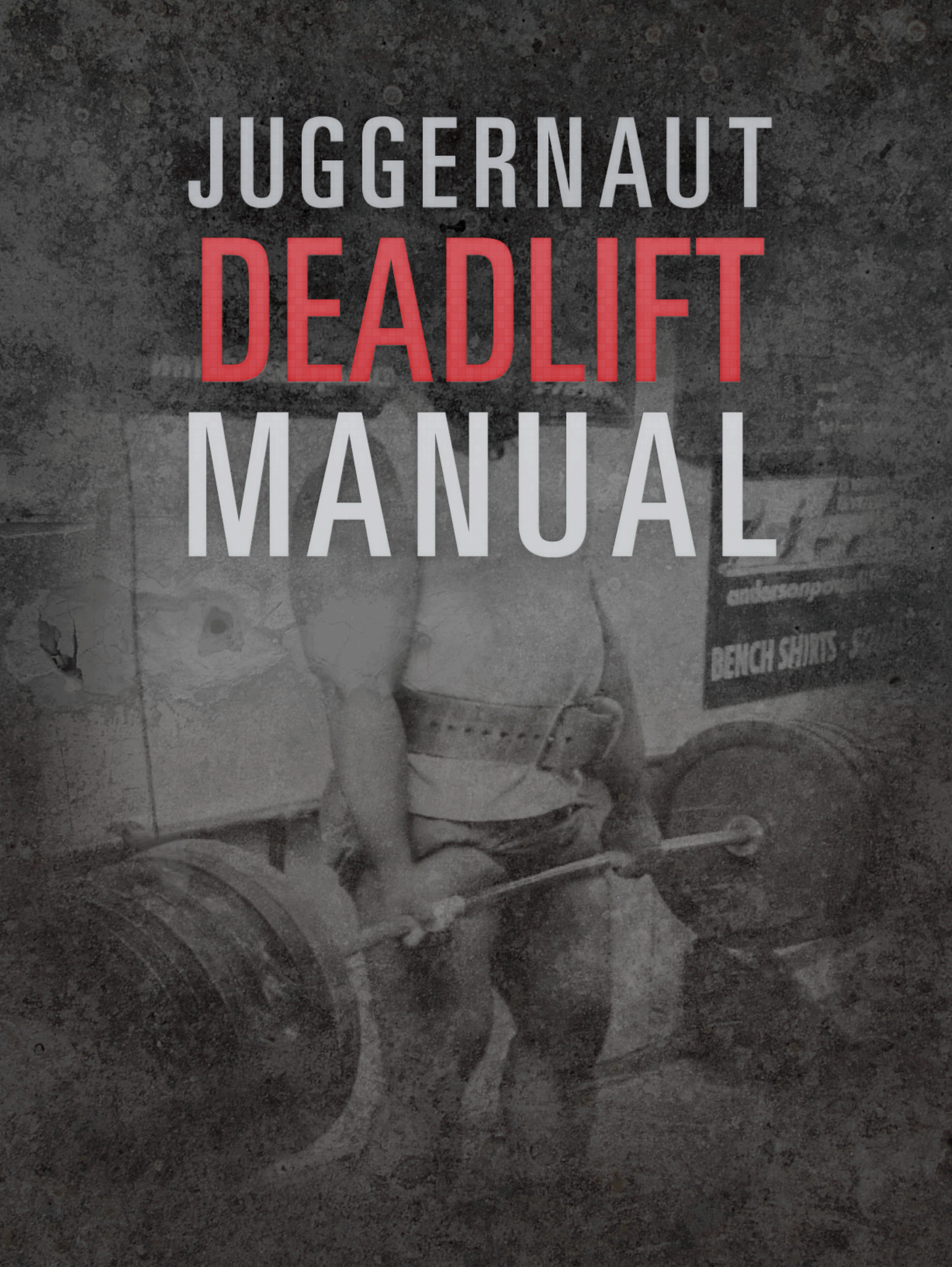


JUGGERNAUT DEADLIFT MANUAL



ВСТУПЛЕНИЕ

ЧЭД УЭСЛИ СМИТ

Становую тягу часто называют королевой упражнений, потому что она развивает много мышц и очень изнурительна в выполнении. В команду Juggernaut входят одни из сильнейших лифтеров мира, включая 5 лифтеров, кто тянет на соревнованиях и на тренировках 800 и более фунтов. Это пособие было создано для помощи в тренировках становой тяги. Становая тяга, больше, чем просто соревновательное движение, ставит в тупик людей, пытающихся улучшить свой результат, потому что подходы, необходимые для достижения успеха зависят от каждого конкретного человека. Одни должны тянуть тяжело каждую неделю, для других достаточно поднимать тяжёлые веса раз в месяц, чтобы добиться успеха. В этом пособии вы услышите много мнений от атлетов с разным опытом, разными сильными и слабыми сторонами, целями, типами телосложения, но когда дело доходит до улучшения вашей тяги, есть несколько вещей, которые не меняются независимо от всех обстоятельств. Чтобы быть великим дедлифтером, у вас не должно быть несерьёзного отношения к тренировкам; быть великим дедлифтером означает много тяжёлой работы, пота, ободранных голеней и сорванных мозолей. Вы должны преследовать свои цели, зная, что ничто не сможет вам помешать. Становая тяга – это только вы и штанга. Кто победит?



ДЕСЯТЬ ШАГОВ РАЗМИНКИ В СТАНОВОЙ ТЯГЕ

РАЙАН БРАУН

Райан Браун – владелец и главный тренер в Darkside Strength/Derby City Crossfit в Луисвилле, Кентукки. Бывший морской пехотинец, Райан в настоящее время эксперт по подвижности и корректирующим упражнениям, что очень помогает в увеличении результативности. Лучшая тяга Райана 530 в категории 185 фунтов. Узнайте больше о Райане на Darkside.DCcrossfit.com

У нас в DCCF и Darkside, тянут все. Если вы неспособны принять правильное исходное положение в тяге, мы заставим вас сделать это. Вы будете делать тягу с ограничителей или с ящиков, протяжки или тягу с гириями, в любом случае, тренировка нижней части тела будет основной

составляющей вашей программы. Каждый человек должен обладать способностью поднимать вес с пола, а если вы не можете, тогда ваша программа должна быть написана с целью развития этой способности.

Разминка для тяги основывается на других соображениях, нежели разминка для других движений. Так как это очень тяжёлое упражнение, к концу разминки я должен основательно вспотеть, поэтому я делаю меньше повторений и разминаюсь до своего рабочего веса. Я меньше думаю о продолжительности, которая важна в тяжелой атлетике, или в приседаниях, вместо этого я концентрируюсь на том, чтобы поместить все звенья в оптимальную позицию для производства силы. Большая жёсткость в тяге – хороший товарищ.

При разминке вы должны опираться на свои сильные и слабые стороны, асимметрию и т.д..., но давайте обратимся к тому, что я регулярно вижу в спортзале.

[РАЙАН РАССКАЗЫВАЕТ ПРО РАЗМИНКУ](#)

НОГИ

Тренога. Идеальная позиция, поскольку ваши ноги создают жёсткий «штатив» с 1-й и 5-й плюсневыми костями и пяткой. Вес равномерно распределен между тремя точками и даёт вам твердую и устойчивую основу, с которой можно отрывать вес от пола. По правде говоря, часто я вижу, что люди в спортзале не в состоянии достигнуть этой позиции. Неправильная позиция иногда может привести к боли в коленях, но даже если боли нет, это не оптимальное положение для высвобождения силы. Если вы попадаете в эту категорию, возможно, вам следует подобрать другую обувь для тяги. Но прежде всего, посмотрите, правильно ли расположены ваши ноги.

КОЛЕНИ

Ваши колени страдают во время тяжелой тяги? На это может быть несколько причин. Чаще всего это происходит из-за слишком наклонённого таза, что растягивает мышцы задней поверхности и создаёт неустойчивость. Это может быть результатом слабых ягодиц или бицепсов бедра, но в первую очередь, оцените своё исходное положение. Подсказка: всегда обращайтесь внимание на положение ног.

ТАЗ

Если вы не обладаете достаточной подвижностью в тазобедренном суставе, чтобы занять стартовую позицию в тяге, можете не переживать за разминку для тяги. Сначала разберитесь с подвижностью, потому что, если у вас нет подвижности в тяге, значит, у вас её нет и в приседаниях, и у вас нет причин жить.

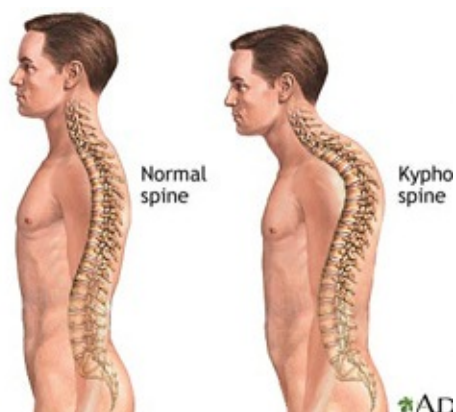
СТИБАТЕЛИ БЕДРА

Я не вижу много людей, которые растягивают сгибающие мышцы бедра перед тягой (что является хорошей вещью), вероятно, потому что им это не нужно.



Всё что им нужно (с большой долей вероятности), это «быть причастными» к развитию силы. Если вы живёте с проблемой поясничного отдела позвоночника или [anterior pelvic tilt](#) (прим. переводчика: *неправильное расположение таза относительно позвоночника*), можете решать эти вопросы в процессе разминки. Когда ваши бёдра будут находиться в нейтральной позиции, это поможет высвободить максимальную силу бицепсов бедра и ягодиц, а так же поддерживать позвоночник в нейтральном положении.

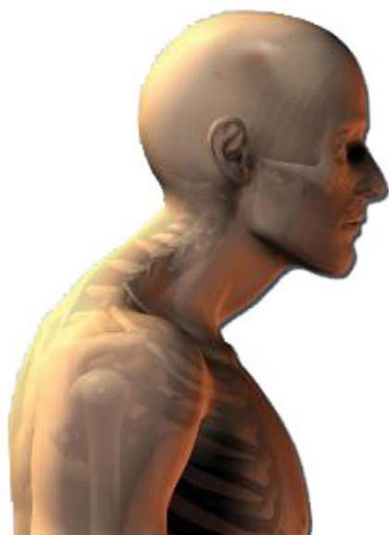
ПОЗВОНОЧНИК



ДЫШИТЕ!!! Если вы не можете поместить позвоночник в нейтральную позицию, значит те маленькие мышцы, которые располагаются вдоль него и, как предполагается, обеспечивают его стабильность, неспособны сделать эту работу. Вы можете добиться правильного положения, но сделаете это не теми мышцами. Это не только неэффективно, но и вредно для вашей спины. Если вы – парень с плоским грудным отделом, то можете добиться большего успеха с помощью дыхательных тренировок, разработанных для того, чтобы поместить позвоночник в правильное положение. Если у вас кифотический грудной отдел, выполняйте дыхательные упражнения, лёжа на спине. Дыхательные упражнения, сделанные правильно, помогут вам исправить проблемы с позвоночником, а это поможет исправить позицию бёдер/плеч для принятия правильного стартового положения в тяге.

ПЛЕЧИ

Надеюсь, дыхание поможет вам исправить положение позвоночника, это даст вам стабильное положение лопаток, которое, в свою очередь, обеспечит хорошую позицию плеч. Тем не менее, если вы не можете найти это правильное положение, вам помогут специальные упражнения, которые активизируют ваши слабые или растянутые мышцы.



ШЕЯ

Еще раз, я надеюсь, что дыхательные упражнения уже начали возвращать вашу шею в то место, где она должна быть, но если у вас слабые сгибающие мышцы шеи, а [голова наклонена вперёд](#) относительно оси позвоночника, это другая проблемная область, где может быть полезно прижатие подбородка. Я знаю, что есть разные мнения о тяге с головой вверх или с прижатым подбородком. Я считаю, что тянуть нужно с прижатым подбородком. Это

даёт возможность глубже вдохнуть и выровнять изгиб шеи с грудным отделом, потянуть плечи вверх и подключить к движению середину и низ трапециевидных мышц. Я знаю, что есть масса противоречий с тем, куда вы должны «смотреть», делая тягу, олимпийские подъемы или приседания, но это просто тема для размышлений. Я хорошо знаю, что при выполнении тяжёлых тяг спина округляется, а голова поднимается вверх, в противном случае я уверен, что вы могли бы сделать больше, но это не означает, что мы не должны стремиться поддерживать оптимальное положение на протяжении всего движения.

ТИПОВАЯ РАЗМИНКА

1.) МОНОСТРУКТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Это – самый простой и основной аспект разминки. Цель состоит в том, чтобы начать процесс разминки. Низкоамплитудные, низкоинтенсивные движения нацелены на увеличение температуры тела и общего кровотока.

Это могут быть какие-нибудь тяги, бег трусцой, прыжки на скакалке и т.д... но для становой мне нравится 5-10 минут потаскать санки. Вы можете просто ходить или делать какие-то специальные упражнения для устранения асимметрии/дисбаланса. Во время таскания саней сосредоточьтесь на правильном дыхании.

2.) МАССАЖНЫЙ ВАЛИК

Мне нравится использовать массажный валик. Если у меня есть время, я всегда начинаю с мяча для гольфа. Очевидно, я уделяю этому немного больше времени, обрабатывая области, которые в этом нуждаются. Я знаю, что в Интернете есть масса информации на эту тему, где говорится о бесполезности или вреде таких упражнений, но лично мне нравится делать такие упражнения во время разминки. Сосредоточьтесь на своих индивидуальных зонах, которые блокируют или ограничивают вашу способность поддерживать хорошую позицию. Популярные области это ноги, [peroneals](#), приводящие мышцы бедра, пекторальные мышцы или середина и низ трапеций/ромбовидные мышцы.

3.) ДЫХАНИЕ

4.) АКТИВНАЯ РАЗМИНКА

Большая амплитуда, скоростные движения, нацеленные на дальнейшее увеличение температуры тела и кровотока, а также вращения в суставах в широком диапазоне. Это могут быть выпады, отжимания от пола, вращение бедра наружу, гуд монинги, различные тяги для верхней части тела и т.д...

5.) ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ/РАСТЯЖКА

Как было сказано ранее, мы действительно не делаем растяжку перед тягой, однако если вы слишком скованны и не можете принять хорошее стартовое положение, значит у вас проблема, большая, чем просто разминка

для становой. Воспользуемся этой возможностью, и проработаем основные суставы с помощью упражнений полного спектра движения. Я люблю делать что-то простое. Вращения бёдрами, перешагивания через барьер (передом, задом, боком), повороты рук назад с палкой или резиновым жгутом – вот некоторые из моих любимых.

6.) ДИНАМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

Здесь мы будем использовать движения с большой амплитудой, и делать их быстро. Ничего не придумывайте, делайте махи ногами (вперёд/назад/в стороны) махи руками, прыжки, подъёмы коленей вверх, захлёстывание голеней и т.д...

7.) РАЗМИНКА С ГРИФОМ

Здесь мне нравится добавлять некоторые технические движения, которые требуют большей межмышечной координации, содействуя полной подготовке тела. В моем спортзале много людей, которые имеют «небольшие» навыки тяжелой атлетики. А все эти упражнения отлично подходят для разминки тяги. Я люблю делать 10 становых, 10 толчковых и 10 рывковых тяг, а также 10 швунгов. Если вы не дружите с тяжёлой атлетикой, вы можете пропустить этот шаг, но лучше используйте этот шанс для приобретения новых навыков.



8.) АКТИВАЦИЯ МЫШЦ

Это другой аспект специализированной разминки. Идея состоит в том, чтобы использовать подконтрольные движения и позиции, чтобы сделать акцент на закреплённых мышцах или мышечных группах. Очень важно помнить, что это активация мышц, а не утомление. Вы не должны делать 3x10 или что-то в этом роде. В зависимости от необходимости, можно делать следующие упражнения: приставные шаги, преодолевая сопротивление жгута, подъёмы таза лёжа на спине, IYTW0, растягивания жгутов перед собой, растяжки, тяги к лицу, растяжки подвздошной мышцы бедра и т.п...

9) ПЛИОМЕТРИКА

По мере приближения к концу разминки, мы увеличиваем скорость выполнения упражнений, чтобы ещё больше повысить внутримышечную координацию в организме. Это могут быть прыжки, броски или, если у вас достаточно опыта, олимпийские подъёмы. Если вы решили делать олимпийские подъёмы, то будете должны поднимать веса, близкие к максимальным, и управлять интенсивностью с помощью исходного положения (с виса/с пола), но так, чтобы это не повлияло на основную тренировку тяги.

10.) РЕАКТИВНАЯ РАЗМИНКА

Это могут быть различные прыжки, броски набивного мяча, а иногда мы с детьми (у меня занимается несколько школьников) можем побросать мяч, поиграть в пятнашки или что-то в этом роде. Это весело и отлично подходит в качестве реактивной разминки. Реактивная разминка является заключительной частью разминки, соединяя все предыдущие и требуя большой меж- и внутримышечной координации. Это заключительная фаза в подготовке вашего тела для большой тяги.



ПОДСКАЗКИ ПО СТАНОВОЙ ТЯГЕ

РАЗВИТИЕ СИЛЫ СРЫВА ОТ ПОЛА

Брэд Литтл: По моему мнению, силу срыва от пола лучше всего развивают многоповторные олимпийские приседания и гуд монинги с безопасным грифом, подвешенным на цепях. Приседания развивают мышцы кора, квадрицепсы и поясницу как никакое другое упражнение, которое я когда-либо делал. При выполнении гуд монингов с безопасным грифом ваше туловище и ноги в нижней позиции должны быть под углом почти 90° ; никогда не проверяйте свой максимум в этом упражнении.

Дэн Грин: Для силы срыва от пола я предпочитаю последовательно тянуть на разы в диапазоне 1-5 повторений стоя на полу, и несколько повторений стоя на подставке 3-4 дюйма.

Эрик Лиллибридж: Я всегда включаю в тренировки упражнения для верхней и нижней части пресса и могу сказать, что это помогает мне оставаться

напряжённым в нижней точке и поддерживать скорость на протяжении всего движения.

- Подъемы ног, лежа на скамье. Можете использовать утяжелители, закреплённые на лодыжках. Очень хорошо развивает нижнюю часть прессы.

- Подъёмы туловища из положения лёжа. Можете использовать гантель, чтобы сделать упражнение тяжелее и развить больше силы.

- При выполнении становой тяги, я люблю одевать пояс повыше. Я чувствую, что это обеспечивает мне более вертикальное положение, и я могу действительно сильно упереться в пояс и развить более высокую скорость и поддерживать лучшую позицию для тяги.

Чэд Уэсли Смит: Тяга, стоя на подставке 3 дюйма – моё любимое упражнение для развития силы срыва от пола. Не используйте слишком высокую подставку, потому что это поместит вас в положение, слишком далёкое от стартового. Использование жгутов/цепей и реверсивных жгутов научит вас применять максимальную силу с самого начала, в противном случае вам не хватит импульса, чтобы дотянуть штангу до локаута.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ЛОКАУТЕ

Брэд Литтл: Моими любимыми упражнениями являются выпады со штангой и [glute bridges](#). Выпады, при правильном выполнении, являются одним из лучших упражнений для нижней части тела. Glute bridges могут заставить некоторых покачать головой, но вот факт о локауте в становой – большинство людей не знают, как включить в работу ягодичы! Мои ягодичы не являются большими, но у меня есть сильный локаут. Это потому, что я знаю, как заставить их работать. Эти упражнения можно делать на любой тренировке нижней части тела.

Дэн Грин: Для развития специальной силы ягодичы определенно хорошо помогает тяга в стиле сумо И тяга с 4-дюймовых подставок. Здесь, как правило, я работаю в «тройках».

Эрик Лиллибридж: Мне нравится включать в тренировки тяжелую подсобку для спины. Я чувствую, что эти упражнения определенно помогли моему локауту.

- Тяга к подбородку со штангой или на блоке, она действительно сильно нагружает трапециевидные мышцы, и вы почувствуете это, когда будете тянуть вес/отводить плечи назад, и будете чувствовать, что они позволяют вам делать это быстрее с более тяжёлым весом.

- Тяги штанги в наклоне, обычно мне нравится делать их без кистевых ремней с грифом для становой, чтобы улучшить хват, но если вы действительно хотите максимального развития середины/низа спины, то можете использовать ремни в последних тяжелых подходах, так как это позволит вам поднимать более тяжелый вес, не волнуясь о хвате. Это увеличит силу вашей спины, как ничто другое. Вы будете чувствовать это от пола и до локаута.

Эрик Лиллибридж – настоящая звезда в Мире силового троеборья. Ему всего 22 года, но Эрик уже имеет огромную сумму 2204 фунта в категории 275 фунтов. Эрик присел 854 (в поясе и бинтах), пожал лёжа 521 и потянул 821 фунт. Эрика ждёт большое будущее в пауэрлифтинге, и его будут помнить как величайшего атлета всех времён.

Чэд Уэсли Смит: Glute bridges и тяговые гиперэкстензии – отличные дополнительные упражнения для развития силы ягодиц и бедер, необходимой для хорошего локаута. Я никогда не использовал тяги со стоек и не являюсь их сторонником, из-за нереалистичной стартовой позиции для этой точки тяги. Самая важная вещь, которую вы можете сделать, чтобы иметь сильный локаут, состоит в том, чтобы построить силу и СКОРОСТЬ отрыва от пола, потому что это приведёт вас к сильному локауту.

ТРЕНИРОВКА СТАНОВОЙ ТЯГИ

БРЭНДОН ЛИЛЛИ

Брэндон Лилли, автор тренировочного метода Куб, является опытным лифтером, выступающим в экипировке и без, имеющий личный рекорд в тяге 775 фунтов. Брэндон долгое время тренировался в Westside Barbell и Lexen Extreme, вместе с легендарным Чаком Вогельполом, а теперь тренируется в собственном спортзале Berea Barbell, Кентукки.

Самая важная часть большой тяги – скорость штанги при срыве от пола. Если вы можете приложить достаточно силы, вы можете пройти через мертвые точки. Помня об этом, я всегда стараюсь приложить максимальное количество силы и скорости при срыве от пола. Вот что я делаю, когда развиваю скорость срыва от пола:

Я делаю почти всю тяжелую работу с умеренной постановкой ног. Это имитирует мою позицию при приседаниях, а ещё мне сказали, что это – подъём «чистой силой». Вы не используете усилие ног, как при классической тяге, и у вас нет того преимущества в



подъёмной силе, какое есть в сумо, следовательно, вам остаётся только напрягаться и потеть. Делайте их стоя на однодюймовом мате и наблюдайте, как растут ягодичы и выпрямители спины.

И наоборот, всю скоростную работу я делаю в своём соревновательном стиле - в классическом. Это позволяет мне совершенствовать форму и технику. Я делаю работу на скорость с пола, используя сдвоенные mini band (+/- 200 фунтов вверх), и веса 315, 345, и 365 фунтов. Слишком много парней заиклены на своём эго, заикливайтесь на развитии скорости, а эго оставьте для соревнований, когда будете устанавливать новый личный рекорд.

Тренировка тяги будет неполной без работы над локаутом. Однажды я просто уничтожил свой локаут. Это было ужасное время. Я помню, как мог дотянуть практически любой вес до середины бедра, но останавливался в одном дюйме от локаута. Поэтому я тщательно проанализировал себя и понял, что это была скорее не техническая проблема, а психологическая, когда надо тянуть, постоянно думая об ускорении. Два упражнения, которые заставят вас включать ягодичы и тянуть изо всех сил:

Тяга с ограничителей выше колен на разы. Я вижу, как многие парни нагружают на штангу миллион фунтов и думают, что это усилит локаут, и я допускаю, что такое возможно, но давайте сначала укрепим мышцы спины. Используйте 70%-85% в широком диапазоне повторений и подходов, и мышцы отзовутся, а я гарантирую, что ваш локаут станет намного лучше.



Следующее упражнение известно и очень ненавидимо многими последователями метода Куб. Становая тяга с подставок рывковым хватом. Используйте 40-50% от максимума в тяге с 6-дюймовых подставок и делайте 15-20 повторений. В этом упражнении я приветствую использование кистевых ремней, и если поначалу это кажется несуразным, то в третьем подходе вы пожалеете, что не воспользовались этим советом. Делайте их после основного

упражнения, и вы почувствуете то, о чём раньше не могли даже мечтать.

Каждый лифтер должен найти свой рабочий метод. Некоторые в состоянии устанавливать новые рекорды каждую неделю, в то время как другие получают прибавку, тренируясь тяжело только раз в месяц. То, что я нашел, и то, что лучше всего подходит для меня и для тех, кого я тренирую – этот сплит:

Неделя 1

Максимальная тяга

Неделя 2

Тяга на разы

Неделя 3

Скоростная тяга

Неделя 4

Начало нового цикла

Лучшую формулировку становой тяги я услышал от своего бывшего тренировочного партнёра Чака Вогельпола. Он сказал: «Становая тяга является наименее техничной, с минимальной помощью от экипировки, только ты и штанга. Ты позволишь штанге победить тебя? Я нет». Очень просто и прямо. Возвратитесь к основам, ни перед чем не останавливайтесь и начните тянуть с целью. Поймите, что тяжело не всегда означает лучше всего, тренируйте тягу в разных фазах, и я думаю, что вы станете намного сильнее и счастливее в своём нелёгком труде.



ПОДНИМАЕМ АВТОМОБИЛЬ

КАЛЛЕ БЕК

Поднятие автомобиля является одним из наиболее зрелищных соревнований в стронгмене. Это всегда любимо толпой, и в то же самое время это одна из дисциплин, которая больше всего раздражает участников соревнований. По очевидным причинам не у всех есть необходимое оборудование, нет никакой реальной возможности оценить, насколько тяжелый автомобиль – до тех пор, пока вы не начнёте его поднимать. Этому способствуют много факторов, высота и ширина ручек, толщина рамы, количество топлива в автомобиле и т.д... Как же найти лучший путь для тренировки, имея столько ограничивающих факторов?

Есть много неправильных представлений о подъёме автомобиля. Я перечислю пять наиболее распространенных ошибок.

ОТКЛОНЕНИЕ НАЗАД

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО! Ваш таз должен быть под вами. Откидываясь назад, вы делаете наоборот. Если вы выдвигаете таз вперёд, а ноги стоят прямо, вы автоматически отклоняетесь назад вверху, но это не то, что нужно для правильного подъёма.

ХОРОШАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА ПОМОГАЕТ ХОРОШО ПОДНИМАТЬ АВТОМОБИЛЬ

Конечно, это помогает, но хватит думать об этом как о становой тяге. Это больше похоже на приседания. В этом упражнении ключевую роль играют сильные квадрицепсы!

РАЗМИНКА С АВТОМОБИЛЕМ

Великолепно, но это очень изматывающее движение, поэтому сохраните энергию для выступления.

НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА НОГ

Или слишком далеко назад или слишком узкая. Не устанавливайте ноги как при становой тяге. Устанавливайте их как для приседаний. Мне нравится ставить ноги максимально широко и разводить ступни примерно на 45 градусов.

ТРЕНИРОВКИ С ТРЭП-ГРИФОМ

Это упражнение не то же самое, что подъём автомобиля только из-за того, что ручки находятся сбоку. Я видел таких, кто поднимает огромные веса с трэп-грифом, а на соревнованиях они не могут поднять автомобиль. Я думаю, что это самое переоценённое дополнительное упражнение для подъёма автомобиля.

ТРЕНИРОВКА С GHETTO-CAR

Я имел самый большой успех, делая, фактически, только становую тягу каждые 3-4 недели с 90% от максимума и добавлял тягу на прямых ногах, чтобы поддерживать силу поясницы. Основной упор я делаю на подъёмах реального автомобиля или поднимаю Ghetto Car (как его сделать, расскажу позже). Постепенно увеличивайте вес и уменьшайте число повторений, поскольку вы приближаетесь к соревнованиям. Мои любимые дополнительные упражнения:

- 1) **ТЯЖЕЛЫЕ** фронтальные приседания. Это развивает силу квадрицепсов, которая необходима в нижней точке, наряду с силой пресса и середины спины.
- 2) Тяга гантели одной рукой в наклоне для развития силы хвата, предплечий и верхней части спины.
- 3) Приседания на ящик для увеличения силы ягодиц и улучшения локаута.

ДЕЛАЕМ GHETTO-CAR

Возьмите две штанги, разместите их друг рядом и уприте один конец в стену или основание силовой рамы. Положите тяжелые гантели/мешок с песком/гири на один конец штанги, чтобы обеспечить их неподвижность. На другой конец повесьте блины. Подложите под блины подставки на высоте примерно 12-14 дюймов, становитесь позади блинов, беритесь за гриф и тяните!



Калле Бек – участник соревнований по стронгмен-фитнесу (<175 фунтов) из Кармел-Вэлли, Калифорния. Калле соревновался в стронгмене в течение 6 лет и достиг за это время хороших результатов. Личные рекорды Калле 600 в тяге, 505 в приседаниях и 290 в жиме бревна делают его силой, с которой надо считаться на любых соревнованиях.

СТАНОВАЯ ТЯГА ДЛЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

КОРТНИ ГОУЛД

Кортни Гоулд – многогранная талантливая спортсменка из Портленда, Орегон. Кортни соревновалась в силовом троеборье и стронгвомен, а теперь обратила своё внимание на тяжелую атлетику. Кортни имеет результат в становой тяге 325 фунтов с собственным весом 132 фунта.

Успех в тяжёлой атлетике во многом зависит от становой тяги. Многие не понимают, что первая фаза рывка и толчка – по сути, становая тяга. Это упражнение для всего тела, в котором участвуют квадрицепсы, ягодицы, бицепсы бедра, трапеции и ромбовидные мышцы.

Прежде всего, нужно будет понять, что толчковая/рывковая тяга не намного отличается от обычной становой тяги в пауэрлифтинге. При выполнении становой тяги в пауэрлифтинге таз находится выше, а спина под другим углом, чем в тяжелой атлетике. У тяжелоатлета таз будет ниже параллели с коленями, и это также уменьшает нагрузку на колени.

Требования к исходному положению для толчковой/рывковой тяги те же: вы начинаете со штанги, расположенной рядом с голенью и рук, ориентированных вертикально. Колени будут раздвинуты настолько, насколько позволяют руки (очевидно, что их можно раздвинуть шире при рывковом хвате). Спина должна быть полностью выпрямленной, а таз опущен вниз, сохраняя положение грифа относительно ног и вертикальную ориентацию рук.

При отрыве штанги от пола вы должны перенести центр тяжести на пятки и поддерживать постоянный угол спины, пока гриф не достигнет примерно середины бедра, и начинайте распрямлять бедра.



В толчковой и рывковой тяге гриф должен ускоряться по мере продвижения вверх, а колени выпрямляться. При опускании штанги на пол, сделайте всё то же самое в обратном порядке.

Включение толчковой или рывковой тяги в подготовку тяжелоатлета помогает усилить их начальный рывок или даёт возможность почувствовать тяжёлый вес, отрывааемый от пола. Вот образец того, как можно включить это упражнение в тренировки тяжелоатлетов, чтобы увеличить силу, координацию, и подъём в целом.

Планирование толчковой и рывковой тяг интересно по сравнению с другими упражнениями. Понятие того, что может сделать атлет и что желает, не является одинаковым. Атлет почти всегда в состоянии потянуть больше, чем предписано в программе, но из-за того, что тяговая часть подъёма – зависимое от скорости упражнение, она не играет такой роли в увеличении силы, какую играет обычная становая тяга.

Основная идея планирования состоит в том, чтобы перегрузить тяговую часть движения, не жертвуя скоростью и техникой. Подъёмы рассчитываются от максимальных классических подъёмов. Хорошая схема повторений и процентов для новичков заключается в том, чтобы выполнить 2-5 подходов по 4-5 повторений с 90-100% и 1-3 подхода по 2-3 повторения со 100-110% от личного рекорда в соответствующем классическом подъёме.

Если вы, так же как и я, перед тем, как с головой окунуться в мир тяжёлой атлетики, имели опыт занятий силовым троеборьем, вы можете скучать по становой тяге. Я всегда тянула в классическом стиле. Я попыталась недавно попробовать повторить это, но моя техника была смешной. Это был настоящий крах. Я понимаю, что если хочу время от времени делать становую тягу, то должна менять стиль на сумо, чтобы не ставить под угрозу технику тяги, которую я так долго усиленно изучала. Недавно я поменяла стиль на сумо и, не делая становой около 6 месяцев, я смогла потянуть 93% от результата в тяге классическим стилем.

Я настоятельно рекомендую включать толчковую и рывковую тягу в свои тренировки. Это поможет вам понять и почувствовать движения и темп первой части подъёмов.

СТАНОВАЯ ТЯГА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

ДЖЕН КОМА КЕК

Джен Кома Кек, одна из основательниц *Girls Gone Strong*, является опытной участницей соревнований по фигуре/бикини, а так же консультантом по питанию. Лучший результат Джен в тяге 315 фунтов. Узнайте больше о Джен на JenComasKeck.com и GirlsGoneStrong.com

Давайте будем реалистками – мужчины всегда знали, но женщины поняли это совсем недавно, и теперь хотят хорошо развитых, круглых ягодич, или Dat Azz.

«Как сделать свою задницу округлой?»

«Как тренировать попу?»

«Что делать для ягодниц?»

Делайте становую тягу.

Если она совмещена с тренировкой приседаний, становая тяга может творить чудеса для вашей задницы и всей задней поверхности.

Если вы не заботитесь, каким путём улучшить внешний вид своих булочек (я могу позволить себе такое сравнение), я попробую привести несколько причин, почему вы должны включить это невероятное движение в программу своих тренировок.

Становая тяга является самым отличным средством, когда дело доходит до развития общей силы. Это подразумевает развитие и верхней, и нижней части тела одним движением.

Становая тяга – это функциональное движение. Мы постоянно наклоняемся и поднимаем какие-то вещи.

Сможете ли вы сделать тяжёлое усилие, когда в следующий раз захотите переставить мебель? Это всё для тебя, детка!

Чем лучше развита ваша спина и нижняя часть тела, тем уже выглядит ваша талия. Это – взаимовыгодно! Ничто не укрепляет уверенность так, как выполнение тяжёлой тяги. Есть что-то завораживающее в возможности поднять загруженную штангу с пола.

Леди, если вы никогда не пробовали делать становую тягу, то это немного пугает. Лично меня никто этому не учил. Я тянула штангу в силовой раме, и делала это в огромном коммерческом фитнес-центре в Лас-Вегасе. Я вставляла в уши наушники, навешивала шоры и начинала тянуть.

Вы можете использовать ресурсы по силовой подготовке, такие как JTSstrength.com, чтобы изучить все, что должны знать, а затем начать делать это! Все мы когда-то что-то делали впервые!

Мне часто задают вопросы мужчины, которые не знают, как заставить своих девушек делать приседания и становую тягу, потому что они знают, насколько она сможет полюбить их, и они знают о невероятной пользе. Вот моё предложение: покажите ей, КАК. Учите её, помогайте ей, превратите это



в забаву, и затем болейте за неё! Дайте ей поддержку и позитивные отзывы, а затем отойдите и наблюдайте, как происходит чудо. Классика, сумо или на прямых ногах, но вы не пойдёте по неправильному пути, если добавите становую тягу или её разновидности в программу тренировок. Начните с малых весов, изучите технику, а затем начинайте тянуть веса побольше.

РОЛЬ СТАНОВОЙ ТЯГИ В РАЗВИТИИ МОЩНОСТИ

МЭТТ ВИНСЕНТ

Мэтт Винсент – Чемпион мира 2012 в Играх горцев. Он занимался лёгкой атлетикой как толкатель ядра, метатель диска и молота, а также добился успеха в таких дисциплинах как стронгмен, силовое троеборье (в экипировке и без) и Игры горцев. Мэтт также автор тренировочного пособия «Training Lab», ЕДИНСТВЕННОГО в мире, посвящённого развитию силы и мощности для Игр горцев. Узнайте о Мэтте больше на MattVincent.net

Я соревновался в многочисленных спортивных дисциплинах, начиная со школьных соревнований по футболу и лёгкой атлетике, университетских по толканию ядра, метанию диска и молота, стронгмену, пауэрлифтингу, а сейчас выступаю на Играх горцев. Хотя в тренировках для этих видов спорта есть много различий, существуют

определенные вещи, которые являются постоянными для любого атлета. Вам нужна сильная спина, ягодицы, ноги, плечи, руки и мышцы кора.

Я всегда уделял внимание основным многосуставным упражнениям, таким как приседания, жим лёжа, жим над головой, толчок, рывок и становая тяга.



Становясь сильнее в этих упражнениях, вы станете более мощным атлетом, а мощность – это то, что нам нужно. Мощность, скорость, с которой атлет может переместить вес, является самым важным фактором для спортивного успеха.

Огромную роль в развитии мощности играет становая тяга. В большинстве силовых подъёмов эффект растяжения позволяет атлету преодолеть вес, но только не в становой тяге. Нет ни одного способа, облегчающего выполнение тяжёлой тяги. Правильное планирование поможет получить огромную выгоду в отношении силы. Вы должны применить 100% усилие к весу. Это похоже на рывок за линию в футболе или на взрыв при толкании ядра. Ускорение веса зависит от того, где вы генерируете силу. Это то, что нужно тренировать осознанно.

Для развития мощности при помощи становой тяги вы всегда должны поднимать штангу с максимально возможной скоростью, независимо от того, используете вы легкие или относительно тяжелые веса. В моём случае, лучше



всего развивали мощность тренировки с суб максимальными весами. Суб максимальная тренировка предполагает выполнение повторений с более легким весом для увеличения максимального результата. Если вы медленно приседаете 405 фунтов или приседаете 225 фунтов, но быстро, то быстрые приседания с 225 фунтами повлияют на ваши результаты лучше, чем медленные с более тяжелым весом. Постоянно тренируясь с максимальной скоростью, вы станете быстрее и сможете поднять быстро и 275 и 315 фунтов. Это увеличение мощности приведёт к росту ваших максимальных результатов без необходимости постоянно надрываться при работе со 100% нагрузкой.

Становую тягу считают королевой упражнений, и нет причин оспаривать это. В приседаниях большую роль играет экипировка, ширина ног, положение грифа, и что хуже всего, недосед. В становой вы просто подходите к штанге, берётесь за гриф и тянете до полного выпрямления. Ничего, кроме силы, приложенной к штанге, чтобы оторвать её от земли. Многие парни из этой команды тянут более 800 фунтов, и нет никаких иных способов сделать это, если только вы не обладаете такой же силой. Я много раз слышал, как люди ищут оправдания тому, почему они не могут поднять столько, сколько тот парень, а потом прекращают скулить, заходят на помост и начинают тянуть, и тянуть упорно.



МЫСЛИ О ТРЕНИРОВКАХ СТАНОВОЙ ТЯГИ

Дэн Грин: Мой общий подход к тяге состоит в том, что я сначала отрабатываю целевой подход тяги с пола, а затем работаю до основного подхода тяги с 4-дюймовых подставок на повторения. Это развивает тяговую силу в сумо. Но мне также нравится заканчивать тренировку подходом в классическом стиле на повторения, чтобы укрепить бицепсы бедра и спину. Обычно я делаю подход по 3-6 повторений стоя на 4-дюймовой подставке. Кроме того, для разнообразия, я иногда тяну до максимума, преодолевая сопротивление жгутов, чтобы почувствовать себя взрывным и проверить свой хват.

Что касается силы хвата, то я считаю, что выполнение этого относительно высокого и частого объема тяги работает достаточно хорошо, и

я не жадничаю, потому что уверен, что «неправильные» повторения закрепляют плохую технику и организм восстанавливается гораздо дольше.

Я вообще работал бы по такой схеме каждую неделю, не делая перерывов или разгрузки.

Брэд Литтл: Вообще я думаю, что большинство людей должно просто делать больше становой тяги, чем всяких её разновидностей. Достигнуть хорошего результата в тяге мне помогло простое выполнение тяги от пола с меняющимися весами и числом повторений. Конечно, время от времени я делаю скоростную тягу и тягу со жгутами, но ничто не заменит тягу со свободным весом. По моему мнению, нет необходимости делать тяжёлую тягу каждую неделю. Когда я готовлюсь к соревнованиям, то делаю тяжёлую тягу раз в две недели. Это для циклов, когда я тренируюсь в более высоком процентном диапазоне. Скоростная тяга – отличное средство для совершенствования техники и, по моему мнению, её лучше делать после тяжелых приседаний или во время разгрузки.

Эрик Лиллибридж: Моя тренировка становой тяги очень проста. Мне нравится тренировать её в стиле, похожем на «пирамиду». Только вместо того, чтобы добавлять вес/уменьшать число повторений каждую неделю, я добавляю вес на каждой тренировке и придерживаюсь выполнения тяжёлых синглов. Тяга на разы перегружала мою поясницу, и я не успевал восстановиться для тяжелых приседаний. Я чередую приседания и тягу раз в две недели, таким образом, я приседаю и тяну два раза в месяц. Это позволяет мне тяжело тренироваться в обоих движениях и даёт много времени на восстановление.

Все мои тяжёлые тренировки планируются в зависимости от соревнований. Я нахожу соревнования, на которых хочу выступить и отсчитываю от их даты 7 недель. Неделя перед соревнованиями не считается, т.к. обычно это неделя отдыха, значит, мой полный цикл длится 6 недель. Я устанавливаю цель, обычно это на 10-20 фунтов больше моего предыдущего личного рекорда, и планирую веса, которые должен преодолеть на каждой неделе, чтобы приблизиться к новому личному рекорду на соревнованиях. Я работаю до 3 тяжелых синглов на каждой тренировке тяги и добавляю вес в каждом из синглов каждую неделю.

Чтобы представить, как это выглядит, рассмотрим пример. Допустим, ваша цель на соревнованиях – 700 фунтов. Отталкиваясь от этой цифры, запланируем веса, которые необходимо поднять на тренировках. На последней тяжёлой тренировке перед соревнованиями я бы работал примерно до 675 фунтов, это тяжёлый вес, близкий к планируемому результату, но который можно поднять с хорошей скоростью и техникой. За 2 недели до этого я бы работал в синглах до 650 фунтов, а ещё 2 неделями раньше (в первый тренировочный день тяги) начинал с 625 фунтов в сингле.

Делайте разогревающие подходы – все зависит от вас и от того, какой шаг вы предпочитаете делать. Но самый важный – заключительный сингл, потому что в нём вы должны сделать попытку поднять планируемый вес. Таким

образом, на тренировке №1 работа до 625 фунтов, на тренировке №2 работа до 650 фунтов, на тренировке №3 работа до 675 фунтов, а затем 700 фунтов на соревнованиях. За этот промежуток времени вы постепенно увеличиваете вес на каждой тренировке. Между этими тренировками тяги у вас будут тяжёлые тренировки приседаний, таким образом, между тренировками тяги №1 и №2 есть 2 полные недели отдыха до следующей тяги.



СОВЕТЫ ПО ТЯГЕ СУМО

БРЭД ЛИТТЛ

Брэд Литтл из Verea Barbell – лучший в США лифтер категории 181 фунт с результатом в тяге 730 фунтов в многослойной экипировке. Брэд – очень техничен в становой тяге, он установил своей целью потянуть 800+ в ближайшем будущем.

– Один из лучших советов, который я могу дать – держите гриф как можно ближе к телу. Чем больше расстояние до грифа, тем сложнее тянуть. Чем ближе гриф к центру тяжести, тем лучше вы его можете контролировать, и это лучше всего видно в тяге сумо.

– В нижней точке для тяги ваши колени должны быть на одной линии с лодыжками. Иначе вы не сможете высвободить всю силу нижней части тела.

– Многие знают, что можно посыпать ноги детской присыпкой для лучшего скольжения, но я обнаружил, что подмышки также создают трение. Я покрываю детской присыпкой внутреннюю поверхность рук и подмышки перед двумя последними попытками на каждом соревновании.

– Учитесь включать бёдра, как только гриф поднимется выше колен, это сократит амплитуду движения и сделает тягу намного эффективнее. Разведите колени максимально широко, отрывая штангу от помоста.

Как извлечь пользу из экипировки, если вы соревнуетесь в ней. Вот несколько советов от Брэда...

- Я обнаружил, что комбинезон, немного более свободный на бёдрах, но с тесными лямками помогает при срыве от пола.

- Когда накидываете лямки, всегда сильно выгибайте спину. Это предохранит поясницу от округления во время тяги.

- Вы должны практиковать технику чаще, чем что-либо и сосредоточиться на том, чтобы каждый раз начинать одинаково. Если вы сражаетесь в нижней точке, расположите таз немного выше. Если ваше слабое место локаут, учитесь помещать таз немного ниже. Это намного облегчит включение таза.

ТЯГА В СТИЛЕ JUGGERNAUT

ЧЭД УЭСЛИ СМИТ

Чэд Уэсли Смит - основатель Juggernaut Training Systems. Чэд разносторонний спортсмен, он выигрывал два национальных чемпионата по толканию ядра с личным рекордом 19,46 м, установил рекорд Америки в приседаниях (905 фунтов в категории 308 фунтов в поясе и бинтах), а также имеет результат в тяге 785 фунтов на соревнованиях по пауэрлифтингу и 835 фунтов на тренировке по стронгмену (с лямками). Сейчас Смит увлечён стронгменом, а также работает главным тренером по физической подготовке в Juggernaut Training Systems и помогает атлетам достигнуть своего максимального потенциала. Узнайте больше на JTSstrength.com

Мой подход к тренировке тяги прост, но вы должны понять, что есть огромная разница между простым и лёгким, потому что в развитии силы в становой тяге нет ничего легкого. Я тренирую тягу, комбинируя интенсивность и объём, путём выполнения многократных подходов с малым количеством повторений, атакуя слабые места и укрепляя всю заднюю поверхность грамотно подобранной подсобкой.

Лучшее правило - если хотите что-то улучшить, делайте то, что хотите улучшить. Если вы хотите лучше бросать в футболе, вы не должны бросать как в бейсболе, если вы хотите быстрее бегать, вы не должны для этого ездить на велосипеде, если вы хотите тянуть большие веса, вы не должны делать гуд монинги, вы должны ТЯНУТЬ. Также не упускайте из вида тот факт, что тренировки становой



тяги для стронгмена и для пауэрлифтинга практически одинаковы. Конечно, в тренировках есть место для разновидностей (тяги в частичной амплитуде, тяги в расширенной амплитуде, тяги со жгутами и т.д...), но если вы вступили в схватку с тягой, только тяга в полную амплитуду от пола поможет вам улучшить результат.



ПРИМЕР МОЕЙ ОБЫЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ СТАНОВОЙ ТЯГИ

- 1 - Динамическая разминка.
- 2 - Тяга с пола - работа до 1-3 ПМ.
- 3 - Тренировка с ускорением - 3-10 подходов по 2-4 повторения с регламентированным отдыхом.
- 4 - Разновидность тяги для отработки нижней, средней или верхней фазы.
- 5 - Прокачка широчайших, трапеций, бицепсов бедра и поясницы.
- 6 - Прокачка пресса и косых мышц живота с весом.

ТРЕНИРОВКА СТАНОВОЙ ТЯГИ ЧЭДА СМИТА

Когда вы делаете свои основные подходы на тренировке, важно не заводится и сосредоточиться на технике, оставив весь адреналин для соревнований. Тренировки со слишком высоким уровнем возбуждения приведут к тому, что на соревнованиях ЦНС не сможет активироваться в полной мере.

Всегда старайтесь поднимать штангу с максимальной скоростью, начиная с разминочных подходов и заканчивая последним дополнительным упражнением, вы должны напоминать ракету, поднимая вес. Развитие скоростных качеств является основным способом улучшить ваш результат в тяге, и если вы будете

взрывным в нижней точке, то этот импульс, несомненно, отразится на вашем локауте.

Становая тяга, вероятно, самый лучший тест силы духа из всех движений. Прежде, чем подойти к грифу, представьте, как вы успешно завершаете подъем и отбросьте все сомнения. Цитируя моего друга и великого тренера, Джоша Брайанта, вы должны «прочувствовать тягу!». Это должно войти в привычку с момента, когда вы положили руки на гриф до самого окончания движения. Тренировки большой тяги причиняют боль, но эта боль никогда не сравнится с болью от несостоявшегося нового личного рекорда, если вы не будете упорно тренироваться.

СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ

Благодарим за подписку на информационный бюллетень JTSstrength.com. Команда Juggernaut старается доносить до вас качественную информацию, которая поможет вам достичь своих тренировочных целей. Мы действительно обеспечиваем вас «информацией для атлета, от атлета» и она объединяет самых сильных атлетов в Мире на сегодняшний день.

Оставайтесь с нами, подписывайтесь на наш бюллетень на сайте www.JTSstrength.com, регулярно просматривайте статьи и тренировочные рекомендации от команды Juggernaut – самой сильной команды в Мире!

ПЕРЕВОД: www.vk.com/w_bastion

JUGGERNAUT DEADLIFT MANUAL

