

6 грубых ошибок становой тяги, о которых редко говорят
Становая тяга – технически сложное движение, хотя мы используем его практически каждый день. Избегайте 6 типичных ошибок,

и вы научитесь поднимать тяжести с земли, как профессионал!

Автор: Джош Брайант, сертифицированный специалист по силовой и общей физической подготовке

Поднять на руки ребенка. Перенести диван. Опустошить мусорный бак. На земле полно тяжелых предметов, которые вам

приходится поднимать. С подобными движениями вы сталкиваетесь каждый день, и это делает становую тягу одним из самых

полезных упражнений с точки зрения практического применения. Нельзя рассматривать становую в качестве упражнения для спины

и развития силы хвата. Она заставляет последовательно включаться в работу практически каждую мышцу, это непревзойденное

движение для развития внутримышечной и межмышечной координации.

Откровенно говоря, ничто не развивает заднюю мышечную цепь – заднюю поверхность тела от икроножных мышц до трапеций – как

повторяющийся подъем и перенос тяжелых предметов. Но когда к внушительному тоннажу добавляется технически сложное

движение, ситуация очень быстро выходит из-под контроля!

Если в становой тяге вы новичок, лучше начать с публикации «Как правильно делать становую тягу». Однако, если вы хорошо

знакомы с этим движением и хотите улучшить технику, вам стоит узнать о шести грубых ошибках, о которых редко говорят, и

понять, как их исправить.

Ошибка 1. Превращение становой в приседания

Становая тяга – это не приседания со штангой в руках, чтобы там ни говорили интернет тролли и кабинетные академики. Если

уж сравнивать становую с приседаниями – а подобных сравнений хоть пруд пруди – она больше похожа на половинные, а не на

полноамплитудные приседания.

Начинать становую надо в положении полуприседания – да, индивидуальные особенности накладывают отпечаток, но вы не должны

поднимать штангу из очень глубокого приседа – с лопатками, расположенными над

6 грубых ошибок становой тяги, о которых редко говорят грифом. Когда вы начинаете слишком низко,

штанга находится далековато от туловища, а это не очень хорошо для поясницы и ставит ваш рычаг в более слабую позицию.

Ошибка 2. Игнорирование положения стоп

Поднимитесь из кресла. Я хочу, чтобы из обычного положения стоя вы подпрыгнули вверх максимально высоко; ни о чем не

думайте, пусть все идет естественным путем. Положение стоп при отрыве от земли во время прыжка вверх – великолепная точка

отсчета для поиска оптимальной позиции ног во время становой.

У большинства ноги будут находиться примерно на ширине плеч; если вы расставите их шире, ноги заблокируют руки, когда вы

будете брать за гриф. Если стопы расставить слишком широко, руки окажутся под неправильным углом, что сделает движение

неестественным и увеличит расстояние, на которое вы должны поднять штангу.

Слишком узкую постановку стоп в спортзалах и на соревнованиях по пауэрлифтингу я вижу гораздо реже, но при любой крайности

жертвенным ягненком станет ваш прогресс.

Ошибка 3. Подъем на бицепс во время становой

Любой полноценный мужчина в возрасте до 50 лет (при условии отсутствия травм) через два года регулярных тренировок сможет

брать в становой 140 кг. И никто не земле не выполнит подъем на бицепс с таким тоннажем. Короче говоря, вы не сможете

поднять большой вес в становой, если попытаетесь сделать упражнение с согнутыми руками и «поднять штангу на бицепс».

Хотите верьте, хотите нет, но самая распространенная травма во время становой – разрыв бицепса! К счастью, ее легко

предотвратить: не тяните штангу согнутыми руками.

Если вы выполняете становую с согнутыми локтями, штанга произведет необходимую коррекцию за вас и заставит выпрямить руки.

В лучшем случае это будет боль в локтевом суставе; в худшем – вы познакомитесь с местным хирургом-травматологом из-за

разрыва бицепса.

6 грубых ошибок становой тяги, о которых редко говорят

Решение простое – тяните снаряд полностью выпрямленными руками. Это не только безопасно, но и уменьшает амплитуду движения

штанги. Как всегда говорит мой брат, Ноа Брайант, «Ваши руки – веревки, а ладони – крюки. Заблокируйте локтевые суставы на

время становой тяги».

Ошибка 4. Отклонение назад

Не в меру ретивые пауэрлифтеры частенько отклоняются назад во время тренировок и соревнований, чтобы продемонстрировать

полный контроль над рабочим весом. В этом нет никакой необходимости.

По правилам соревнований по пауэрлифтингу нужно блокировать коленные и тазобедренные суставы, стоя абсолютно вертикально.

Когда пауэрлифтер отклоняется назад, угадайте, что происходит с его коленями? Они слегка сгибаются. Опытные судьи

подмечают ошибку и не засчитывают попытку. Избавьте себя от подобных разочарований и не отклоняйтесь назад. Чтобы добавить

масла в огонь, скажу, что гиперэкстензия в пояснице во время становой тяги открывает ворота заболеваниям позвоночника,

например, грыже межпозвонкового диска. Во имя безопасности, эффективности и технических требований, выполняйте становую до

блокировки суставов и вертикального положения туловища – ягодицы сокращены, бедра прямые – без чрезмерного отклонения

назад.

Ошибка 5. Неподходящая обувь

Оставьте теннисные кроссовки для корта! Как правило, обувь для тенниса имеет амортизирующую подошву. Во время тяжелой

становой тяги это чревато повышенной нестабильностью. Если в настоящее время вы используете кроссовки на толстой подошве,

смена обуви – или просто можете ее снять на время становой – мгновенно увеличит вес, который вы можете поднимать.

Я рекомендую выполнять упражнение в носках, слоперах для становой тяги или кроссовках на плоской и жесткой подошве. Это

6 грубых ошибок становой тяги, о которых редко говорят добавит стабильности и равномерно распределит нагрузку на ступню. Более того, обувь на высокой подошве увеличивает

амплитуду движения, и вам приходится поднимать штангу выше. Во время соревнований по пауэрлифтингу на счету каждый

килограмм и каждый миллиметр, на который вам приходится поднимать тяжеленный снаряд!

Ошибка б. Чрезмерный наклон над штангой

Ветераны становой тяги не допускают этой ошибки, но она сплошь и рядом встречается среди менее опытных спортсменов,

которых никто как следует не учил. Вместо слишком глубокого приседа, который шел у нас первым пунктом, здесь мы имеем дело

с наклоном над штангой и едва заметным сгибанием коленей. Такая техника близка к румынской становой тяге, которая является

упражнением для ягодич и верхних отделов задней поверхности бедра. Хотя это все еще становая, это односуставное движение в

тазобедренных суставах, и не надо путать его с классической становой тягой.

Вам нужно наклониться в полуприседании, а не просто наклониться. Хотя румынская становая тяга безопасна, вы не получаете

от нее пользы многосуставного движения. Кроме того, во время румынской становой тяги блины никогда не должны касаться пола

между повторениями, ведь вам нужно все время держать в напряжении ягодичи и мышцы бедра.

Приступайте к становой

Становая с большим тоннажем прокачает мышцы, о существовании которых вы даже не подозревали, и поможет развить силу всей

мускулатуры. Избегайте грубых ошибок, и результаты в становой взлетят вверх! Если вам все еще тяжело выполнить упражнение

по всем правилам, занятия с личным тренером станут самой грамотной и лучшей инвестицией в вашей жизни.