

Тяга штанги в наклоне в тренажере Смита.

Изучаем все тонкости и секреты

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Здравствуйте! И на повестке дня тяга штанги в наклоне в тренажере 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.

Тяга штанги в наклоне в тренажере Смита



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

Тяга штанги в наклоне в тренажере Смита. Что, к чему и почему?

Любите ли Вы заниматься на тренажерах? Кто-то обходит их стороной, считая, что накачаться можно только с помощью свободных весов. Другие эксплуатируют их по полной программе и выстраивают свои программы тренировок исключительно вокруг машин и механизмов. Здесь нет не правых, каждая из концепций имеет место быть и приносить нужные результаты. На проекте АБ мы стараемся разбирать разнообразные упражнения как совсем необычные, например, [жим гантелей лежа на полу](#), так и обычные (тяга штанги в наклоне), но в непривычной “обстановке” (в тренажере Смита). Сегодня нам предстоит с ним разобраться и выяснить все его тонкости. Поехали!

Примечание:

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

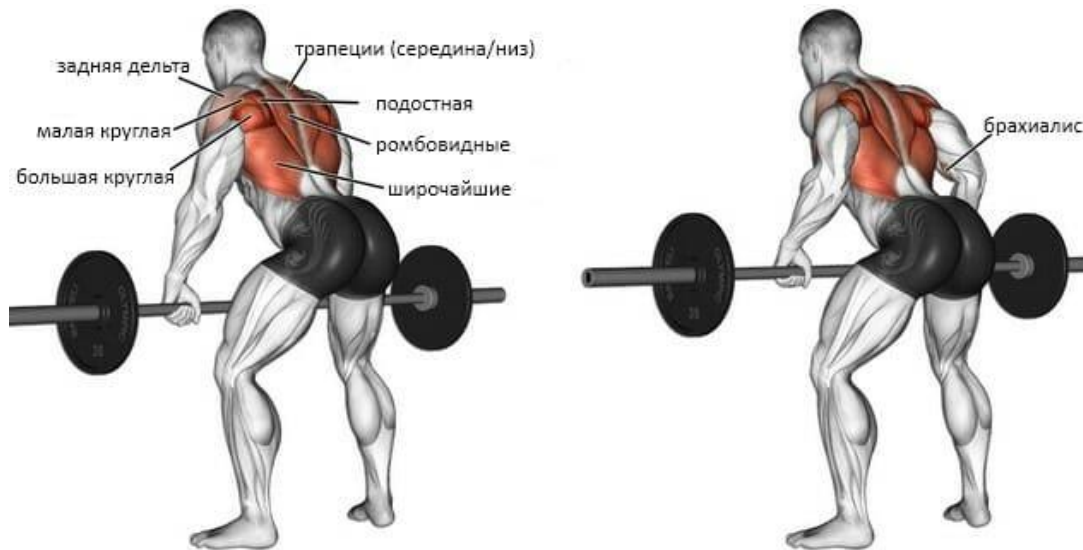
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых и имеет своей целью проработку спины. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – середина спины;
- синергисты – широчайшие, большая/малая круглые, задняя дельта, трапеция (середина/низ), ромбовидные, подостная, брахиалис, брахиорадиалис, большая грудная (стернальная головка);

- динамические стабилизаторы – бицепс, трицепс (длинная головка);
- стабилизаторы – разгибатели спины, бицепс бедра, большая ягодичная, большая приводящая, квадрицепс;
- стабилизаторы антагонистов – прямая/косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас (вариант со штангой) представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение тяга штанги в наклоне в тренажере Смита, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы спины;
- увеличение мышечной массы середины спины;
- улучшение детализации спины;
- укрепление верхнего плечевого пояса;
- развитие [силы хвата](#).

Техника выполнения

Тяга штанги в наклоне в тренажере Смита относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к тренажеру Смита и выставите высоту штанги на середины (или чуть выше) большеберцовой кости. Снарядите тренажер весом. Слегка согните ноги в коленях, наклоните корпус вперед, выпрямите спину, взгляд направьте вперед, статически напрягите пресс. Возьмитесь за гриф хватом на ширине плеч и снимите вес с удерживающих стопоров. Распрямите руки. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, удерживая корпус в неподвижном состоянии, притяните штангу к низу живота, сводя при этом лопатки. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и сожмите мышцы спины. Медленно и подконтрольно верните вес в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это выглядит следующим образом:



В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта тяга штанги в наклоне в тренажере Смита, существуют несколько вариаций упражнения:

- стоя на платформе/возвышении;
- обратным хватом.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите локти близко к корпусу;
- используйте полный диапазон движения: распрямляйте руки вниз и тяните штангу до низа живота;

- приводите вес к себе не за счет сгибания рук, а за счет сокращения мышц спины и сведения лопаток в верхней точке;
- не скругляйте спину;
- не смотрите под ноги, взгляд направлен вперед или слегка вверх;
- по мере прогресса по весу используйте тяжелоатлетический пояс;
- медленно и подконтрольно опускайте вес и мощно и взрывно притягивайте;
- в конечной точке траектории (момент сокращения) дополнительно прожимайте мышцы спины;
- не используйте упражнение при проблемах с позвоночником;
- техника дыхания: выдох – при притягивании снаряда к поясу, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/10-12**.

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

Тяга штанги в наклоне в тренажере Смита - эффективное упражнение для спины?

Рейтинг упражнения среди аудитории портала bodybuilding.com составляет **8,1** из **10**, что говорит о его высокой популярности и эффективности. Аналогичные оценки показывают и другие упражнения на спину: тяга гантелей в наклоне и с упором о скамью. Кроме того, исследования электрической активности мышц (College of Science and Health Clinical Exercise Physiology, University of Wisconsin - la crosse, США 2017) показывают примерно схожие значения по ЭМГ мышц спины (середина трапеций, широчайшие, подостная) для тяги в Смита в сравнении с тягой штанги обратным хватом и тягой блока сидя.

Безопасна ли тяга штанги в наклоне?

Данное упражнение чаще всего рекомендуется мужчинам в качестве увеличения мышечной массы спины. Однако стоит понимать, что выполнять его могут только те, у кого нет проблем со спиной. Но если у Вас вроде бы ничего не болит, но в мед.карте стоит отметка о проблемах со спиной, Вам все равно нельзя выполнять тягу штанги в наклоне.

При увеличении веса штанги растет и нагрузка на позвоночник. А поскольку спина это крупный мышечный массив, то и для ее “пробития” нужен адекватный вес снаряда. Альтернативой при проблемном позвоночнике может стать тяга на спину с нижнего блока с D-рукоятью. Собственно, с содержательной частью разобрались, осталось...

Послесловие

Тяга штанги в наклоне в тренажере Смита – очередное пополнение в нашем упражненческом инструментарии для тренировки. Мы рассказали Вам о нем в теории, а вот перенесете ли Вы его на практику, это вопрос. Уверены, что не без ответа. Поэтому дуем в зал и смотрим “как оно” вживую. Удачи!