

# Становая тяга в Смита. Изучаем все тонкости и секреты

И снова здравствуйте! На календаре 13 марта, среда. А это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про упражнение становая тяга в смита. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Становая тяга в Смита



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

## Становая тяга в смита. Что, к чему и почему?

Что “выписывают” большинству новичков, первый раз пришедших в тренажерный зал за [набором массы](#)? В большинстве своем в списке упражнений обязательно находится [становая тяга](#). Очень давно мы разбирали классический вариант – со штангой. Теперь настало время варианта в Смита. Давайте разберемся во всех тонкостях. Поехали!

### Примечание:

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

### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу компаундных с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – разгибатели позвоночника, низ спины;

- синергисты – большая ягодичная, квадрицепс, бицепс бедра, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – подколенные сухожилия (нижняя половина), икроножные;
- стабилизаторы - трапеции (середина, верх), ромбовидные, леватор лопатки;
- стабилизаторы антагонистов – прямая, косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение становая тяга в Смита, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение мышечной массы всего тела;
- проработка за один раз большого мышечного массива верха и низа тела;
- увеличение силы мышц разгибателей спины;
- повышенный (в сравнении с другими упражнениями) расход калорий, похудение;
- увеличение [силы хвата](#);
- развитие баланса, координации и гибкости атлета;
- развитие сердечно-сосудистой системы;
- повышение показателей выносливости и взрывной силы;
- укрепление и развитие силы мышц кора;
- укрепление костной системы.

## Техника выполнения

Становая тяга в Смита относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

## Шаг №0.

Загрузите тренажер Смита соответствующим весом. Опустите планку в самое нижнее положение. Встаньте максимально близко перед штангой. Хват и позиция ступней – на ширине плеч. Возьмитесь за штангу обеими руками и опустите бедра немного вниз. Держите спину ровно. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, за счет распрямления бедер, начните отрывать штангу от пола. Полностью выпрямитесь, доведя штангу до основания таза. Зафиксируйтесь на 1-2 счета в верхней точке траектории и на вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:

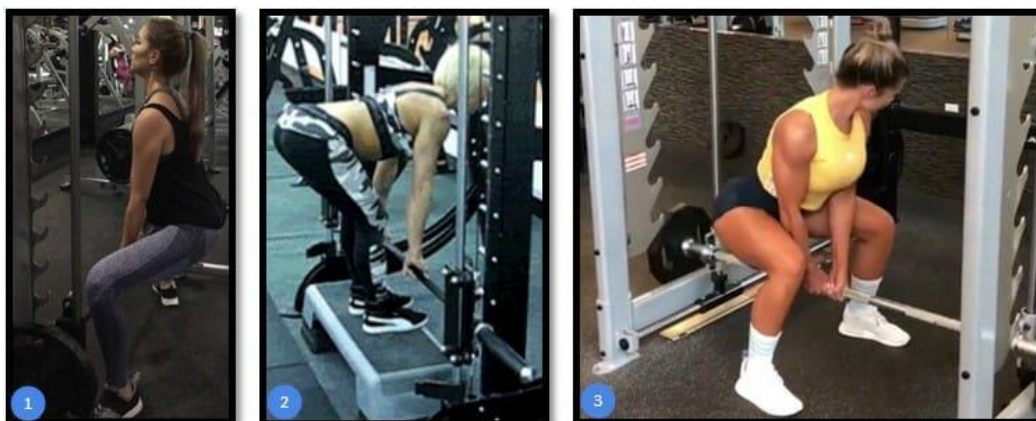


В движении так:

## Вариации

Помимо классического варианта становая тяга в Смита может выполняться следующим образом:

- в стиле сумо;
- с узкой постановкой ног и стоя на платформе;
- со штангой м/у ног.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения сохраняйте спину прямой и не опускайте голову вниз;
- на протяжении всего движения располагайте штангу максимально близко к телу;
- прежде чем срывать штангу снизу, жестко поставьте спину;
- выпрямляйте бедра только тогда, когда штанга проходит колено;
- тяните вес вверх, упираясь пятками в пол;
- в конечной точке траектории не совершайте вращательных движений лопатками назад и не разгибайте полностью ноги;
- первое время практикуйте упражнение с минимальным весом;
- при работе с большими весами используйте разноименный хват и атлетический пояс;
- техника дыхания: выдох – на усилии/отрыве снаряда, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-12**.

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

### Какая становая тяга лучше: в Смита или классическая

Считается, что упражнения со свободным весом всегда лучше, чем в тренажере. Однако для становой тяги это правило не работает. Тренажер Смита помогает “вести” движение, у снаряда есть определенная траектория, поэтому вам не нужно беспокоиться о потере баланса и координации. Вся ваша энергия будет направлена на сам процесс. Помимо этого риск получить травму в машине Смита меньше, чем в классическом варианте исполнения упражнения. Поэтому если вы делаете становую, то предпочтительно (для новичка) выбирать тренажер Смита.

### Травмы при выполнении становой тяги

Возникают вследствие того, что базовое упражнение выполняется без наличия базы. В частности, речь идет про развитый мышечный массив спины, сильные разгибатели позвоночника. Если всего этого нет, то не стоит выбирать это упражнение. Укрепите спину тренажерами, затем перейдите на вариант становой с грифом в Смита и только потом выполняйте классический вариант со штангой. Помните, что сорвать спину - плевое дело, а вот восстановить ее - та еще задачка!

Собственно, по содержательной части все, переходим к...

## Послесловие

Становая тяга в Смита – очередное пополнение для нашего технического пантеона заметок. Определенно стоит присмотреться к этому упражнению и в идеале заменить им классическую тягу, т.к. оно может продлить ваше тренажерное долголетие. Как, примете к сведению? На сим все, до скорых встреч!