

Очень простая вещь, которая может помочь вашему хвату состоит в использовании канцелярских скрепок. Это большие скрепки для бумаг, чёрного (или другого) цвета. Вы можете работать всеми пальцами, но начинать должны с мизинца.

Эд Коэн рассказал мне об этом несколько лет назад на конференции SWIS.

6. Станьте сильнее

Если вы роняете штангу, есть одно очень простое решение – стать сильнее! Допустим, вы всегда роняете 700 фунтов, но можете легко потянуть 650 фунтов

без лямок и 700 фунтов с лямками. Станьте сильнее, чтобы потянуть 750 фунтов с лямками. После этого 700 фунтов будут казаться 650-ю.

7. Разберитесь в голове

Разберитесь в голове. Тренировка – это не прогулка по парку. Есть много вещей, чтобы стать сильнее, кроме одних тренировок с отягощениями. Вы должны иметь позицию и стараться изо всех сил. Луи однажды сказал мне, что НИКОГДА не будет тренироваться ни с кем, кто так или иначе не смог испугать его. Это лучший совет, который я когда-либо слышал. Я не говорю, что тупицы, но есть ОГРОМНАЯ разница между «тренировкой» и «пахотой».

8. Многоповторные тяги

В следующий раз, когда увидите как кто-то делает многоповторную тягу, обратите внимание на технику каждого повторения. Вы заметите, что последующие повторения не похожи на первое. На соревнованиях вы должны потянуть один раз, поэтому вы должны научиться развить то, что называется *стартовой силой*. Это сила, которая необходима, чтобы оторвать штангу от пола без эксцентрического (негативного) движения перед стартом.

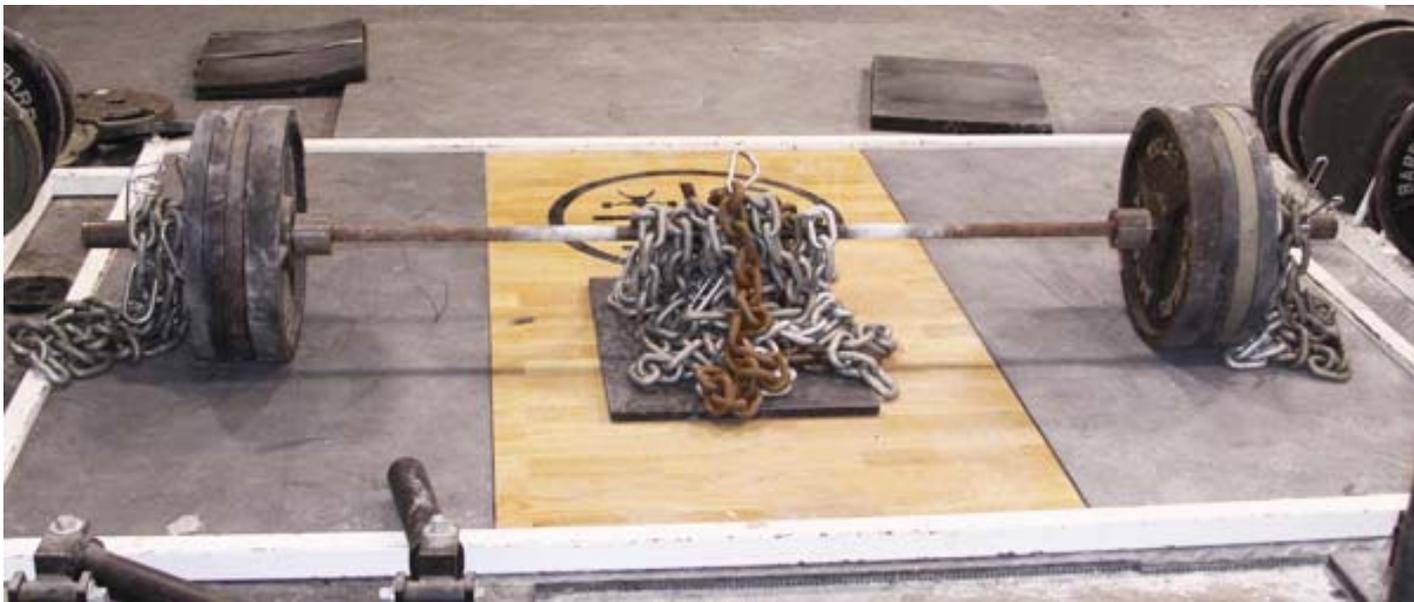
Иначе говоря, вам не нужно сначала опустить, а затем поднять штангу, как вы делаете это в приседаниях и жиме лёжа. Когда вы делаете многократные повторения, вы начинаете развивать реверсивную силу, которая не нужна в тяге. Этих двух причин достаточно, чтобы свести тренировку тяги к синглам. Если же вы используете многократные повторения в тяге, делайте паузу между каждым повторением. Так вы будете тренировать технику и развивать необходимый вид силы.

9. Не тянут вес назад

Становая тяга – это подъёмная сила и правильное положение. Представьте качели. Что происходит, когда один конец опускается? Другой конец поднимается. Так, если ваше тело наклоняется назад, что происходит с грифом? Он поднимается! Если вы наклонитесь вперёд, то гриф опустится вниз. Если вы весите 250 фунтов, и работаете с собственным весом, то это очень похоже на поднятие 250-фунтовой штанги. У многих прирождённых «тягунов» это инстинктивное движение. Другие должны этому научиться.

Здесь важно правильное положение. Если вы стоите слишком близко к грифу, то прежде чем потянуть назад, вы должны будете обогнуть колени, а для этого вам придётся наклониться вперёд. Если ваши плечи на старте будут перед грифом, то он сместится вперёд, а не назад. Если ваша спина не будет прогнута, то гриф также сместится вперёд. У некоторых лифтеров неспособность тянуть назад может быть обусловлена особенностями мышц. Если вы похожи на меня, то я склонен заканчивать тягу, опираясь на носки, Это потому, что мои

квадрицепсы сильнее ягодиц и бицепсов бедра и если ягодицы и бицепсы бедра неспособны справиться с весом, чтобы завершить подъём, то в работу включаются квадрицепсы. И в большинстве случаев это может привести к неудачной попытке. Чтобы решить эту проблему, вы должны добавить большее количество GHR, протяжек и обратных гиперэкстензий.



10. Расположение голени

Я не очень уверен, откуда это взялось, но у меня есть довольно хорошая идея. Чаще более высокие, более худые лифтеры – лучшие «тягуны», и на старте гриф находится очень близко к их голени. Но если посмотреть на них со стороны, во время тяги их плечи находятся позади грифа. Более массивным и толстым лифтерам этого невозможно достигнуть.

Если лифтер с большей массой тела – независимо, мышцы это или жир – пытается приблизить голени к грифу, вы увидите, что он тратит невообразимое время, пытаясь разместить плечи за линией грифа. Помните, вы должны тянуть штангу назад вдоль себя, а не от себя. Те, кто смотрит как тянут лифтеры, имеющие большой результат в тяге, потом сами стараются делать так же. Однако, смотря на тех, кто имеет большую тягу, используйте преимущества лифтеров, которые похожи с вами по телосложению.

11. Большое количество воздуха

Как и с большинством упражнений, вы должны научиться дышать. Станьте перед зеркалом и сделайте глубокий вдох. Ваши плечи поднялись? Если так, то вы должны учиться дышать. Учитесь вдыхать воздух в диафрагму. Другими словами, используйте живот! Вдохните в живот столько воздуха, сколько можете, когда вы думаете, что это всё, на что вы способны, вдохните ещё больше. Тяга начинается не с упора ногами в пол; она начинается с упора живота в пояс и бедра.

Одно замечание по задержке воздуха: вы действительно должны попытаться задержать воздух максимально долго, но под нагрузкой это может продлиться всего несколько секунд. Во время долгой тяги вы оказываетесь перед выбором: или дышать, или уронить штангу ... и люди будут смотреть на это. Найдутся люди, которые могут думать об этом с равнодушием, я не согласен. Намного круче завершить подъём!

Когда достигнете точки, где вы начинаете реально сражаться с весом, сделайте несколько коротких выдохов. Только не выдыхайте весь воздух, иначе вы потеряете плотность туловища, и это заставит гриф опускаться. Делая выдохи, вы должны удерживать напряжение, продолжать тянуть и закончить подъём.



12. Округление поясницы во время тяги

Это другая ошибка, которую я постоянно вижу, и большинство лифтеров знают об этом лучше меня. В большинстве случаев это происходит из-за слабой поясницы или неправильного исходного положения. Даже при том, что ваши плечи должны быть округлёнными, поясница должна быть прогнутой. Это позволит держать голени прямо, а плечи за грифом, обеспечивая правильное стартовое положение для большой тяги с минимальной нагрузкой на спину.

Если вы тянете с округлённой спиной, гриф сместится вперёд, а спина окажется в очень невыгодном положении. Если штанга начнёт смещаться вперёд, её вес начнёт работать против подъёмных сил и приведёт к мёртвой точке на

высоте ниже коленей или на середине голени. Вы можете прогнуть поясницу до того, как присядете вниз, чтобы потянуть или как только возьмётесь за гриф. Так или иначе, важно держать поясницу прогнутой и напряжённой.

Есть много способов укрепления поясницы. Гуд монинги, обратные гиперэкстензии и гуд монинги с прогнутой спиной всего лишь некоторые из них. Вы можете также использовать жгут, накинув его на трапеции и наступив ногами для имитации гуд монингов. Если вы используете только жгуты, тренируйтесь с высоким числом повторений (20-30) для локальной мышечной выносливости.

13. Сведение лопаток во время тяги

Это ошибка, которую я делал в течение многих лет. Станьте в положение для тяги и сведите лопатки вместе. Посмотрите, где находятся кончики ваших пальцев. Если вы расслабите плечи и немного их округлите, то увидите, что кончики пальцев опустились вниз. Вот для чего мы округляем верх спины. Во-первых, уменьшается амплитуда. Во-вторых, меньше нагрузка на плечи. Это также поможет держать лопатки за грифом.

14. Выбирайте слабину грифа

Даже если вы не используете для тяги тexasский гриф, вы должны приложить усилие, чтобы выбрать слабину грифа перед тем, как ускориться к локауту. Это означает, что нужно тянуть, пока не почувствуете, что гриф преодолевая сопротивление блинов начал сгибаться. Как только вы достигнете этой точки - где почувствуете, что гриф сгибается - ТОГДА начинайте отрывать штангу от пола, думая об увеличении скорости с каждым пройденным грифом дюймом.





ЧАСТЬ 8. «МОЛНИЕНОСНЫЕ» ТЯГИ

JOSH BRYANT

Перевод: [Оксана Грубая](#)

До недавнего времени становая тяга была внебрачным ребенком силового и функционального тренинга. Многие лифтеры избегали становой, потому что это очень тяжёлое упражнение, только затем, чтобы уйти с сомнительной силой и развитой спиной. В последнее время разные ведущие тренеры игровых видов спорта пытались охватить становую со всех сторон, в попытке воскресить её в качестве краеугольного камня пауэрлифтинга в программе подготовки.

В связи с новым интересом к становой тяге, можно подумать, что случайный поиск на YouTube даст полезные комментарии относительно вашей техники. Однако, дальнейшее изучение показывает, что многие методы похожи и были разработаны Varnum&Vailey и больше подойдут для шоу на Кони-Айленде, чем для вашей тяги!

Эволюция становой тяги.

Поднятие тяжелого предмета с земли это изначальный примитивный инстинкт. Становая тяга является самым базовым упражнением в пауэрлифтинге. На протяжении многих лет, моя философия становой тяги развивалась, как и должна философия любого. Главное – правильное направление развития! В биологии макроэволюция включает в себя большие эволюционные изменения на уровне видов или выше. К сожалению, во многих спортзалах страны, становая тяга превратилась в исполнение номеров в духе Цирка Дю Солей со штангой – убийственное выполнение стажёрами, не имеющими особой цели. Это контрастирует с микроэволюцией, которая, в основном, касается малых изменений в пределах разновидности или популяции. Примером в биологии могут быть зяблики Дарвина; зяблики с самыми длинными клювами выжили бы во время естественного отбора,

имеется в виду, что благодаря своим клювам они могли съесть еду, которую клюворылые зяблики с более короткими клювами не смогли бы добыть. Это – естественный отбор! Это мое обучение философии микроэволюции в двух словах. Я рад поделиться с вами техникой, которая прошла естественный отбор и помогла некоторым лифтерам продвинуться в тяге на новые высоты; и это упражнение – «молниеносная» тяга!

Прорыв через плато

Становая тяга это показатель предельной силы, но если вы сможете поднять вес достаточно быстро, то всегда проскочите мертвую точку! Взрывная сила имеет решающее значение для мощной становой тяги.

Луи Симмонс говорил прямо: «Очень важно, чтобы взрывная сила играла большую роль в тренировках, так как это не только метод развития абсолютной силы, но и способ повышения физической подготовки, которая направляется на решение спортивно-специфических задач». Говоря по простому, для любителей, взрывной метод нужен для того чтобы поднимать большие веса.

Широко известно, что если вы хотите развить большую взрывную силу в становой тяге, вы должны обратиться к сочетанию плиометрики, броскам набивных мячей, тягам с компенсационным ускорением и, конечно, скоростным тягам с дополнительным сопротивлением. Эти методы проверены и верны, но одна техника отсутствует в перечне.

Попробуйте это

Попробуйте поднять 50% от 1ПМ в становой тяге медленно, а потом потяните с максимальной скоростью. На максимальной скорости становая тяга будет казаться намного легче. Взрывная тяга, помимо очевидных физиологических преимуществ, также дает замечательную психологическую пользу. Вес, который кажется лёгким – действительно лёгкий!

Внедрите «молниеносную» тягу

«Молниеносную» становую тягу придумал покойный Bob Peoples из Теннесси, первый человек, который потянул больше 700 фунтов. Боб поднимал вес со стоек до высоты локаута. Затем Боб опускал вес на пол и поднимал обратно, воспользовавшись эффектом растяжения. Я не уверен, что Боб знал, почему это работает, но он знал, что это работало! Я признателен Бобу за пищу для размышлений!

Давайте посмотрим, что представляет собой «молниеносная» тяга. Я недавно опробовал этот метод на некоторых моих лифтерах. Я не утверждаю, что изобрёл эту технику, но я никогда не видел, чтобы кто-то ещё использовал такую тягу. «Молниеносная!» тяга очень похожа на жим или присед с использованием высвободителей (релизеров) веса. Из-з увеличения веса в эксцентрической фазе,

в концентрической фазе наступает эффект ускорения. Я думал, что в становой тяге нет эксцентрической фазы? В «молниеносной» тяге вы можете обойти это препятствие и использовать цикл растяжения-сокращения для развития максимальной взрывной силы.



Развивайте силу с «молниеносной» тягой

Любые спортивные достижения будут совершенствоваться за счет увеличения показателя развития силы!

Показатель развития силы в становой тяге более важен, чем в жиме или приседе. Вот почему в приседе и жиме есть истинная эксцентрическая фаза и истинная концентрическая фаза. Даже с паузой в 0,5 секунды в фазе амортизации, доступна приблизительно половина сохранённой упругой энергии, чтобы помочь в концентрической фазе подъёма. В становой тяге, в лучшем случае, есть псевдо-эксцентрическая фаза, которую вы можете создать. Некоторые исследования показывают, что в эксцентрической фазе можно справиться с весом, на 160% больше, чем в противоположной концентрической фазе. Ограничивающим фактором в завершении тяги действительно является уровень концентрической силы. Исследования показывают, что сила, создаваемая в начале концентрического сокращения, которому предшествовало эксцентрическое сокращение, гораздо больше, чем сила в начале концентрического сокращения,

которому не предшествовало эксцентрическое сокращение.

Программные соображения

«Молниеносная» тяга выполняется в «двойках». Первое повторение выполняется с цепями на грифе, как правило, для скорости. Вес 40-50% от своего разового максимума в становой тяге плюс цепи добавляют к весу 10-20%. Итак, первый подход выполняется с цепями на грифе. Как только гриф коснётся земли, два человека по бокам от штанги сбрасывают цепи с грифа. Затем, уже без цепей, максимально быстро сделайте повторение до локаута. Это будет самая скоростная тяга, которую вы когда-либо делали - вы буквально почувствуете, что готовы упасть назад. Почему? Всё просто, потому что вы усилили эффект упругой энергии, которая помогает вам в тяге. Вы создали эксцентрическую фазу, которой нет в тяге. «Молниеносная» тяга научит вас по новому взглянуть на взрывную тягу - она будет учить вашу ЦНС адаптироваться к взрывному характеру движения, в результате чего вы потянете больше, а если вы пауэрлифтер - получите большие суммы!

Что надо помнить при выполнении «молниеносной» тяги

- У вас должно быть два помощника
- Не делайте второе повторение, пока не услышите команду от помощника
- Делайте второе повторение так быстро как только можете
- Сделайте 3-6 подходов
- Делайте «двойки» - больше или меньше повторений снижают эффект





ЧАСТЬ 9: STEVE GOGGINS: ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СОВЕТЫ ПО ТЯГЕ

STEVE GOGGINS

Становая тяга – единственное упражнение, которое позволяет вам расслаблять мышцы между каждым повторением – не так как в жиме лёжа и приседаниях, если вы делаете их на разы. Большинство полагает, что лучше опускать вес быстро и больше концентрироваться на позитивной части подъёма. И я согласен с быстрой позитивной фазой подъёма; однако, вы можете также тренировать негативную фазу, чтобы стать сильнее в целом, а также улучшить скорость отрыва от пола и помочь с более сильным локаутом.

В приседаниях и жиме лёжа в какой-то момент мы выполняем негативное движение. Некоторые из нас пытаются включать скорость в негативной фазе, но даже тогда мы никогда не расслабляемся полностью. Мы остаёмся напряжёнными и контролируем движение.

Возвращаясь к тяге... я вижу, как некоторые лифтеры пробуют проделать то, что они называют «коснись и вверх». Однако это больше похоже на отбив, потому что они ударяют отягощением по полу и штанга подпрыгивает. **Это совсем не то, что нам нужно.** Нужно быть очень дисциплинированным, выполняя негативную фазу становой тяги. Вы просто обманываете себя, если заставляете вес отскочить от пола.

То, что нам действительно нужно, это подконтрольное опускание грифа, и мы должны слегка коснуться пола, оставаясь в постоянном напряжении. Это может быть полезным для развития силы и может помочь балансу и контролю, независимо от того, тянете ли вы в сумо или в «классике». Я также обнаружил, что это очень эффективно для развития бицепсов бедра. В свою очередь, важно отметить, что слишком жёсткий контакт с полом вреден для локтей и суставов. Это может вызвать тендинит локтя, который может повлиять на присед и жим лёжа.

Единственный раз, когда я рекомендую бросать штангу на пол, это соревнования, но даже тогда вы должны контролировать движение и не отпускать гриф, пока она не коснется пола. Лично у меня есть дурацкая привычка бросать штангу на последнем повторении. Однако на соревнованиях я никогда не бросал её, кроме тех случаев, когда меня подводил хват.

Хорошей практикой будет выполнение последних повторений (на тренировке) медленнее и под контролем. Мало того, что это даст вам полезную привычку для соревнований, вы будете пожинать плоды с точки зрения техники. Этот принцип может и должен использоваться при выполнении тяги со стоек, плитов и тяги на прямых ногах.

Как видите, я рекомендую оставлять гриф загруженным, пока вы не закончите подход. Я верю, что загруженный гриф под постоянным контролем строит больше силы и мышц. Это также позволит вам оставаться в строю намного дольше. НИКАКОГО ДЕРГАНИЯ! ОТБИВА! БРОСАНИЯ!

Пожалуйста, обратите внимание на [подход с весом 750 фунтов](#). В первом повторении я тяну вес вверх, подконтрольно опускаю вниз и легонько касаюсь пола, оставаясь в постоянном напряжении. Во втором повторении я полностью опускаю вес вниз, сохраняя постоянное напряжение.





ЧАСТЬ 10: РЕАЛЬНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВИДЕО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТЯГЕ С ОГРАНИЧИТЕЛЕЙ И ПЛИНТОВ

DAVE TATE

Ограничители против плинтов

Моя программа предполагала тягу с ограничителей, но так как я рассматривал её применение для гипертрофии, а не для силы, то вместо ограничителей стал тянуть с плинтов. БОЛЬШАЯ разница между тягой с ограничителей и с плинтов в том, как ведут себя гриф и движение. Например:

1. При тяге с плинтов гриф сгибается так же, как при тяге с пола. Первая точка контакта – блины на штанге.

2. При тяге с ограничителей первая точка контакта – ограничитель, таким образом, гриф сгибается меньше. Сгибание будет не таким естественным, как при тяге с пола.

3. При тяге с плинтов легче поместить гриф туда, где вы хотите, чтобы он находился при тяге. Штанга перекачивается, как и при тяге с пола.

4. При тяге с ограничителей вы должны становиться правильно, потому что гриф плохо катится по ограничителям (скользит). Как правило, это означает, что вы должны немного отойти от грифа.

5. Тяга с плинтов также легче отражается на грифе, чем бросание его на ограничители.

Есть преимущества и недостатки, и каждое основывается на том, что вы хотите развить, где ваша мёртвая точка и над чем вы должны работать. У меня есть и то и другое, но более безопасная альтернатива для меня тяга с плинтов, так как гриф имеет более естественный изгиб – особенно это важно при тяге на разы.

Если бы я работал с лифтером с определённой мёртвой точкой, то я рекомендовал бы делать тягу с ограничителей. Для гипертрофии, многоповторной работы и работой над техникой я бы рекомендовал тягу с плитов.

С цепями это работает ещё лучше, потому что в нижней точке снимается нагрузка с поясницы, а сверху перегружается верх спины. Именно это я искал.

Подставки для тяги от EliteFTS™

[Маты](#)

[Резиновые блоки](#)

[Многоцелевой ящик](#)

[Подставки](#)

Больше всех мне нравится многоцелевой ящик. Он отлично подходит для выполнения тяги, приседаний, выпадов и многих других упражнений.

ТРЕНИРОВКА ТЯГИ С ПЛИТОВ С ЦЕПЯМИ

Сообщите мне, нравится ли вам этот формат видео-блога. Во многих случаях легче показать тренировочные видео, чем объяснить на словах, какую идею я пытаюсь донести до вас.





ЧАСТЬ 11: 10-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ СТАНОВОЙ ТЯГИ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

ZANE GEETING

Если вы хотите установить личный рекорд в тяге, ваши тренировки должны быть нацелены на это. Этот 10-недельный цикл предназначен для лифтера среднего уровня, который испытывает затруднения на уровне ниже колена. В большинстве тренировочных дней в этом цикле вы будете тянуть с пола в «тройках», «двойка» и в конце концов, в синглах. После тяги с пола, вы будете тянуть с 6- или 4-дюймовых плитов. Проценты будут увеличиваться каждую неделю, за исключением разгрузочных недель.

В цикле три разгрузочных недели. В первые две (неделя 3 и неделя 6) вы будете тянуть, но работать с весом 60% с упором на скорость и технику. Последняя разгрузка (неделя 9) даст вам возможность отдохнуть перед пиковым днём в неделю 10. Эта неделя чрезвычайно важна для установления личного рекорда. Если вы выложитесь на 9-й неделе, то не будете готовы к тяжёлой тяге в день соревнований.

Проценты

Нужно подчеркнуть, что указанные проценты рассчитаны на лифтера среднего уровня. Если лифтер имеет более высокий уровень, то он должен начинать с более низкого процента, потому что ему потребуется больше времени, чтобы подготовиться к тяжёлым весам. Я считаю, что «средняки» (если они тренировались по хорошей программе в межсезонье) могут сразу переходить к более высоким процентам, потому что веса не такие тяжёлые и не так нагружают их. Самые тяжёлые подъёмы (в диапазоне 90%) выполняются с частичной амплитудой движения.

Определяя свои цифры, отталкивайтесь от лучшего результата на соревнованиях или от **чистого** подъёма в зале. Только не берите вес, который вы подняли коряво, иначе это будет путь к трём красным фонарям.

Стартовое положение

Если вы тянете в сумо, помните, что стартовое положение – это всё. [Здесь](#) вы можете увидеть разницу между правильным стартовым положением и неправильным подходом к грифу. Если вы начнёте сразу делать всё не так, то никогда не закончите подъём не так, как хотели. Это относится и к классической тяге, но некоторые лифтеры могут исправить положение и вернуться к корректному подъёму. Правильное стартовое положение играет роль между удачной и неудачной попыткой.

Вопросы стартового положения можно решать в дни лёгкой тяги в недели три и шесть. Когда вы работаете с более легким весом, вы должны сосредоточиться на скорости, но представлять будто это – тяжёлая тяга. Это улучшит вашу технику для максимальных попыток.

Дополнительные упражнения

Выберите дополнительные упражнения для устранения слабых мест. Для своей тяги я должен был укрепить верх спины, поэтому я делал много шраг гантелями и тяг в наклоне. Если у вас слабые бицепсы бедра и ягодицы, то шраги и тяги в наклоне не принесут вам пользы. Вы должны выбрать те дополнительные упражнения, которые помогут вашей тяге. Для бицепсов бедра и ягодиц делайте GHR. Если у вас слабый пресс, делайте «доску» для передней и боковых частей.

Тренируйте трапециевидные мышцы для жёсткого стартового положения. Время от времени я делаю сгибания рук с гантелями обратным хватом, чтобы укрепить сухожилия бицепса и предплечья. Они должны быть сильными, чтобы не получить травму при тяжёлой тяге.

Если вы последуете за этой схемой и выберете правильные дополнительные упражнения, вы должны ударить установить большой личный рекорд в неделю 10. Если вам нужен совет по технике или по другим вопросам, пошлите видео в [«Вопросы и ответы»](#), и сообщайте нам в комментариях, как этот тренировочный цикл работает на вас.

10-НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ

(мёртвая точка ниже колен)

НЕДЕЛЯ 1	Становая тяга: разминка, затем 80% 3x3 Тяга с 6-дюймовых плитов: 85% 3x3 3-4 дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 2	Становая тяга: разминка, затем 85% 3x3 Тяга с 4-дюймовых плитов: 90% 2x2 3-4 дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 3 (разгрузка)	Становая тяга: разминка до 60%, 6 синглов на скорость и технику 3-4 дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 4	Становая тяга: разминка, затем работа в «двойках» до последнего планируемого разминочного веса (85-87%) Тяга с 6-дюймовых плитов: до рекордного ЗПМ 3-4 дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 5	Становая тяга: разминка, затем работа в «двойках» до планируемого начального веса (90-92%) Тяга с 4-дюймовых плитов: до рекордного ЗПМ 3-4 дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 6 (разгрузка)	Становая тяга: разминка до 60%, 6 синглов на скорость и технику 3 лёгких дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 7	Становая тяга: разминка, затем работа в синглах до планируемого начального веса и предполагаемой 2-й попытки Тяга с 6-дюймовых плитов: 3-я попытка, 1-2 повторения 2 лёгких дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 8 <i>(до соревнований должно оставаться 10 дней)</i>	Становая тяга: работа до предполагаемой 1-й попытки в синглах. Сосредоточьтесь на скорости и технике 32 лёгких дополнительных упражнения для слабых мест
НЕДЕЛЯ 9 (разгрузка)	Сделайте несколько лёгких дополнительных упражнений для слабых мест, чтобы нагнать крови для восстановления
НЕДЕЛЯ 10	СОРЕВНОВАНИЯ. ВРЕМЯ РЕКОРДОВ!



ЧАСТЬ 12: ДОБАВЬТЕ 100 ФУНТОВ К СВОЕЙ ТЯГЕ

CHASE KARNES

Приведенная программа является базовой. Я проверял эти и подобные установки на себе и на своих клиентах и имел большой успех - она работает. Точно такая программа использовалась, чтобы поднять максимальную тягу моего клиента с 315 до 415 фунтов за 24 недели. В этом нет ничего революционного. Это просто умная, простая работающая программа. Она работает исключительно хорошо на начинающих и лифтерах среднего уровня.

Небольшая предыстория. В школе у меня тренировался борец, он начал тренироваться прошлой осенью, за 6 недель до начала сезона. Как только началась борьба, он перестал заниматься у меня. В течение сезона он повредил плечо и нуждался в операции. Как только его выписали из хирургии, он позвонил мне, чтобы вернуться к тренировкам. Мы возобновили совместные тренировки 29 мая. На этот раз его цели были немного другими. Например, вместо того, чтобы бороться, он хотел стать больше и сильнее. Тренируясь с нашей командой по стронгмену, он решил, что хочет участвовать в соревнованиях.

Это спортивный парень с довольно хорошей генетикой. На первой тренировке я дал ему поработать до 1ПМ в становой тяге. Поскольку он регулярно поднимал в течение нескольких лет, хорошо чувствует своё тело и имеет естественную атлетичность, я не волновался по поводу работы до 1ПМ. Это дало мне представление о его уровне силы. Мы поднялись до 315 фунтов, и это было уверенное, но тяжёлое повторение. После ещё одного повышения веса, он не смог поднять 335. (Примечание: Я не всегда проверяю 1ПМ у клиентов. Иногда я использую 3ПМ или 5ПМ. Есть специфические ситуации, когда я не проверяю их в течение долгого времени. Вместо этого мы прогрессируем от тренировки к тренировке. Всё зависит от каждого конкретного человека.)

Одновременно с тем, что мы хотели увеличить его присед и подготовиться к соревнованиям по стронгмену, главной целью было увеличение становой тяги и восстановление плеча, чтобы он мог жать без боли. Не зная, как приседания повлияют на плечо, тяга стала основной целью. Поправки к этой установке вносились на основании его отзывов.

Он мог тренироваться вместе со мной 1 раз в неделю, поэтому его программа выглядела так:

Понедельник: Фуллбади (тренировался в одиночку)

Среда: Фуллбади (тренировался со мной)

Суббота: Тренировался с командой по стронгмену



Я приведу только программу для нижней части тела, т.к. основной целью была становая тяга.

По понедельникам, когда он тренировался один, в приседаниях и тяге выполнялось по 5 повторений по простой схеме 5x5. Его задачей было максимально взрывное выполнение каждого повторения и работа над совершенствованием техники. Первые несколько недель были довольно лёгкими, с постоянным прогрессом.

Он приседал и тянул каждую неделю. Работая на тренировках до 5, 3 или 1ПМ, мы избегали неудачных попыток. Он был проинструктирован всегда оставлять по крайней мере одно повторение в запасе.

Дополнительные упражнения: я не буду детализировать то, что он делал, потому что у всех свои слабые места. Делайте то, в чём отсасываете. Тренируйте СВОИ слабые места.

Я не буду детализировать также тренировки по стронгмену, но как правило это выглядело так:

НЕДЕЛЯ А:

Подъём бревна и жим

Прогулка фермера

Камни Атласа

НЕДЕЛЯ В:

Подъём бревна и жим

«Коромысло»

Прогулка фермера или эстафета

Для тех, кто не занимается стронгменом, организуйте схему немного по-другому. Например, сделать один или два дня отдыха между днями приседаний/тяги и убрать из программы стронгмен:

ПРИМЕР #1:

Понедельник: Фуллбади (Приседания/тяга)

Среда: Фуллбади (Упражнения с акцентом на выполнение одной ногой)

Пятница: Фуллбади (Приседания/тяга)

ПРИМЕР #2:

Понедельник: Нижняя часть тела (Приседания/тяга)

Вторник: Верхняя часть тела

Четверг: Нижняя часть тела (Приседания/тяга)

Пятница: Верхняя часть тела

ПРИМЕР #3:

Понедельник: Нижняя часть тела (Приседания/тяга)

Вторник: Верхняя часть тела

Четверг: Фуллбади (Приседания/тяга)



24-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ СТАНОВОЙ ТЯГИ

ФАЗА 1

Становая тяга: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Его тренировочный максимум составлял 85% от его реального 1ПМ.

Приседания: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Его тренировочный максимум составлял 85% от его предполагаемого 1ПМ. Так как техника его приседаний не была такой же хорошей как в тяге, мы работали до 5ПМ вместо 1ПМ. На этом основании устанавливался его предполагаемый 1ПМ.

Тренировочный максимум или ежедневный максимум – очень важная часть этой программы. Реальный максимум в рамках данной программы не будет работать должным образом.

ПОНЕДЕЛЬНИК – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Неделя А – приседания

Неделя В – становая тяга

Неделя 1: Приседания 65%x5, 75%x5, 85%x5, 75%x5, 65%x5

Неделя 2: Тяга 65%x5, 75%x5, 85%x5, 75%x5, 65%x5

Неделя 3: Приседания 70%x5, 80%x5, 90%x5, 80%x5, 70%x5

Неделя 4: Тяга 70% \times 5, 80% \times 5, 90% \times 5, 80% \times 5, 70% \times 5

Неделя 5: Приседания 75% \times 5, 85% \times 5, 95% \times 5, 85% \times 5, 75% \times 5

Неделя 6: Тяга 75% \times 5, 85% \times 5, 95% \times 5, 85% \times 5, 75% \times 5



СРЕДА – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Неделя А – становая тяга

Неделя В – приседания

Неделя 1: Тяга 60% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ)

Неделя 2: Приседания 55% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ)

Неделя 3: Тяга 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ)

Неделя 4: Приседания 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ)

Неделя 5: Тяга 65% \times 3, 75% \times 3, 85% \times 3, 95% \times 1 (продолжайте делать 5% шаги до 1ПМ. Это тренировка до максимального ТМ, а не до реального. Несколько повторений должно остаться в запасе.)

Неделя 6: Приседания 65%х3, 75%х3, 85%х3, 95%х1 (продолжайте делать 5% шаги до 1ПМ. Это тренировка до максимального ТМ, а не до реального. Несколько повторений должно остаться в запасе.)



ФАЗА 2

Становая тяга: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Мы увеличили ТМ на 10 фунтов.

Приседания: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Мы увеличили ТМ на 10 фунтов.

ПОНЕДЕЛЬНИК – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Неделя А – приседания

Неделя В – становая тяга

Неделя 1: Приседания 65%х5, 75%х5, 85%х5, 75%х5, 65%х5

Неделя 2: Тяга 65%х5, 75%х5, 85%х5, 75%х5, 65%х5

Неделя 3: Приседания 70%х5, 80%х5, 90%х5, 80%х5, 70%х5

Неделя 4: Тяга 70%х5, 80%х5, 90%х5, 80%х5, 70%х5

Неделя 5: Приседания 75%х5, 85%х5, 95%х5, 85%х5, 75%х5

Неделя 6: Тяга 75%х5, 85%х5, 95%х5, 85%х5, 75%х5

СРЕДА – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ**Неделя А – становая тяга****Неделя В – приседания**

Неделя 1: Тяга 60% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ. **Установите новый 5ПМ.**)

Неделя 2: Приседания 55% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ. **Установите новый 5ПМ.**)

Неделя 3: Тяга 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ. **Установите новый 3ПМ.**)

Неделя 4: Приседания 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ. **Установите новый 3ПМ.**)

Неделя 5: Тяга 65% \times 3, 75% \times 3, 85% \times 3, 95% \times 1 (Это тренировка до максимального ТМ, а не до реального. Несколько повторений должно остаться в запасе. Продолжайте делать 5% шаги до 1ПМ. **Сделайте более тяжёлый сингл, чем в фазе 1.**)

Неделя 6: Приседания 65% \times 3, 75% \times 3, 85% \times 3, 95% \times 1 (Это тренировка до максимального ТМ, а не до реального. Несколько повторений должно остаться в запасе. Продолжайте делать 5% шаги до 1ПМ. **Сделайте более тяжёлый сингл, чем в фазе 1.**)

ФАЗА 3

После побития рекорда дня сделайте несколько подходов со сбросом веса. Все подходы со сбросом веса делайте без пояса.

Становая тяга: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Мы увеличили ТМ на 10 фунтов.

Приседания: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Мы увеличили ТМ на 10 фунтов.

ПОНЕДЕЛЬНИК – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ**Неделя А – приседания****Неделя В – становая тяга**

Неделя 1: Приседания 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5, 75% \times 5, 65% \times 5

Неделя 2: Тяга 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5, 75% \times 5, 65% \times 5

Неделя 3: Приседания 70% \times 5, 80% \times 5, 90% \times 5, 80% \times 5, 70% \times 5

Неделя 4: Тяга 70% \times 5, 80% \times 5, 90% \times 5, 80% \times 5, 70% \times 5

Неделя 5: Приседания 75% \times 5, 85% \times 5, 95% \times 5, 85% \times 5, 75% \times 5

Неделя 6: Тяга 75% \times 5, 85% \times 5, 95% \times 5, 85% \times 5, 75% \times 5



СРЕДА – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Неделя А – станочная тяга

Неделя В – приседания

Неделя 1: Тяга 60% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ. **Установите новый 5ПМ.**). Сброс веса: 65%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 2: Приседания 55% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ. **Установите новый 5ПМ.**). Сброс веса: 65%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 3: Тяга 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ. **Установите новый 3ПМ.**). Сброс веса: 70%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 4: Приседания 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ. **Установите новый 3ПМ.**). Сброс веса: 70%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 5: Тяга 65% \times 3, 75% \times 3, 85% \times 3, 95% \times 1 (Это тренировка до максимального ТМ, а не до реального. Несколько повторений должно остаться в запасе. Продолжайте делать 5% шаги до 1ПМ. **Сделайте более тяжёлый сингл, чем в фазе 2.**). Сброс веса: 75%, 3 подхода по 3-5.

Неделя 6: Приседания 65% \times 3, 75% \times 3, 85% \times 3, 95% \times 1 (Это тренировка до максимального ТМ, а не до реального. Несколько повторений должно остаться в запасе. Продолжайте делать 5% шаги до 1ПМ. **Сделайте более тяжёлый сингл, чем в фазе 2.**). Сброс веса: 75%, 3 подхода по 3-5.



ФАЗА 4

После побития рекорда дня сделайте несколько подходов со сбросом веса. Все подходы со сбросом веса делайте без пояса.

Становая тяга: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Мы увеличили ТМ на 10 фунтов.

Приседания: Все проценты рассчитываются от тренировочного максимума (ТМ). Мы увеличили ТМ на 10 фунтов.

ПОНЕДЕЛЬНИК – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Неделя А – приседания

Неделя В – становая тяга

Неделя 1: Приседания 65%x5, 75%x5, 85%x5, 75%x5, 65%x5

Неделя 2: Тяга 65%x5, 75%x5, 85%x5, 75%x5, 65%x5

Неделя 3: Приседания 70%x5, 80%x5, 90%x5, 80%x5, 70%x5

Неделя 4: Тяга 70%x5, 80%x5, 90%x5, 80%x5, 70%x5

Неделя 5: Пропускаем приседания – неделя рекорда в тяге

Неделя 6: тяга 75%x5, 85%x5, 95%x5, 85%x5, 75%x5



СРЕДА – МЕНЯЙТЕ НЕДЕЛИ «А» И «В» В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Неделя А – становая тяга

Неделя В – приседания

Неделя 1: Тяга 60% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ. **Установите новый 5ПМ.**) Сброс веса: 65%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 2: Приседания 55% \times 5, 65% \times 5, 75% \times 5, 85% \times 5 (продолжайте делать 5% шаги до 5ПМ. **Установите новый 5ПМ.**) Сброс веса: 65%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 3: Тяга 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ. **Установите новый 3ПМ.**) Сброс веса: 70%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 4: Приседания 60% \times 3, 70% \times 3, 80% \times 3, 90% \times 3 (продолжайте делать 5% шаги до 3ПМ. **Установите новый 3ПМ.**) Сброс веса: 70%, 3 подхода по 5-8.

Неделя 5: Проверка результата в тяге 65% \times 1, 75% \times 1, 85% \times 1, 95% \times 1 (Продолжайте делать 5-10% шаги до 1ПМ. **Установите рекорд всех времён!**)

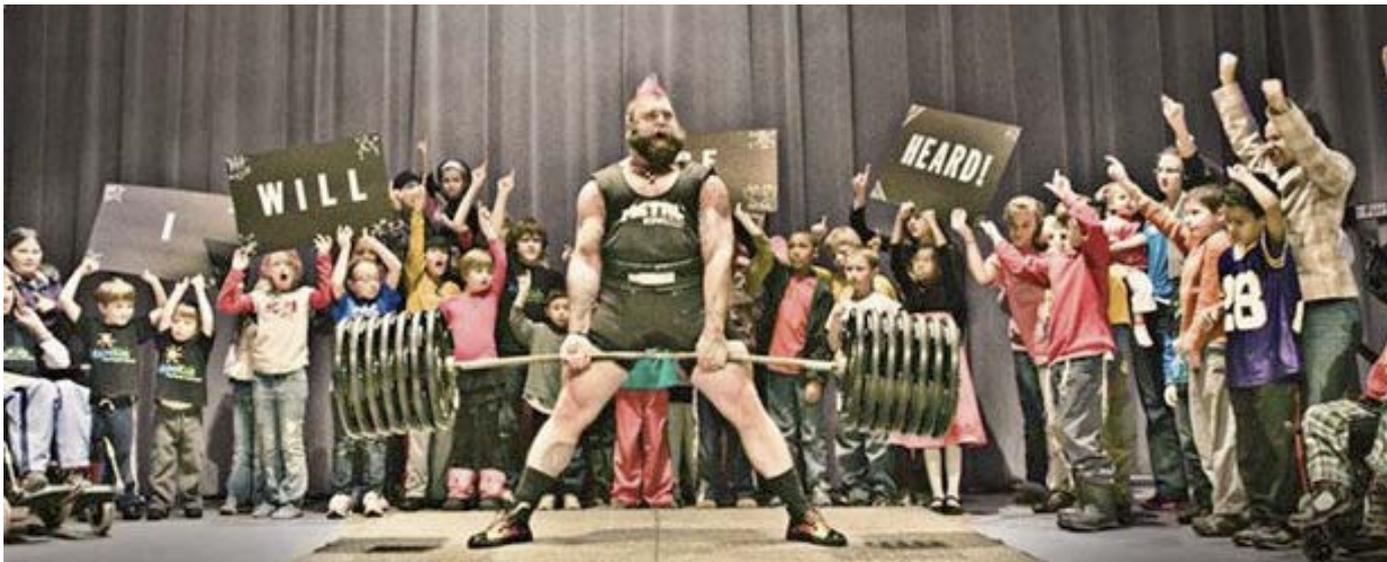
Неделя 6: Приседания 65% \times 3, 75% \times 3, 85% \times 3, 95% \times 1 (Это тренировка до максимального ТМ, а не до реального. Несколько повторений должно остаться в запасе. Продолжайте делать 5% шаги до 1ПМ. **Сделайте более тяжёлый сингл, чем в фазе 3.**)

Он закончил эту фазу с личным рекордом 415 фунтов, больше на 100 фунтов, чем за 24 недели до этого. И у него было несколько повторений в запасе. Даже в день рекорда я не дал ему делать неудачные попытки.

Итак, что мы будем делать дальше?

Он продолжит выполнять эти 6-недельные фазы, медленно увеличивая свой ТМ, устанавливать новые 5ПМ и 3ПМ, выполнять более тяжелые тренировочные синглы, чем в предыдущей фазе, и прогрессировать до тех пор, пока сможет. Многие меняют программы, упражнения, но я твёрдо верю в то, что пока это работает, ничего не надо менять. Это работает на нём, значит, нет необходимости что-то менять. Когда веса станут слишком тяжёлыми, чтобы заканчивать без пропущенных попыток, мы пересчитаем его ТМ. Я бы просто уменьшил его текущий ТМ на 20 фунтов и отталкивался от него. В конечном счёте он выдлит из этого всё, что можно. Потом произойдут какие-то изменения. А до тех пор единственные изменения, которые мы сделаем, будут касаться его дополнительных упражнений. Это мы определим по тому, насколько тяжёлым будет сингл по сравнению с предыдущей фазой, и где находится в данный момент его слабое место.





ЧАСТЬ 13: СМЕРТЕЛЬНЫЙ ПОДЪЁМ!

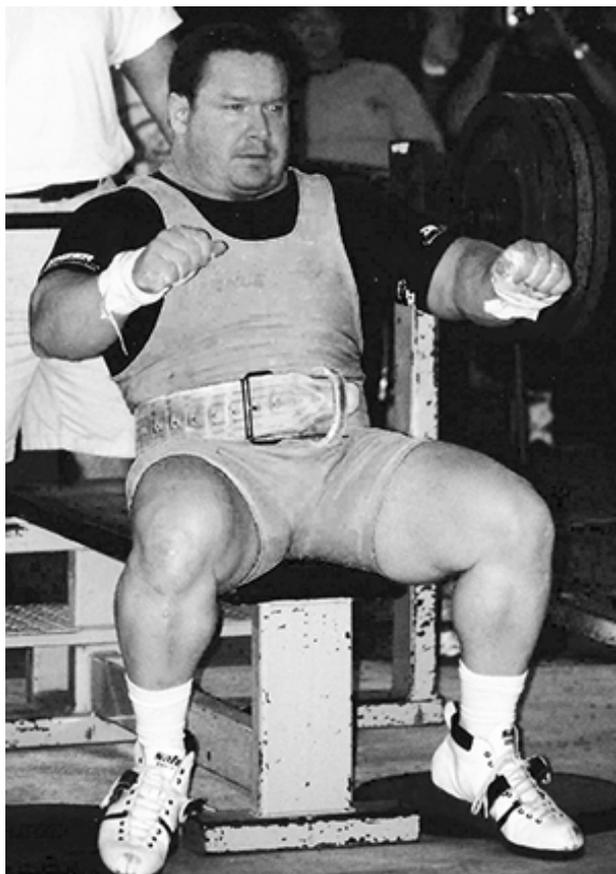
MARSHALL JOHNSON

Смертельный подъём – единственный истинный тест силы и единственные подъём, относительно не затронутый совершенствованием экипировки. В настоящее время люди могут уделять много времени вработыванию в экипировку и получать сотни фунтов прибавки, особенно в приседаниях и жиме лёжа. Но тяга стоит особняком как подъём, который вы или выполняете, или не выполняете.

Только один человек потянул 1000-фунтов на официальных соревнованиях, и это – Энди Болтон, который сделал это дважды. Однако, Бенедикт Магнуссон успешно потянул невероятные 1015 фунтов на неофициальных соревнованиях и без экипировки! Просматривая ТОП самых сильных «тягунов», мы обнаружим, что только тринадцать мужчин в истории тянули 900 и больше фунтов. Я захотел узнать, что делает спортсмена великим. Психика, физические данные, генетика, правильная тренировочная программа? Что?

Я имел большую честь общаться с тремя из лучших «тягунов» всех времён – легендарными Эдом Коэном и Винсом Урбанком (Vince Urbank), которые успешно тянули более 900 фунтов на официальных соревнованиях, и Стивом Гоггинсом (Steve Goggins) из EliteFTS, который потянул хватом «замок» более 900 фунтов на тренировке.

Я хотел знать, в чём разница между лифтером, тянущим 800 фунтов и 900 фунтов. Я задал им всем два одинаковых вопроса – в чём заключаются некоторые неправильные представления о развитии огромной тяги (что поняли лично вы), и что способствовало самой большой вашей тяге (физические, психологические, духовные аспекты или методика тренировок)? Ниже приведены их ответы. Наслаждайтесь!

Ed Coan

В становой нет никаких хитростей. Всё довольно легко. Вы наклоняетесь вперед и поднимаете вес вверх. А вот в чём заключается хитрость, так это в том, как поднять больше. Я думаю, что неправильное представление о тяге в том, что надо работать тяжело, тяжело, как можно тяжелее. Но есть ещё и лёгкий путь скоростной работы. Вес должен быть достаточным, чтобы был перенос силы, но если он будет слишком тяжёлым, то это не будет работать, и вы перетренируетесь.

После соревнований я обычно делал целый цикл разновидностей тяги. Я выбирал ту разновидность тяги, которая укрепит моё самое слабое место. Мне нравилось делать цикл тяги на прямых ногах, стоя на 3-дюймовой платформе. Он длился девять недель. Я делал три недели по восемь, три недели по шесть и три недели по четыре. Так

же в нижней точке в них я делал паузу.

Психологически настраиваться очень легко! Если у вас хорошая программа, да ещё и «очень проходимая», ваша уверенность будет строиться во время всего цикла. К концу вы станете чертовски сильны психологически. Люди забывают, что это долгий процесс, чтобы приобрести готовность к любому подъёму. Ваши ожидания должны быть разумными. Не думайте, что можете прибавлять по 30-40 фунтов каждый цикл. Не спешите, и вы всего достигнете. На протяжении всей моей карьеры у меня были действительно великие тренировочные партнёры. Они знали меня и все мои заморочки и позволяли мне быть самим собой.

Vince Urbank

Одно из самых распространённых заблуждений, с которым я сталкивался, это то, что лифтеры считают, что подъём должен быть привязан к определённой частоте (то есть «я должен приседать каждую неделю» или «Я тяну каждую неделю»). Восстановление зависит от возраста, веса, пола, опыта, текущего уровня силы, тренировочного стиля и других факторов. А если восстановление постоянно меняется, почему вы отдыхаете одинаково?

Начинающие/более слабые лифтеры тренируются чаще, в то время как более опытным/более сильным лифтерам нужно больше отдыха. Будьте честны перед собой. Если вы занимаетесь пауэрлифтингом в течение десяти лет и тянете 500

фунтов в категории 308 фунтов, вы не опытный лифтер, которого ограничила генетика. Вам не нужно больше отдыха. Просто вы тренировались неправильно, а теперь расплачиваетесь за свои ошибки. По сути, вы держали себя на уровне начинающего, несмотря на то, что тренируетесь значительное количество времени.

Дополнительные упражнения могут помочь, но ничто не заменит соревновательное движение, поэтому тренироваться нужно в соревновательном стиле с той же амплитудой и в той же позиции. Не ленитесь и скажите, что тяга со стоек довольно хороша, потому что вы устали от приседаний и не начинайте делать тяги со жгутами, говоря себе, что они так же хороши или лучше, чем тяга с пола в лифтерском стиле.

Лямки помогают предохранить хват от перетренированности, но не рассчитывайте на них и не поднимайте в них максимальные веса, если только вы не стронгмен, и ваше предстоящее шоу позволяет делать это. Слишком много лифтеров имеют огромную тягу, слишком часто работая в лямках на тренировках, но их максимум без лямок гораздо ниже их максимума в лямках.

Приседания и тяга - тяжёлые, общеразвивающие упражнения для нижней части тела, и они нагружают нервную систему. В них задействованы одни мышечные группы (хотя и в различном соотношении). Поэтому, при увеличении силы спины, бицепсов бедра, ягодиц и квадрицепсов и увеличении эффективности и отдачи нервной системы, почему они не увеличиваются



одновременно? Не ищите недостаток прогресса в тяге в прогрессе в приседаниях. Повторюсь, будьте честными перед собой и пересмотрите свои тренировки.

Я чувствую, что натуральная диета, без употребления нездоровой или модифицированной пищи, а также тяжёлый физический труд и занятия с ранних лет наиболее способствовали моей тяге в физическом смысле. В подростковом возрасте и до того, как я начал поднимать отягощения в шестнадцать или

семнадцать лет, я долгое время делал гимнастику, спринты и прыжки. Многолетние занятия помогли развитию моей мускулатуры, и я научился чувствовать, что есть и как тренироваться для достижения следующей цели.

Психологически/духовно, я думаю, что самый важный фактор для достижения больших весов вера не в то, что другие лучше чем вы, а вера в то, что вы можете сделать то, что раньше не делал никто и готовность к достижению цели несмотря ни на что. Я также полагаю, что очень важно иметь постоянное положительное отношение к самому себе независимо от текущей ситуации. Не тратьте впустую время или энергию на отрицательных людей. Окружите себя уверенными людьми, которые уважают вас за поставленную цель и вдохновляют и настраивают на работу.

Что касается методики, делайте тяжёлые базовые тренировки. На тяжёлых тренировках основных движений прежде всего выполняйте соревновательные движения, или очень близкую разновидность. Очевидно, что по мере приближения соревнований, число повторений будет уменьшаться, но вы не должны делать больше пяти повторений в приседаниях и двух-трёх повторений в тяге за подход. Если же вы делаете, попробуйте ограничить это одним большим подходом (особенно за 8-10 недель перед соревнованиями). Если вы становитесь слабее от тренировки к тренировке, значит, вы перетренировались и должны больше отдыхать.

Скоростная работа является отличным способом увеличения силы, но выполнение её на постоянной запланированной основе (т.е. каждую неделю) является пустой тратой времени. Вы не будете непрерывно становиться значительно быстрее. Выделяйте время для скорости тогда, когда вам нужен значительный перерыв между тяжёлыми тренировками. Вы можете тренировать скорость в тяжёлые дни, если будете разминаться в скоростной и взрывной манере.

Steve Goggins

Большинство элитных лифтеров говорит, что не нужно использовать лямки для тяги. Я же считаю это неверным. Я смог развить огромную силу спины благодаря лямкам. Однако, вы должны тренировать тягу и без лямок.

Другое заблуждение состоит в том, что нужно останавливаться между повторениями. Всё ОК до тех пор, пока вы не станете отбивать штангу от пола. Слишком многие считают, что если делаешь тягу, то нужно опускать штангу жёстко и быстро. В своей тренировочной практике я всегда медленно опускал вес в негативной фазе. Если вы тянете на соревнованиях, допустимо опускать штангу быстро, но под контролем.



Некоторые считают, что тягу надо тренировать тягу чаще одного раза в неделю. Я не обнаружил никаких преимуществ такого подхода. Ещё одно заблуждение заключается в том, что нужно потянуть 90% и более за одну неделю до соревнований. Вы можете это сделать, но это не будет означать, что ваш результат будет именно таким. Я всегда заканчивал делать тяжёлые тяги за 14-21 день до соревнований.

Начинающие думают, что, когда они начинают тянуть тяжело, то должны больше использовать силу рук и верхней части тела, чтобы оторвать вес от пола. Использование верхней части тела не приведёт ни к чему, кроме того, что вы завалитесь вперёд, и больше будете использовать силу поясницы. Чтобы извлечь большую выгоду, держите руки настолько прямыми, а плечи настолько расслабленными, насколько это возможно.



ЧАСТЬ 14: MONSTER GARAGE GYM: ХВАТ «ЗАМОК» 101 ... ЛЮБОВЬ И НЕНАВИСТЬ

ERIC MAROSCHER

Его звали Мастер Чай, обладатель черного пояса нескольких школ, который приехал в США с гор Кореи. Я не помню год, день или дату, но я не забываю того события, когда я был подростком, как будто это было вчера. Мастер собрал всех своих учеников по тхеквондо, включая меня, на автостоянке, после того, как один из учеников сломал руку, пытаясь разбить кирпич.

Я не забуду, как Мастер медленно и осознанно сжал кулак и положил свою руку на землю. Я не забуду, как другой обладатель черного пояса сел в джип и медленно проехал вперед, назад и снова вперед по сжатому кулаку Мастера. Мы были в шоке и не понимали, зачем Мастер намеренно ломает свой кулак под весом джипа, а так же то, зачем он хочет, чтобы мы это видели. Потом Мастер встал и отряхнул свою руку от песка с колёс джипа. И медленно, постепенно, он разжимал кулак и в конце концов предъявил нам абсолютно невредимую руку, всю, вплоть до мизинца. Это хранится в моей памяти по сей день.

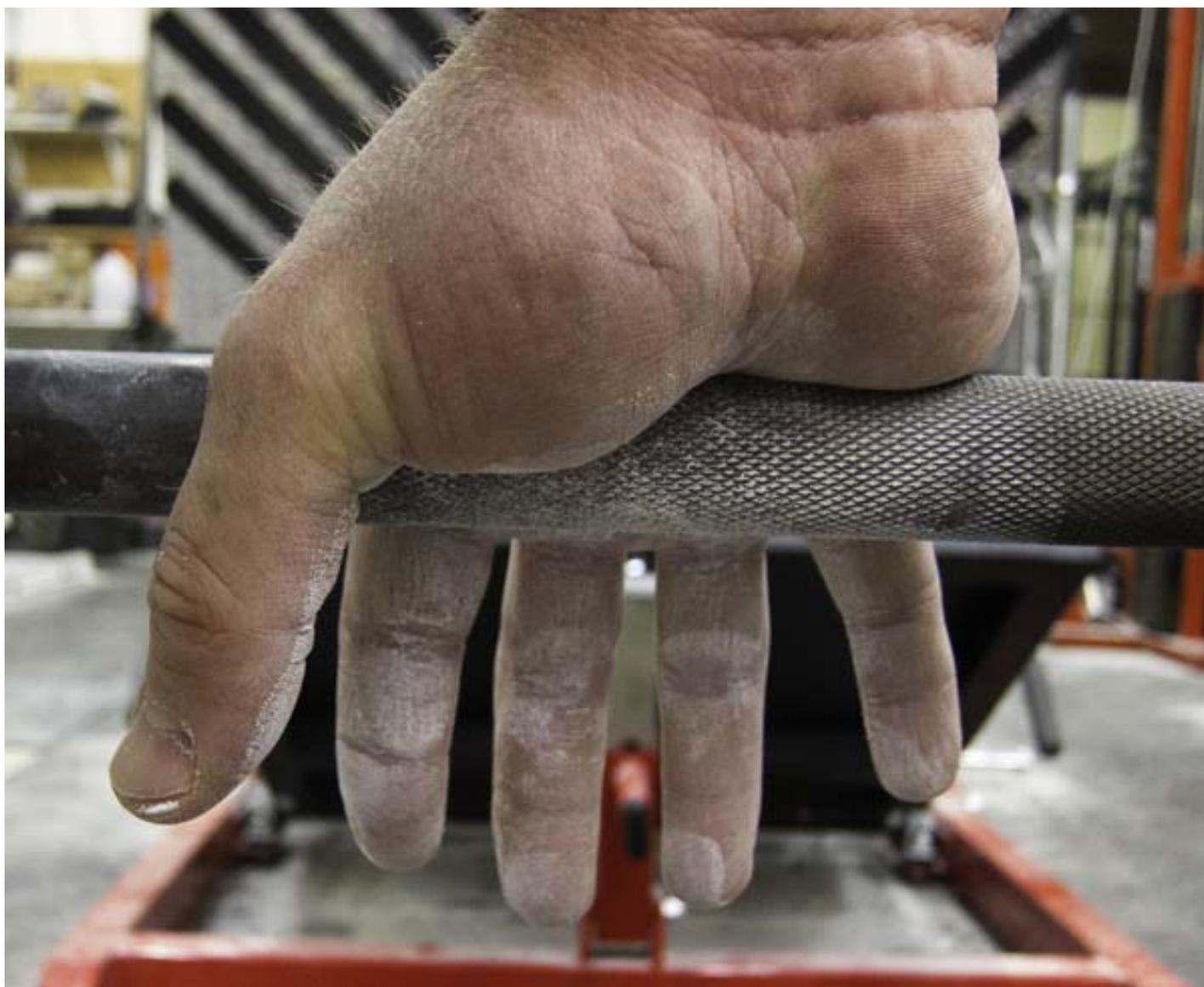
Вы спросите, какое отношение это имеет отношение к пауэрлифтингу? Самое непосредственное, поскольку речь пойдет о хвате «замок». Почти десятилетие назад я готовился к WPC World's, но во время заключительного разминочного подхода с весом 605 фунтов, я порвал свой правый бицепс. Оторвал почти полностью. После успешной операции хирург сказал мне, что примерно 8% сухожилия не дали оставшимся 92% свернуться в трубочку. Поэтому не могло быть никакой речи о тяге с супинированной рукой. Я не буду подробно описывать нюансы восстановления, а сэкономлю их для другой статьи (т.к. это может пригодиться тому, у кого была похожая травма), но скажу, что очень волновался за свою тягу, т.к. считал себя хорошим «тягуном». Когда я сидел со льдом на

бицепсе, то говорил с Эрни Францем, и он предложил мне поменять руку с супинированной на пронированную и наоборот. Поскольку я не такой «неразрушаемый», как Эрни, то поговорил с другими парнями, которые травмировали бицепс и меняли хват. Однако, почти 75% из них в конечном счёте травмировали другой бицепс. У Эрни канаты вместо сухожилий, а я не хотел получить ещё один разрыв в будущем. Итак, хват «замок»...

Если вы не знакомы с хватом «замок», это способ хвата, распространённый в тяжелой атлетике. Самый легкий способ описать этот хват (в отличие от прямого и обратного), это сказать, что вы должны использовать свой большой палец и пальцы кисти, чтобы получилось нечто похожее на лямку, обёрнутую вокруг грифа.

С таким хватом обе руки находятся в пронированном положении, это значит, что ладони направлены к вам. Вот этапы захвата:

1. Широко раскройте ладони и глубоко вдавите в них штангу.



2. Согните большие пальцы и обхватите ими гриф так, будто хотите обернуть их вокруг грифа.



3. Беритесь за гриф мизинцем и безымянным пальцами пока ваш указательный и ваш «эй! ты подрезал меня в пробке!!» палец накроют большой так сильно, как вы можете. (Помните, большой палец обхватывает гриф и направлен в сторону мизинца. Он как бы находится в ловушке из указательного и среднего пальцев).

*Попрактикуйте этот хват на чём то другом, например, на ручке деревянной ложки или на чем-то похожем, а не на грифе. Таким образом, вы увидите, как выглядит и как берётся хват «замок».



Ключ к успеху – урок Мастера Чая. Причина, по которой его рука не сломалась, в том, что он сжал кулак так, что не было никаких движущихся частей, чтобы сломаться, было одно нерушимое целое. Хват «замок» похож на это. Если нет пространства между большим пальцем и грифом, вы можете потянуть огромный вес и не иметь проблем с хватом.

«Замок» будет «чувствовать себя» хорошо с более легким весом, и вы сможете его удержать пронированными руками, даже если делаете это неправильно и захватываете не так плотно, как должны. Однако, когда вес больше чем тот, который вы можете удержать пронированным хватом, тогда вы должны сжать гриф так, будто кто-то хочет отнять у вас зарплату. И плотным – я имею в виду ПЛОТНЫМ – хватом «замок» вы возьмёте свой большой палец в гриф. Если вы сожмёте гриф недостаточно плотно, то сила притяжения от поднятого вверх 700-фунтового грифа разожмёт ваш большой палец. Чем плотнее хват, тем меньше болят большие пальцы. Слово «меньше» является относительным понятием. Хват «замок» неприятный хват. Я не имею в виду, что он немного неприятнее, чем визит к дантисту. Я имею в виду, гораздо неприятнее. Вы оказываетесь перед необходимостью мысленно настраиваться на хват. Это не похоже на смену стиля с

сумо на классический для выполнения тренировочных циклов. Это похоже на ощущения при нанесении татуировки, и то отчасти.

По своему опыту, вот некоторые преимущества «замка»:

- Ваше туловище не вращается и не перекручивается, как это бывает при супинированном и пронированном хвате.
- Ваш супинированный бицепс не так вовлечён в тягу и не так подвержен разрыву.
- Правая и левая рука симметричны.
- Траектория немного короче (важен каждый миллиметр).
- Вы не уроните гриф, потому что его нельзя уронить при правильном хвате. У вас быстрее закончится воздух, чем разорвётся хват.
- Меньшая вероятность сорвать мозоль.

Однако есть и доводы против «замка»:

- Хват «замок» – хват больших кистей. Если у вас есть [гриф для тяги](#) от EliteFTS™ и у вас маленькие кисти, то он подойдёт для «замка», т.к. имеет толщину примерно 27–28 мм. Но «замок» может стать испытанием для маленьких кистей.
- Делать на повторения тяжело. Вы не можете постоянно поправлять хват, и это может означать, что в более лёгких подходах придётся использовать лямки.
- Если у вас короткие руки, пальцы могут цепляться за низ комбеза. Натрите их магниезией.
- Чтобы привыкнуть к «замку», могут понадобиться месяцы. Должны нарасти мозоли, для чего тоже нужна старая добрая практика.
- Вы не можете стараться наполовину, берясь «замком», как это можно делать с традиционным хватом. Вы должны выложиться на 100%. Даже если вам не нужно много тянуть, вы должны сильно держать.
- Просто неприятно.

Хват «замок» – просто один из инструментов в вашем ящике для инструментов пауэрлифтинга, но это – специальный инструмент и с ним стоит поэкспериментировать, независимо от того, тянете вы в сумо или в «классике». В конечном счете, хват «замок» можно любить и ненавидеть. Вы будете любить тяговую мощь, которую он обеспечит; однако, одновременно с этим, вы будете ненавидеть неприятные ощущения.



ЧАСТЬ 15: ДУМАЕШЬ, ТЫ УМЕЕШЬ ТЯНУТЬ?

Добро пожаловать в долгожданное продолжение популярной серии Мэтта Уэннинга «ДУМАЕШЬ, ТЫ УМЕЕШЬ...». В этот раз Мэтт расскажет про тягу в том же стиле, как сделал это с приседаниями. Используя в качестве тренировочного «пособия» клиента EliteFTS™, участника любительских соревнований по стронгмену Ryan Minney, мы проанализировали его технику и дали полный план по улучшению тяги.

Мэтт охватил:

- 1) важность становой
- 2) почему мы сконцентрированы на классической тяге
- 3) положение/механику тела
- 4) прогиб поясницы
- 5) статическую силу мышц
- 6) сбор данных для определения слабых мест
- 7) основы стартового положения
- 8) как избежать движения верхней части спины после фиксации
- 9) влияние тяги с ограничителей на становую тягу
- 10) как сделать спину твердой как железо
- 11) роль силы ног и силы спины в тяге

Райан начал со 135, поднялся до 225, 315, 365 и примерно 405. Скорость грифа крайне важна.

Делайте каждое повторение (включая разминку) «быстрым, жестоким и прекрасным!»



