

Становая тяга с трэп-грифом. Изучаем все тонкости и секреты

Всем привет! Сегодня на повестке дня становая тяга с трэп-грифом. На календаре 19 сентября, среда, а это значит, пришло время технической заметки на "Азбука Бодибилдинга". 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 с трэп грифом



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Становая тяга с трэп-грифом: что, к чему и почему?

Далеко не во всех тренажерных залах есть необычные тренажеры или типы снарядов. Зачастую приходится довольствоваться стандартными гантелями, штангами, блоками и работать с тем, что есть. Если же Вы являетесь представителем современного или самодельного зала, то, скорее всего, в его арсенале имеется такой снаряд, как трэп-гриф. А коли это так, то с ним можно выполнять упражнение становая тяга с трэп-грифом. Вот ему и будет посвящена наша текущая заметка.

Примечание:

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

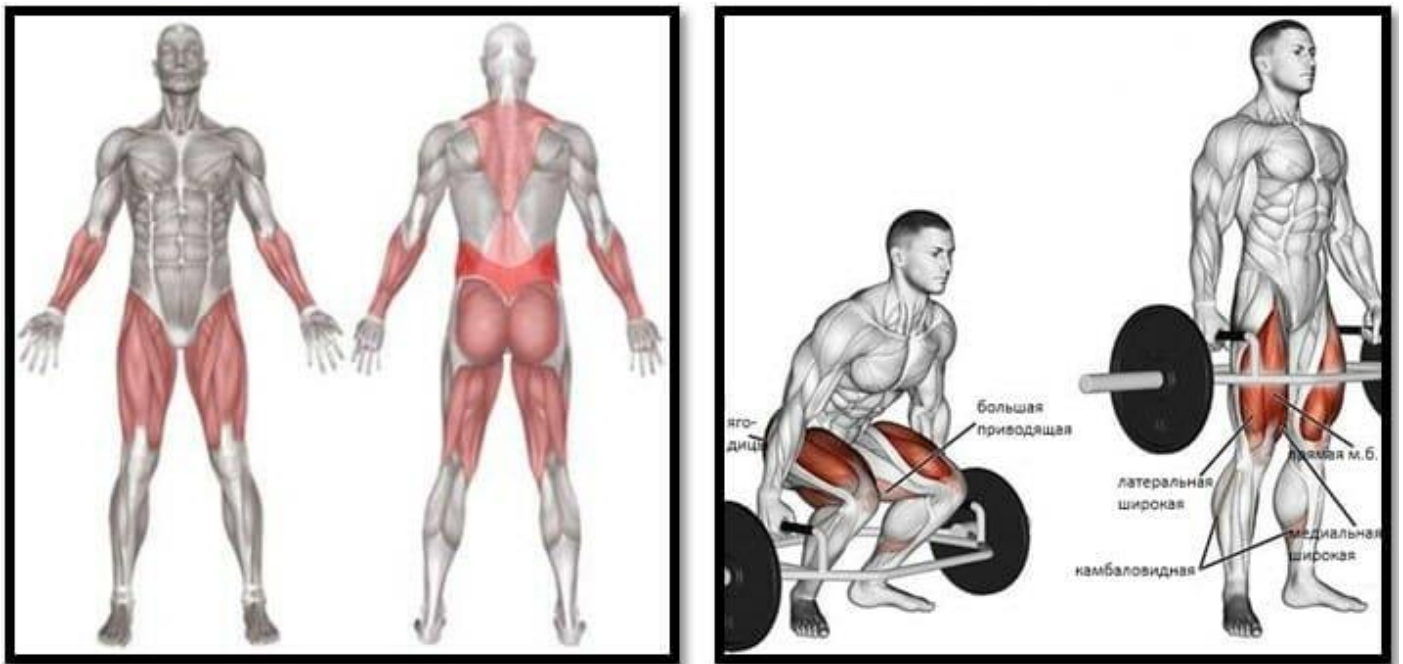
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (компаундных) с типом силы pull/тянуть и имеет своей целью проработку ягодиц. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная;
- синергисты – квадрицепс, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножная;
- стабилизаторы – разгибатели спины, трапеции (верх/середина), леватор лопатки, ромбовидные;

- стабилизаторы антагонистов – прямая мышца живота, косые.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение становая тяга с трэп-грифом, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы и мощности мышц низа тела;
- увеличение мышечной массы ног;
- возможность поднимать БОЛЬШИЕ веса (в сравнении с классической становой тягой);
- укрепление разгибателей позвоночника;
- снижение нагрузки на позвоночник (в сравнении с классической становой тягой) и риска получения травмы;
- возможность выполнять при проблемах со спиной;
- развитие силы мышц кора.

Техника выполнения

Становая тяга с трэп-грифом относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

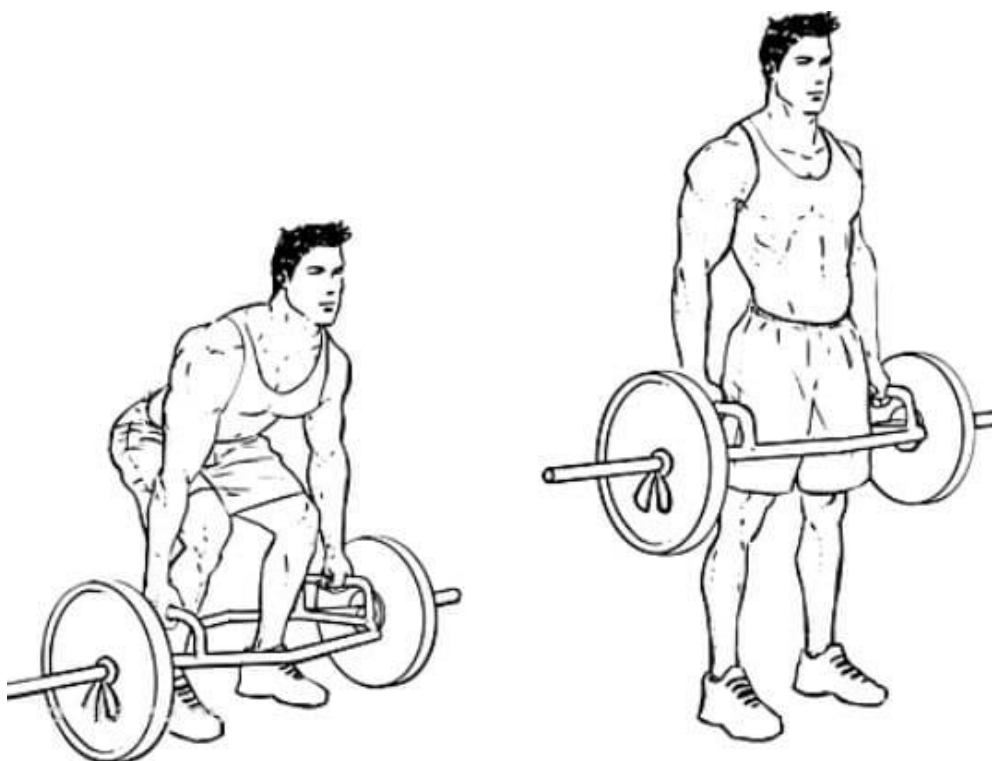
Шаг №0.

Снарядите трэп-гриф весом. “Зайдите в него”, встав в центр. Займите положение как для выполнения классической становой тяги. Ухватитесь за ручки по сторонам. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, с прямой спиной, начните отталкиваться ногами от пола, разгибая колени и вынося вес наверх. Полностью разогните ноги и выпрямитесь с трэп-грифом. Зафиксируйтесь на 1-2 счета и медленно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта становая тяга с трэп грифом существуют несколько вариаций упражнения:

- с эластичными лентами;
- с цепями стоя на блине.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не округляйте спину во время выполнения упражнения;
- не опускайте голову вниз;
- не приседайте слишком низко – до параллели бедер полу или чуть ниже;
- не отбивайте снаряд от пола;
- в верхней точке траектории зафиксируйтесь на **1-2** счета (без отклонения корпуса назад);
- располагайте ступни не параллельно друг другу, а немного носками в стороны;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз/сгибании ног, выдох – при движении вверх/разгибании ног;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

В какой тяге я подниму БОЛЬШЕЙ вес?

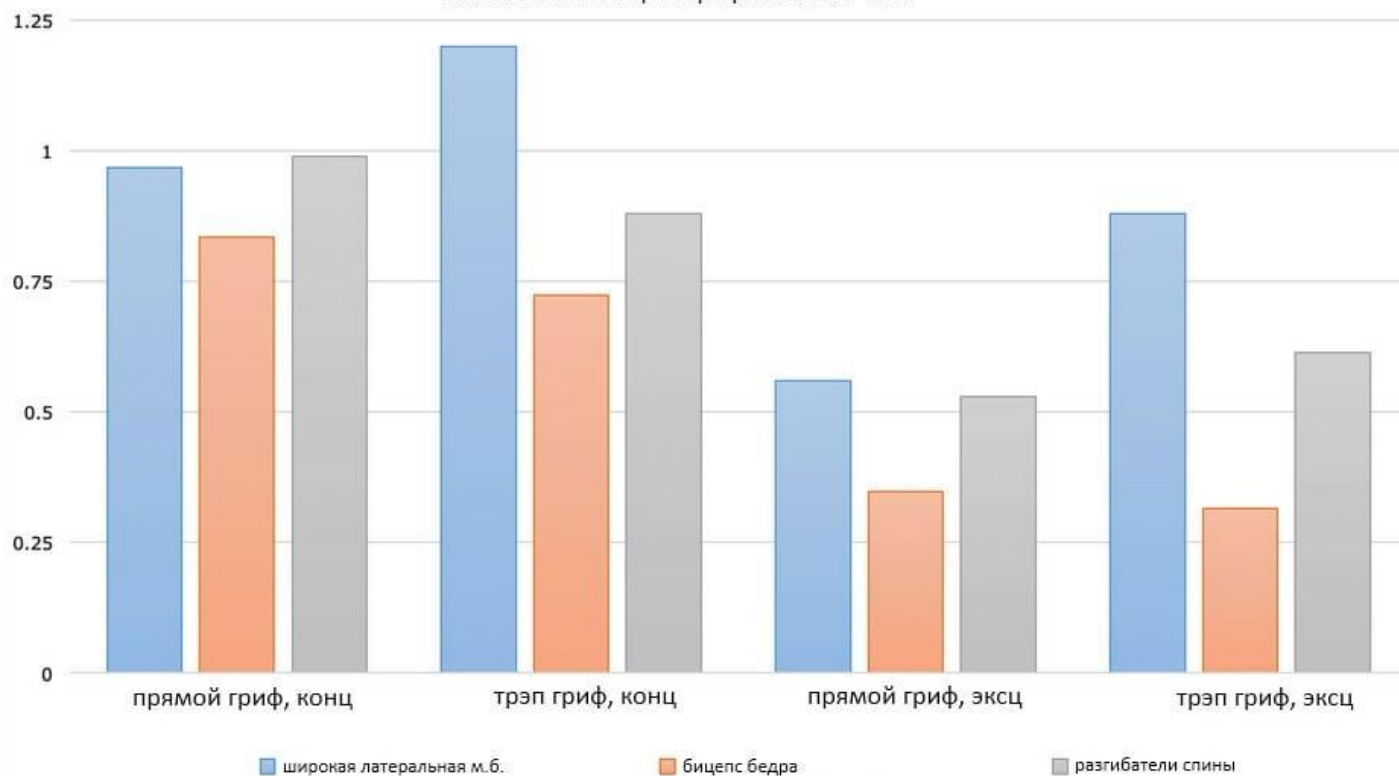
Несмотря на то, что диапазон движения в трэп-тяге немного короче (из-за высоты ручек), Вы все равно можете поднять больше веса, чем при выполнении классической тяги. В среднем по данным исследований (Journal of Strength and Conditioning Research, США, 2011) разница может составлять до **15%**.

Количество вытягиваемого веса и его влияние на развитие мышц известно как механическое напряжение. Механическое напряжение является одним из трех ключевых факторов, которые способствуют росту мышц. Увеличение этого напряжения означает, что улучшается ваша способность наращивать мышечную массу.

Что лучше развивает мышцы: классическая или становая трэп-тяга?

Данные исследований (Journal of Strength and Conditioning Research, США, 2016) по электрической активности мышц в концентрической и эксцентрической фазах показывают следующие значения:

ЭМГ измеренная во время выполнения концентрической и эксцентрической фаз классической и трэп гриф становой тяги



Вывод: в концентрической и эксцентрической фазах (трэп-гриф) широкая латеральная мышца бедра показывает наивысшие значения. Значения ЭМГ, показанные разгибателями спины в эксцентрической фазе при работе с трэп-грифом, также превышают аналогичные для классического варианта становой тяги. Имейте это ввиду и используйте указанные преимущества трэп-грифа.

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

Послесловие

Очередная среда - очередной разбор полетов. Сегодня познакомились с упражнением становая тяга с трэп-грифом. На ближайшей тренировке промониторьте свой зал на наличие трэп грифа и, если таковой есть, обязательно опробуйте данное упражнение. Удачи!