

## **Тяга штанги в наклоне. Изучаем все тонкости**

Тяга штанги в наклоне относится к золотой тройке самых эффективных упражнений для развития мышц спины. Однако несмотря на столь высокий свой статус, его по-прежнему обходят стороной многие люди, посещающие тренажерный зал (особенно новички). Основной причиной такого положения дел мне видится не желание и не хотение персональных тренеров и зрителей залов прислушиваться к вопросам новичков. Чаще всего процесс поставлен на поток и очередного вновь прибывшего рассматривают только как приток новых инвестиций. Новичкам не объясняется, что лучшими упражнениями (по-крайне мере на первых порах) являются упражнения со свободными весами — штангами, гантелями и гириями. Они липнут к тренажерам и выполняют наиболее понятные и простые (по механике) движения.

### **Примечание:**

2/3 мышечного массива человека составляют ноги и спина. Поэтому, если хотите стать большим, уделите им особое внимание и потрать соответствующее большее количество времени на их проработку.

Когда вопрос касается развития такой мышечной группы, как спина, то первым делом знакомство молодежи начинается с различных блочных тренажеров. Такие конструкции также имеют место быть, но все-таки они не должны составлять основу тренировки, а зачастую происходит все наоборот – что проще и под рукой, то и идет в ход. Ну да ладно, это была небольшая вводная для общего понимания, теперь давайте переходить к сути.

Тяга штанги в наклоне – стержневое базовое упражнение в бодибилдинге для развития массивной спины. В работе принимают участие сразу несколько суставов: плечевой, локтевой и лопатки. Мышечный атлас выглядит следующим образом.

Что касается кинезологии тяги, то движение заключается в подконтрольном сведении лопаток. Причем должно происходить полное сведение лопаток, иначе амплитуда сокращается и эффективность упражнения значительно падает. Во время выполнения тяги в наклоне, туловище и ноги – неподвижны. Мышцы, которые осуществляют это, сокращаются без укорочения (изометрически).

### **Примечание:**

Все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы для более лучшего усвоения материала.

## **Преимущества от выполнения тяги**

Это излюбленное упражнение многих профессиональных культуристов, потому что оно дает:

### ***№1. Увеличение силы и размера мышц***

Тяга в наклоне чем-то напоминает греблю на байдарках, а как известно, гребцы обладают одними из самых внушительных спи́н. Большую часть нагрузки на себя принимает широчайшая спи́ны, также отлично прорабатываются трапециевидные и ромбовидные мышцы. Эти мышечные группы отвечают за общий массив спи́ны.

### ***№2. Улучшение гибкости***

Выполняя тягу Вы станете более гибким, это происходит благодаря растяжению бицепсов бедер при сохранении корпуса как можно более ровным.

### ***№3. Хорошая осанка***

Тяги укрепляют поясничный отдел и весь мышечный корсет спи́ны. Они обучают слаженному сокращению большие и малые мышечные группы, “завязанные” на позвоночный столб. В результате их сила уравнивается и на выходе получается здоровая спи́на с гордой осанкой.

### ***№4. Увеличение чистой мощности и силовых показателей в базовых упражнениях***

Подтвержденный практикой и научно доказанный факт — тяга в наклоне способствует прогрессу в таких упражнениях, как жим штанги лежа и становая тяга.

### ***№5. Усиленное сжигание калорий***

Упражнение относится к разряду “похудальных”, т.к. генерируется большое совокупное усилие нескольких мышечных групп, а это способствует увеличению скорости метаболизма. Когда количество потраченных калорий больше количества потребляемых, избыточная масса, уходит.

Силовые упражнения как нельзя лучше отзываются на улучшении состава тела – теряется жировая масса. увеличивается мускульная. Все это в конечном итоге ведет к созданию более аппетитных форм.

### ***Тяга штанги в наклоне: техника выполнения***

На первый взгляд может показаться, что упражнение из серии “легкотня” :) , однако это не так – существуют различные тонкости и нюансы выполнения, которые мы и разберем ниже. Пошагово, техника выполнения состоит из следующих шагов.

#### ***Шаг №1.***

Снарядите штангу весом и поставьте ее на пол. Согните ноги в коленях и подайте торс вперед, сохраняя спину прямой и почти параллельной полу. Взгляд направьте вперед. Руки должны нависать над снарядом и быть перпендикулярны полу и туловищу. Хват – чуть шире плеч. Это стартовая позиция.

#### ***Шаг №2.***

Сохраняя туловище неподвижным, выдохните и подтяните штангу к себе (к середине живота). Локти держите близко к корпусу и используйте только силу предплечий чтобы удержать вес. В верхней позиции сожмите мышцы спины, удерживая пиковое сокращение на 1-2 секунды.

#### ***Шаг №3.***

Вдохните и медленно подконтрольно опустите штангу в исходное положение. Повторите процедуру заданное количество повторений.

Основные технические моменты, на которые надо обратить особое внимание:

- пока не освоите технику и не разовьете общий мышечный каркас спины, к большим весам переходить не стоит;
- не позволяйте двигаться корпусу;
- на протяжении всего движения держите спину ровной, практически параллельной полу;
- не спешите и не дергайте вес рывками;
- не тяните штангу слишком высоко (к груди) или слишком низко;
- используйте тяжелоатлетический пояс для лучшей стабилизации спины и при работе с большими весами;
- как только вы опустите взгляд на ноги, тут же скруглится спина.
- если у вас проблемы с гибкостью, то выполняйте упражнение держа ягодицы прижатыми к вертикальной опоре (стене);

- при значительных весах, используйте специальные лямки и гимнастические ремни.

*Теперь давайте рассмотрим основные ошибки, которые имеют место быть при выполнении упражнения. К таковым можно отнести:*

- 1) округление спины;
- 2) выпрямление туловища;
- 3) сгибание запястий
- 4) тяга веса исключительно за счет силы рук.

Что касается вариаций тяги штанги в наклоне, то они бывают следующими:

- тяга обратным хватом;
- тяга в машине Смита;
- тяга штанги к груди (на задние дельты).

Классическим вариантом выполнения тяга штанги к поясу, является тяга прямым хватом. Обратный хват чаще всего не используют в силу непривычности. Однако именно в этом хвате кроется секрет огромной спины, который знают далеко не многие. Все дело в том, что прямой хват заставляет атлета широко разводить локти и тянуть штангу к груди. В связи с этим, широчайшие мышцы практически не работают. Чтобы включить в работу “крылья”, необходимо использовать обратный хват (на бицепс). Именно он заставляет тянуть штангу к поясу и прицельно нагружает широчайшие. В идеале во время тренировки спины лучше совмещать оба варианта, например, начинать с прямого хвата и большего веса (2 подхода), а добивать обратным хватом с пониженной нагрузкой (1 подход).

Стоит также отметить, что упражнение является не только стержневым для развития мышц спины у мужчин, дамы также должны включить его в свою программу тренировок. Кстати практиковать его можно даже в домашних условиях, используя вместо штанги, швабру (с каким-либо весом по краям) или рюкзак (с книгами).

Ну и в заключении хотелось бы разобрать 5 практических советов, которые необходимо усвоить при работе с этим тяговым упражнением.

#### **Примечание:**

Тренер профессиональных атлетов Glenn Pendlay из MS USAW (США) провел исследование ЭМГ активности различных вариаций тяги штанги в наклоне. Он обнаружил, что классическая тяга в наклоне с

возвращением (в каждом повторении) снаряда на пол, позволяет намного лучше укрепить мышечный корсет спины, чем любая другая вариация.

Итак, эти советы звучат следующим образом.

### ***№1. Возвращайте штангу на пол с каждым повтором.***

Когда гриф весит в воздухе, при классическом выполнении, верхняя часть спины недополучает нагрузку. Чтобы проработать весь мышечный пласт, возвращайте штангу на пол в каждом повторении.

### ***№2. Имитация жима лежа.***

Движение тяги в наклоне должно напоминать жим лежа наоборот.

### ***№3. Движение локтям.***

Чтобы упражнение не превращалось в подъем на бицепс, тяните локти к потолку, а не просто тащите вес руками.

### ***№4. Правильное положение корпуса.***

Держите спину ровной, а корпус параллельно или чуть под углом к полу. Не позволяйте “ходить” корпусу и читинговать за счет бедер и коленей.

### ***№5. Положение головы.***

Не стоит смотреть в зеркало перед собой, в таком случае шея может заболеть от напряжения. Не смотрите под ноги, это скруглит спину. Просто направьте взгляд слегка вперед.

Ну вот пожалуй и все, запомните все изложенные выкладки и Вы станете обладателем или обладательницей самой красивой спины в зале!





