

# Становая тяга с плинтов. Изучаем все тонкости и секреты

Привет, ferrum-body снова на связи!

На календаре 16 мая, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про упражнение становая тяга с плинтов. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Становая тяга с плинтов



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Становая тяга с плинтов. Что, к чему и почему?

Апрель и, особенно, май – самые жаркие месяцы в тренажерном зале. А все потому, что люди просыпаются от зимней спячки и хотят ударными темпами, за 3-4 недели, привести себя в достойную отпуска форму. Чтобы сие воплотить в реальность, тренеры начинают ломать голову, как бы так “уделать” клиента, чтобы получить скорый результат - как говорится, любой каприз за Ваши деньги. Новичкам-девушкам предлагаются [приседания со штангой](#), а парням выписывается [становая тяга](#). Одну из ее разновидностей - становая тяга с плинтов, мы и рассмотрим далее по тексту.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

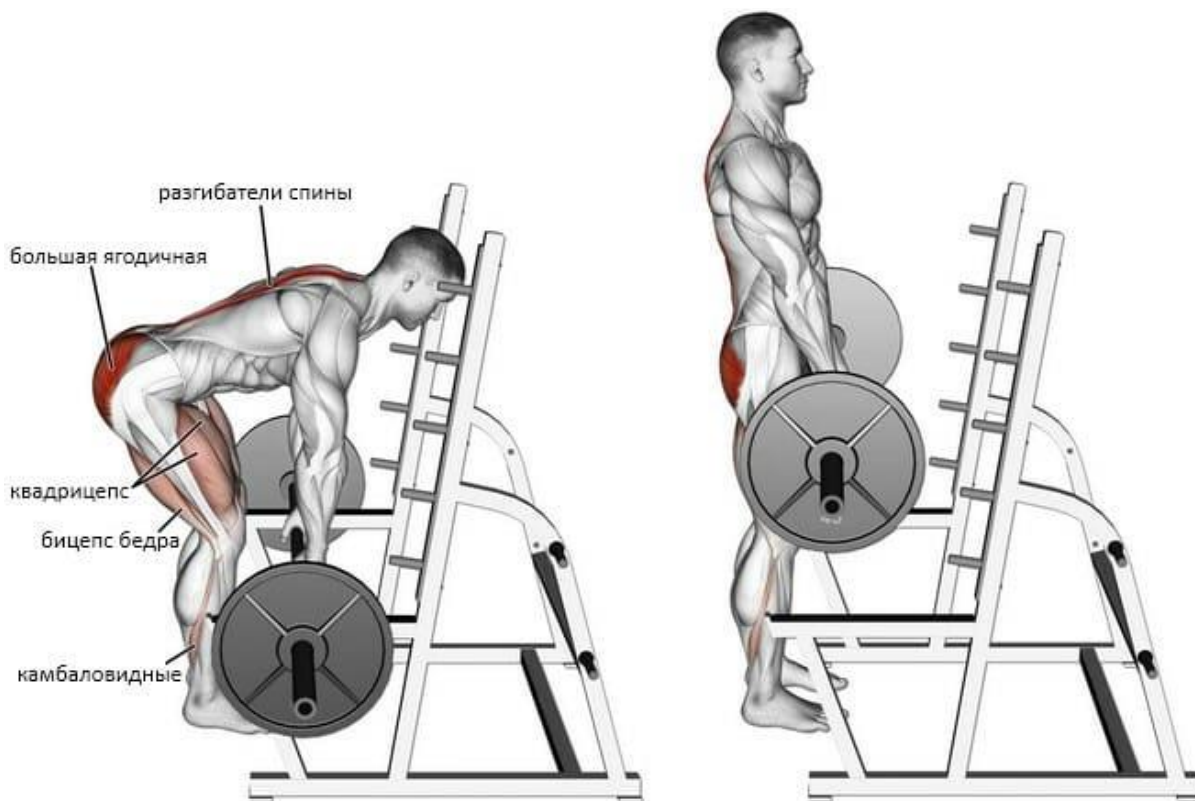
### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых и имеет своей целью проработку ягодиц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная;
- синергисты – квадрицепс, большая приводящая, бицепс бедра, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – икроножные;
- стабилизаторы – разгибатели спины, трапеции (середина/верх), леватор лопатки, ромбовидные;
- стабилизаторы антагонистов – прямая м.ж., косые.

Полный мышечный атлас (вариант стоя в силовой раме) представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение становая тяга с блингов, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение массы ягодиц;
- развитие задней поверхности бедра;
- увеличение силы;
- укрепление низа спины;
- прогрессирование по весу в становой тяге с полной амплитудой.

## Техника выполнения

Становая тяга с блингов относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

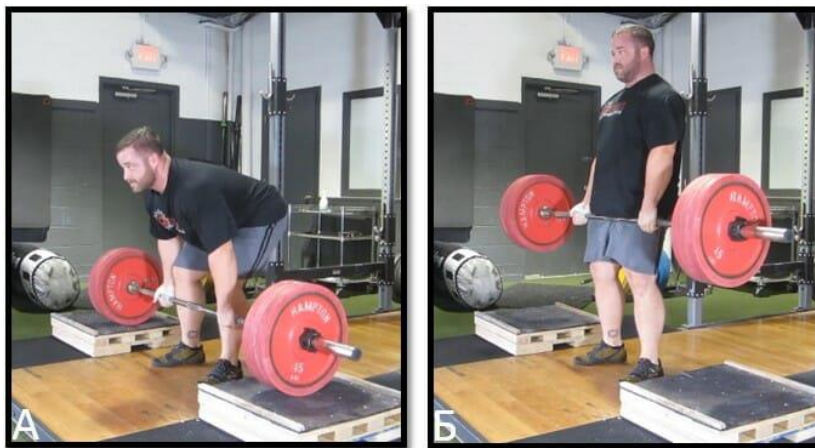
Сформируйте на полу два возвышения, например, из 2-х блингов (один на другом) с каждой стороны от штанги. Снарядите последнюю необходимым весом прямо на подставке. Подойдите к штанге и встаньте в позицию для ее съёма с помостков. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед или вверх.

Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, не сгибая ног, начните вытаскивать штангу на “второй этаж”. Зафиксируйтесь в верхней точке на **1-2** счета и на вдохе вернитесь в ИП.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:



### Вариации

Помимо стандартного варианта становой тяги с плитов существуют несколько вариаций упражнения:

- стоя в силовой раме;
- стоя на подставке.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не отклоняйте корпус назад;
- при опускании не отбивайте штангу о помосты;
- не сгибайте ноги и не садитесь за снарядом вниз;
- не круглите спину;
- выполняйте тягу стоя боком к зеркалу;
- используйте достаточную высоту помостов (минимум 2-3 блина);
- при работе с большими весами используйте тяжелоатлетический пояс;
- при слабом хвате (особенно актуально для девушек) используйте кистевые ремни;
- техника дыхания: выдох – в фазе подъем снаряда, вдох – при опускании/возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3/8-10**.

С теоретической стороной закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

### Какая становая самая эффективная?

Стоит понимать, что эффективность тяги прежде всего зависит от веса поднимаемого отягощения. Акцент получаемой мышцами нагрузки определяется высотой подъема штанги. Другими словами, если Вы тянете с плитов, то большая часть нагрузки приходится не на спину, а ягодицы. И этот вариант предпочтителен для девушек, которые имеют своей целью увеличение попы. Вариант в силовой раме смещает акцент на спину. [Тяга в сумо-стиле](#) помимо спины активно загружает большую приводящую.

### Нужно ли делать становую тягу новичкам?

В интернете, как и среди тренеров, существует на этот счет диаметрально противоположные мнения. Под какое попадете Вы, зависит от зала, с которого начнете свой тренажерный путь. Упражнение становится травмоопасным при слабой спине и неправильной технике. Если Вы все-таки хотите включить в свою программу тренировок это базовое упражнение, то начните со становой тяги в силовой раме и с плитов. По мере наработки стажа в становой, уменьшайте высоту плитов (3-2-1) или опускайте ниже ограничивающие стопора в раме.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

## Послесловие

Становая тяга с плитов – именно это упражнение мы сегодня разобрали. Какое место оно займет в Вашей тренажерной активности? Хочется надеяться, что не самое последнее...

