

Оригинал:

https://startingstrength.com/article/programming/why_almost_nobody_should_pull_sumo

Почему (практически) все должны тянуть классикой, а не в сумо

Автор [Кайл Маск](#) / 25 ноября 2015 г.

Перевел [Александр Погодин](#)

Но сначала небольшая оговорка: Информация из данной статьи не распространяется на людей, которые находятся в состоянии серьезного ожирения. Если излишки жировой ткани не позволяют вам правильно занять исходное положение для классической становой тяги, то вам следует тянуть в сумо или дробить движение на отдельные компоненты, а также, несомненно, обратить внимание на беговую дорожку. Информация из данной статьи также не предназначена для крайне возрастных атлетов и тех, кто постоянно страдает от множества различных травм. Если вы слишком слабы или по-старчески немощны для того, чтобы безопасным для здоровья образом выполнять классическую полноамплитудную становую тягу, то вам нужно тренироваться с помощью тех движений, которые вы в состоянии делать безопасно.

Думаю, с этим мы разобрались? Отлично. Практически все должны были дочитать до этого места.

Безэкипировочный пауэрлифтинг становится все популярнее с каждым днем, и это к лучшему для тех, кто изначально считал своим приоритетом именно развитие силы. Даже те федерации, которые раньше были ориентированы на экипировочные виды деятельности, теперь проводят регулярные соревнования, на которых увидишь всего одного или двух атлетов, которые висят в раме-моноподе в зале для разминки в надежде впихнуть свои тела в специализированный комбинезон для приседа. Если говорить по факту, то в августе я выступил на соревнованиях, организованных федерацией SPF, в которых приняло участие 35 действующих спортсмена и ни один из них не приседал в комбинезоне. Так что направление ветра меняется.

Ведомые этим зарождающимся интересом к спорту, многие из тех ребят, кому еще 10 лет назад было суждено всю жизнь не вылезать зала и ничего не добиться в процессе, сегодня все чаще выходят на помост. И у многих молодых лифтеров появляется зуд от того, что они хотят начать соревновательную карьеру после всего нескольких месяцев тренировок. А это является хорошим знаком того, что у нашего спорта есть будущее.

Эти наработки (интерес к которым был во многом подогрев за счет популяризации тренировок со штангой по причине появления такого направления как Crossfit, что бы о нем не говорили) привели к увеличению количества людей, регулярно посещающих тренажерные залы для того, чтобы тренировать движения силового троеборья (пауэрлифтинга). Естественно, что молодые атлеты зачастую обращаются к интернет-источникам для получения технической информации о выполнении тех или иных движений. А сейчас я попрошу вас на секундочку закрыть глаза и задуматься о том, что сказанное мной далее по тексту может быть правдой, которая вызывает тревогу, как только мысль будет высказана: на просторах интернета ходит огромное количество

недостовой информации – причем качество некоторых источников можно охарактеризовать как очевидный бред. Да, я знаю, что это кажется абсолютным сумасшествием.

Один из наиболее часто встречающихся вопросов, которым задаются центры по подготовке молодых атлетов и пауэрлифтеров, заключается в том, какой стиль выполнения становой тяги выбрать: классический или сумо. При выполнении классической тяги стопы ставятся ближе друг к другу, а ширина хвата превышает ширину постановки стоп, в то время как стойка для тяги сумо гораздо шире, а ширина хвата гораздо уже. Пауэрлифтеры – даже чрезвычайно опытные – во многом ответственны за то, что по большей части плохие советы о выполнении тяги распространяются среди новичков с бешеной скоростью. Из всей той чуши, которую они несут новичкам, одним из наиболее часто встречающихся высказываний является мнение, будто тягу сумо следует считать более предпочтительной для широкого спектра атлетов, включая новичков.

В результате постоянных поисков по интернет-ресурсам, новички и атлеты среднего уровня постоянно подходят ко мне с беспокойством в части того, что классические тяги, которые они делают, нельзя рассматривать в качестве оптимальной техники выполнения подобного движения. Они считают, будто им необходимо тянуть в сумо просто потому, что они не могут держать спину ровной в полном соответствии с требованиями классической тяги; или они думают, что они не дорабатывают тазом, а сумо (как они неверно считают) способствует проработке именно этого аспекта; или они хотят перейти в сумо, потому, что их руки слишком коротки; или потому, что их мышцы слишком сильно болят во время восстановления после классических тяг. Данная статья является моей попыткой однозначно доказать, каким стилем выполнения становой тяги следует пользоваться (практически) всем.

Классическая тяга является предпочтительной: Анализ механических свойств системы

“Классические тяги лучше прорабатывают спину, в то время как тяга сумо лучше прорабатывает мускулатуру таза.” Такой образ мышления широко распространен в сообществе пауэрлифтеров. На первый взгляд все выглядит логичным, поскольку тяга сумо больше похожа на присед со штангой в руках, а все мы знаем, что присед – это наилучшее упражнение для развития мускулатуры области таза. В определенных кругах пауэрлифтеров приведенное выше выражение служит своего рода явным или скрытым основанием для того, чтобы убеждать людей переходить с классической тяги на сумо. “Нет, Джо нельзя называть дрицём потому, что он перешел на тягу сумо. Конечно, он не сможет настолько же эффективно проработать спину, как это получалось с классической тягой, зато он будет более акцентированной загружать мышцы таза. *Где-то* нагрузка точно должна увеличиться.”

Тем не менее, в подобном образе мышления заключена лишь часть правды. Классические тяги позволяют более глубоко прорабатывать *как* мышцы спины, *так и* мускулатуру таза, и проведение механического анализа двух различных стилей выполнения тяги докажет правдивость моих слов.

Глупо не соглашаться с аксиомой, которая распространяется на любой из стилей тяги, классику или сумо и формулируется следующим образом: правильное исходное положение является таким, что штанга находится в проекции среднего отдела стопы, лопатки располагаются непосредственно над грифом, а плечевые суставы слегка выведены вперед за проекцию грифа. Система штангист/штанга занимает положение,

соответствующее перечисленным выше критериям автоматически всякий раз, когда атлет выполняет отрыв тяжелой штанги от пола в ходе тяги, а наиболее эффективная тяга, как движение, всегда выполняется так, что штанга все время движется в проекции среднего отдела стопы (т.е. вертикально вверх) до самой верхней точки. Теперь, когда атлет занимает это исходное положение с выпрямленной спиной, особенности его антропометрии (прим. перев. *анатомии*) автоматически определяют угол наклона корпуса (угол между плоскостями корпуса и пола), угол сгиба в тазе (угол между плоскостью корпуса и плоскостью, проходящей через бедренные кости), а также угол сгиба в коленях (угол между плоскостями, проходящими через бедренные и большеберцовые кости).

Тяга в сумо искусственным образом меняет антропометрические данные атлета, позволяя достичь эффекта коротких ног. Подобное изменение антропометрии системы приводит к тому, что в исходном положении тяги сумо меняется угол наклона корпуса, а также углы сгиба в тазе и коленях. Эффект коротких ног позволяет атлету дотянуться до грифа в положении, когда его плечевые суставы располагаются несколько выше, чем при классической тяге, в результате чего, в исходном положении для тяги сумо позиция его корпуса гораздо ближе к вертикальной. Более близкое к вертикальному положение корпуса, в свою очередь, требует, чтобы таз располагался ниже, что приводит к тому, что угол сгиба в коленных суставах становится более острым. Более близкое к вертикальному положение корпуса также является причиной того, что угол сгиба в тазобедренном суставе становится более развернутым.

Такой аспект как более развернутый угол сгиба в тазе в исходном положении для тяги сумо менее понятен с точки зрения интуиции, поскольку изменение положения бедренных костей относительно плоскости пола при выполнении тяги сумо (бедренные кости располагаются ближе к горизонтали) выглядит так, будто оно является следствием более близкого к вертикальному положения корпуса, что, вероятно, является результатом сходного угла сгиба в тазе при классической тяге. Тем не менее, по аналогии с тем, что более близкое к вертикальному положение корпуса при выполнении приседа со штангой в верхней позиции (штанга лежит на трапеции) является причиной более развернутого угла сгиба в тазе и более острого угла сгиба в коленях, в сравнении с приседом со штангой в нижней позиции, практически полностью аналогичные зависимости между тремя перечисленными углами возникают, если мы сравниваем тягу сумо с классической тягой. По аналогии с приседом со штангой в верхней позиции, тяга сумо также подразумевает то, что в сравнении с классической тягой положение корпуса должно быть ближе к вертикальному, угол сгиба в тазобедренном суставе более развернутый, а угол сгиба в коленях более острый. Для того, чтобы убедиться в справедливости этого высказывания я использовал приложение Coach's Eye (Глаз Тренера, доступно в Play Market) и с его помощью измерил углы сгиба в тазобедренном суставе у ряда атлетов при выполнении классических тяг и тяг сумо, посредством чего я получил подтверждение касательно того, что при тяге в сумо угол сгиба в тазе более развернутый (как правило, на величину чуть меньше 10 градусов).

Перед тем, как мы убедимся в важности всего сказанного выше, я хочу познакомить вас с концепцией момента силы/плеча силы. Только после этого, мы сможем понять, как стиль сумо влияет на соответствующие величины плеч силы и рычагов при выполнении становой тяги.

Немного школьной физики

Момент силы – это количественная мера, характеризующая вращательное действие силы в привязке к центру вращения или точке опоры. Величина момента силы зависит от

двух переменных: (1) величины вектора силы в точке приложения силы, и (2) длины плеча силы. Представьте гаечный ключ, с помощью которого заворачивают болт. Гаечный ключ представляет собой жесткий элемент заданной длины, посредством которого головка болта соединена с вашей рукой. Когда ваша рука передает на гаечный ключ усилие, то с точки зрения физики, вы давите на него с определенной силой (переменная №1). Плечо силы – это расстояние от точки вращения (головки болта) до точки приложения усилия (место, куда вы давите рукой на ключ), измеренное под углом в 90 градусов от направления приложения силы (переменная №2).

Учитывая тот факт, что момент силы является произведением двух переменных, то можно сказать, что он представляет собой силу, с которой давит рука на ключ (переменная №1) умноженную на длину плеча силы (переменная №2). С учетом того, что рука давит на рукоять ключа с одинаковой силой в направлении, перпендикулярном линии между точкой приложения силы и головкой болта, то правомерно говорить о том, что чем длиннее рукоять ключа, тем больше момент силы, а, следовательно, на болт оказывается более мощное вращающее воздействие. При том, что все прочие величины остаются неизменными, более короткое плечо силы приводит к ослаблению эффекта рычага, действующего на болт, в то время как удлинение плеча силы позволяет усилить эффект рычага, направленного на проворачивание болта.

В ходе выполнения того или иного упражнения со штангой, плечи силы измеряются перпендикулярно к направлению “вертикально вниз”, в котором на штангу действует сила тяжести – таким образом, мы измеряем приложенные к штанге плечи силы в горизонтальной плоскости. Точкой приложения силы является гриф штанги (который должен находиться в вертикальной проекции среднего отдела стопы), а в качестве точек вращения выступают наши суставы. Таким образом, плечи силы представляют собой отложенные на горизонтальной плоскости расстояния между определенными суставами и положением равновесия, соответствующим положению штанги/среднего отдела стопы (на данном этапе мы не рассматриваем плечи силы, которые возникают в момент, когда штанга выходит из положения равновесия над серединой стопы).

Очень важно осознавать, что в ходе тренировок со штангой положение нашего тела гораздо больше напоминает ситуацию с вращением болта с помощью гаечного ключа, чем мы думаем, в силу того, что отдельные части нашего тела – а именно корпус (туловище), а также бедренные и большеберцовые кости – непосредственно задействуются в поднятии веса (данная модель не точно отражает ту картину, которая происходит на самом деле, в силу того, что движение в самом суставе не характеризуется наличием такого вращающегося элемента как головка болта, однако на текущий момент данная модель вполне сгодится). Штанга представляет собой руку, давящую на рукоять ключа, и мы должны передать болту достаточно мощное усилие для того, чтобы рукоять ключа пришла в движение. Чем короче плечо силы между нашими суставами и штангой, тем меньше момент силы, который *нам необходимо преодолеть*, и тем проще нам поднимать штангу. Чем длиннее плечо силы, тем больше усилий мы должны приложить для того, чтобы проворачивался гаечный ключ, а не ваше тело вокруг него. Таким образом, с точки зрения наших целей – которые, как вы все помните, сводятся к развитию силы – чем длиннее плечо силы, тем мощнее эффект рычага, который нам необходимо преодолеть для того, чтобы поднять заданный вес.

Применение школьных знаний из области физики

Итак, меняет ли позиция сумо величины плеч силы, присущих становой тяге? Поскольку при тяге сумо возникает эффект укорочения длины бедренных костей, атлет

получает возможность поместить таз ближе к штанге, таким образом, уменьшая плечо силы между тазом и штангой. А поскольку положение корпуса в сумо ближе к вертикальному, чем в классике, то укорачивается плечо силы, приложенное к сегменту позвоночного столба (рассматриваемого в данной ситуации как жесткий стержень). Таким образом, с учетом укорочения плеч силы, мускулатура таза, а также мышцы, контролирующие наклон корпуса (мышца выпрямляющая позвоночник) преодолевают менее мощный эффект рычага, по причине укорочения плеч силы.

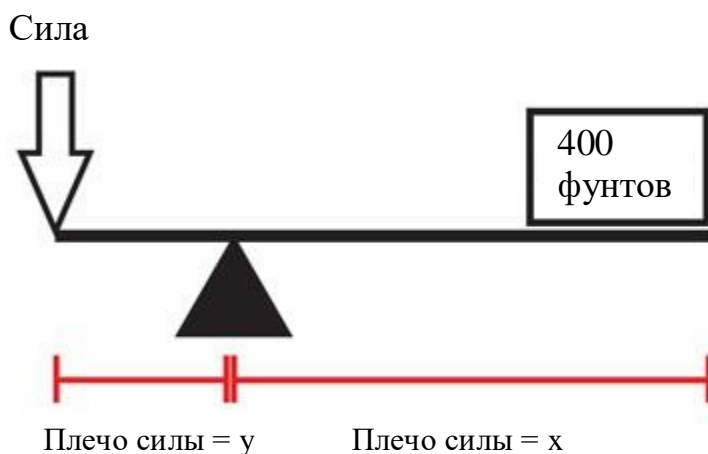
Звучит многообещающе, если нашей единственной целью заключается в том, чтобы поднять максимальный вес, правильно? Что же, может быть это так, а может быть и нет. Я предлагаю вернуться к этой теме чуть позже. В любом случае, нашей задачей является *развитие силы*, а не поиск способов *упрощения становой тяги*. Можно относиться к концепции плеча силы двумя способами – с точки зрения пессимиста или с точки зрения оптимиста. Пессимист хочет минимизировать величины плеч силы для того, чтобы снизить воздействие эффекта рычага, который необходимо преодолевать его телу. Оптимист же осознает, что плечи силы являются средством, посредством которого мы создаем стимул, который приводит к развитию силы. И именно в этот момент все аргументы защитников стиля сумо становятся несостоятельными.

Сторонники тяги сумо с готовностью признают, что классическая становая тяга представляет собой наиболее мощный стимул для развития мышцы выпрямляющей позвоночник. Мышца выпрямляющая позвоночник – а если говорить шире, в действительности вся мускулатура, которая задействуется в процессе стабилизации положения корпуса – при выполнении классической становой тяги вынуждена выдавать более мощное усилие для поддержания прямой спины в позиции, когда корпус располагается ближе к горизонтали. Представьте трамплин для прыжков в воду, на конце которого стоит очень тучный и высокий человек. Теперь наклоните трамплин так, чтобы тот конец доски, на котором стоит человек, располагался выше закрепленного конца. В этом случае доска трамплина прогнётся меньше, чем когда она была в горизонтальном положении. В нашем случае, доска трамплина – это корпус атлета, а ныряльщик – это сила, вызванная действием веса штанги. Мышца выпрямляющая позвоночник – это то, что не позволяет вашей спине – т.е. доске трамплина – скруглиться, а, следовательно, она напрягается тем сильнее, чем больше горизонтальное расстояние между точкой вращения и точкой приложения силы. На основании представленной выше информации, любой человек должен быть согласен с тем утверждением, что при выполнении классической тяги нагрузка на мышцу выпрямляющую позвоночник будет выше.

Тем не менее, сторонники тяги сумо также указывают на то, что тяга сумо максимально эффективно стимулирует мускулатуру, которая включается при разгибании в тазе. В таком случае, мы обязаны задать следующий вопрос: “Если вы соглашаетесь с тем фактом, что более длинный рычаг, действующий на туловище атлета при выполнении классической тяги, представляет собой наиболее эффективный способ стимулирования мускулатуры спины, то почему вы не признаете, что более длинный рычаг, действующий на область таза, также будет представлять наиболее эффективный способ стимулирования мускулатуры, выполняющей разгибание в тазобедренном суставе?”

Давайте рассмотрим следующую ситуацию: у нас имеется две качели-балансира, на длинном конце балки обеих качелей закреплён вес в 400 фунтов (порядка 180 кг, см. схематические рисунки ниже). Качели выполнены идентично лишь с одним различием, которые заключается в длине плеча силы на отрезке между грузом и точкой опоры балки качелей, которая изображена треугольником. Кроме того, поскольку качели моделируют систему штангист/штанга, а вес в 400 фунтов на втором рисунке, с помощью которого

моделируется штанга, располагается в два раза дальше от точки опоры, то и штанга в этой модели будет располагаться в два раза дальше. Наша задача заключается в подъеме штанги, а значит, для того, чтобы ее выполнить, к другому концу качели-балансира нам необходимо приложить достаточную силу в направлении вертикально вниз. Очевиден факт того, что подъем веса с помощью качелей-балансира, которые изображены на нижнем рисунке и которые характеризуются более значительным плечом силы между точкой опоры и закрепленным весом, будет сложнее при условии, что вес поднимают посредством приложения силы к короткому концу качели – если говорить более точно, то нам потребуется удвоить усилие, поскольку плечо силы для нижних качелей увеличено ровно в два раза. При выполнении становой тяги, точка опоры (треугольник) соответствует тазобедренному суставу, а мускулатура, которая действует в качестве силы, давящей на короткий конец качелей – это группы мышц разгибателей бедра (прим. перев.: этих групп две, мышцы первой группы - большая, средняя и малая ягодичные, а второй - двуглавая мышца бедра, полусухожильная и полуперепончатая мышцы). И в случае второго рисунка, разгибателям бедра придется включаться более мощно для того, чтобы тянуть короткий конец качелей вниз, для того, чтобы компенсировать действие более длинного плеча силы между тазом и штангой.



Силу необходимо удвоить



Мы можем заключить, что нет никакой обратной зависимости между объемами работы мускулатуры спины и таза при использовании двух различных стилей выполнения становой тяги, на что, как правило, указывают в качестве основания перехода к тяге сумо, думая, что в реальности дела обстоят именно так. Когда пауэрлифтеры отдают предпочтение тяге сумо, а не классике, они не получают выигрыша ни в работе мышц спины, ни таза. Единственное, что они делают – это помещают свое тело в такое положение, в котором им приходится противодействовать менее выраженному эффекту рычага в рамках задачи подъема конкретного веса.

Некоторая путаница в рядах сторонников тяги сумо может возникнуть в силу непонимания роли спины в ходе выполнения становой тяги. Те, кто делают тягу достаточно долгое время, могли слышать, как кто-нибудь в зале говорит что-то типа: “В классической тяге больше тянет спина, а при тяге сумо, больше нагрузки берет мускулатура таза”. Важно понимать, что сама спина вообще ничего не “тянет” ни в сумо, ни в классике – то есть мускулатура спины не участвует в вертикальном перемещении штанги. Туловище выступает в качестве своего рода жесткого элемента, стержня, посредством которого усилие, создаваемое мышцами-разгибателями бедра и голени, передается через руки на штангу, а мышцы спины лишь удерживают этот жесткий сегмент в напряжении. В подавляющем большинстве случаев, разгибание в тазе представляет своего рода “двигатель”, который и поднимает вес в обоих случаях, и мы уже знаем, для какого стиля тяги нужен более мощный движок.

Более того, будет поучительно понаблюдать, какой из стилей тяги подразумевает большую амплитуду движения таза. Учитывая тот факт, что движение заканчивается полным выпрямлением в тазобедренном суставе в любом из стилей тяги, то можно сделать следующий вывод: тот стиль, в исходном положении которого угол сгиба в тазе (между плоскостью корпуса и бедренными костями) будет более острым, будет вынуждать разгибатели бедра работать в рамках более продолжительной амплитуды движения. Как мы убеждаемся из пояснительного текста выше, это классическая тяга. Таким образом, при выполнении классической становой тяги штанга не только перемещается в рамках более значительной амплитуды, но и мышцы, выполняющие разгибание в тазобедренном суставе, также вынуждены обеспечивать более амплитудное движение, а значит работать больше. С учетом изложенных соображений, а также представленной выше информации по концепции плеча силы, мы приходим к выводу о том, что классическая тяга прорабатывает мускулатуру таза более мощно в рамках более значительной амплитуды движения, нежели чем тяга сумо.

Приведенные в этой статье рассуждения о плечах силы и углах могут показаться вам очень знакомыми. Действительно, именно на основании этой концепции Марк Риппто, автор книги *Развивая силу: Базовые упражнения со штангой*, выступает в поддержку приседа со штангой в нижней позиции (под остью лопатки), а не в верхней позиции (на трапециевидной мышце). Риппто утверждает: “Мы используем присед со штангой в нижней позиции, поскольку он предполагает, что корпус располагается ближе к горизонтали, угол сгиба в тазе более острый, а угол сгиба в коленях более развернутый, в то время как таз сильнее отводится назад относительно среднего отдела стопы, и это создает более мощные плечи силы, которые мы можем использовать для того, чтобы задействовать в движении больший объема мускулатуры и поднять более серьезный вес” (Цитата взята из книги *Развивая силу: Базовые упражнения со штангой*, издание первое, страница 34). С учетом того, что выше по тексту мы провели анализ двух стилей выполнения становой тяги, мы сделали аналогичный мнению Риппто вывод, подразумевающий теперь уже преимущество классической становой тяги над тягой сумо. Подобно приседу со штангой в нижней позиции, классическая тяга требует, чтобы корпус

был расположен ближе к горизонтали, угол сгиба в тазе был более острым, а угол сгиба в коленях был более развернутым в сравнении с тягой сумо, в результате чего при классической тяге больший объем мускулатуры работает в рамках более значительной амплитуды движения.

Но позволит ли классическая тяга поднять больший вес? Не всегда. Нельзя забывать, что более короткие плечи силы, которые характерны для тяги сумо, подразумевают, что мышцам таза и спине необходимо осуществлять меньший объем работы в целях преодоления менее мощного эффекта рычага для того, чтобы поднять заданный вес. В силу действия более коротких плеч силы, более короткой амплитуды движения снаряда, существования индивидуальных различий в антропометрических данных атлетов и сильных/слабых сторонах развитости их мускулатуры, некоторые атлеты смогут поднять больше в сумо.

Тем не менее, простой факт, который заключается в том, что многие атлеты – возможно даже преобладающая часть атлетов – тянут больше в классике дают дополнительные основания в поддержку вывода, полученного в результате проведения нами механического анализа. Должен существовать некий фактор, который дает большинству атлетов возможность более эффективно тянуть в классике, несмотря на наличие более длинных плеч силы между тазом и штангой, а также более значительную амплитуду движения.

Данный фактор - это ***больший объем мускулатуры.***

Давайте изучим, что происходит с мышцами задней поверхности бедра (прим. перев: в западной анатомии эту группу не принято разделять на отдельные мышцы, а именно двуглавую мышцу бедра, полусухожильную и полуперепончатую мышцы) при выполнении тяги сумо. Опять-таки будет применима аналогия между приседом со штангой в нижней позиции/классической тягой и приседом со штангой в верхней позиции/тягой сумо. По аналогии с тем, как более острый угол сгиба в колене в ходе приседа со штангой в верхней позиции приводит к тому, что мышцы задней поверхности бедра сокращаются с дистального (прим. перев.: расположенного дальше от центра или срединной линии тела) конца, более острый угол сгиба в колене при выполнении тяги сумо, приводит к тому, что мышцы задней поверхности бедра также сокращаются с дистального конца. Более развернутый угол сгиба в тазе при выполнении тяги сумо также приводит к сокращению мышц задней поверхности бедра с проксимального (прим. перев.: расположенного ближе к центру или срединной линии тела) конца. В результате мы имеем следующее: при выполнении тяги сумо, также, как и при выполнении приседа со штангой в верхней позиции, мышцы задней поверхности бедра находятся в состоянии сокращения еще до начала концентрической фазы движения, а это, в свою очередь, означает, что мышцы задней поверхности попросту не смогут дать максимально эффективный вклад в процесс разгибания бедра, который должен начаться через некоторое время. С другой стороны, классическая тяга по аналогии с приседом со штангой в нижней позиции, задействует мышцы задней поверхности в состоянии, когда они растянуты, что позволяет им давать более серьезный вклад в процесс разгибания в тазе, нежели чем тяга сумо.

Будем честными, широкая стойка для тяги сумо, при которой носки разведены в стороны, вероятно, задействует больший объем приводящей мускулатуры бедра. Когда мускулатура наружных вращателей бедра выполняет свою работу, которая в ходе выполнения тяги сумо заключается в сохранении положения, в котором колени разведены в стороны, в начале движения приводящая мускулатура бедра более сильно растянута в

сравнении с классической тягой, а значит она может дать больший вклад в процессе разгибание я в тазе. Тем не менее, приводящая мускулатура бедра представлена мышечными группами суммарная мышечная масса которых меньше, чем мышечная масса группы мускулатуры задней поверхности бедра. При выполнении тяги сумо, указанные выше менее массивные группы мышц выполняют больший объем работы в рамках процесса разгибания бедра в сравнении с более массивными группами мускулатуры, которые располагаются в более выгодном положении для работы в рамках классической тяги. В силу того, что гораздо логичнее использовать технику, которая позволяет задействовать в движении больший объем мускулатуры для того, чтобы осуществлять более мощное разгибание в тазе, классическая тяга является ультимативным вариантом выбора. И даже если вы тянете в классике, у вас есть возможность немного видоизменить технику движения таким образом, чтобы приводящая мускулатура бедра брала определенную часть работы на себя. Разводя носки в стороны, и упирая колени в локтевые ямки на руках, вы, тем самым, увеличиваете степень участия приводящей мускулатуры бедра в классической тяге.

Тяга сумо также требует, чтобы квадрицепс разгибал голень в колене в рамках более протяженной амплитуды движения. Тем не менее, как проницательно подсказал мне Майкл Вольф (Michael Wolf), один из тренеров проекта Развивая Силу (Starting Strength Coach), квадрицепсы и приводящая мускулатура бедра прорабатываются в рамках более значительной амплитуды движения при выполнении приседа со штангой в нижней позиции. А как мы уже убедились, мы можем в значительной степени увеличить объем задействования приводящих мышц бедра в ходе классической тяги просто за счет за счет разворота носков и коленей кнаружи. Таким образом, указанные группы мышц (квадрицепсы и приводящие) не нуждаются в дополнительной проработке, если вы тренируетесь в рамках правильно построенной программы развития силы.

Более того, по факту, плечо силы между коленными суставами и штангой отсутствует в любом из двух рассматриваемых стилей тяги. У атлетов не засчитывают попытки на соревнованиях, потому, что они не могут выпрямиться в тазе, удерживая спину в выпрямленном состоянии, а не потому, что они не могут выполнить разгибание в коленях. Способность разогнуться (выпрямиться) в тазе и держать спину прямой – это наиболее важная часть любой тяги, и, таким образом, логично выбрать тот стиль тяги, который наилучшим образом развивает данную упомянутую выше способность. И этот стиль – классическая становая тяга.

Но что, если я один из тех, кто тянет больше в сумо?

Так случилось, что вы дочитали статью до этого места. И, возможно, сейчас вы уже готовы принять аргумент, который заключается в том, что классическая тяга позволяет прорабатывать больший объем мускулатуры (включая мышцы-разгибатели бедра) в рамках более значительной амплитуды движения, нежели чем тяга сумо. Тем не менее, вы принадлежите к числу тех людей, которые по какой-то причине тянут больше именно в сумо. Или, возможно, вы один из тех, кто никогда не относился к классической тяге серьезно, в результате чего тренировался, не отдавая ей нужный приоритет. Вероятно, вы хотели стать выступающим атлетом с самого начала, и какой-нибудь огромный и сильный мужик сказал вам, что пауэрлифтеры тянут больше в сумо. Вне зависимости от причин, сейчас некоторые из вас думают: “Получается, что мне нужно переходить на классическую тягу? Но тогда мне придется снизить объем нагрузки, правильно?”

Нашим ответом любому человеку, читающему данную статью, практически во всех случаях будет слово “Да”. По факту, шансы того, что вы являетесь исключением из

правил настолько ничтожны, что мы можем запросто отбросить все оговорки и ответить Да. В рамках проекта Развивая Силу мы используем три критерия для выбора движений, ультимативно развивающих силу. Мы выбираем те движения, которые позволяют нам (1) прорабатывать максимально возможный объем мускулатуры, в рамках (2) максимальной амплитуды движения, с (3) максимально возможным отягощением. Как мы уже убедились, классическая тяга отвечает первым двум критериям.

А для большей части атлетов также будет выполняться и третий критерий (вне зависимости от выполнимости первых двух) по причине того, что при классической тяге включается больший объем мускулатуры. Тем не менее, даже тем, кто больше тянет в сумо, важно понимать, что перечисленные критерии были подобраны на основании определенных соображений. В рамках основных движений мы не используем те упражнения, посредством которых мы можем поднять больший вес ценой снижения объема прорабатываемой мускулатуры или сокращения амплитуды движения. В противном случае, мы бы делали бы тяги с коленей и приседы в четверть амплитуды, исключив из программы полноамплитудную становые тяги и приседы. И если вы тренируете классическую тягу, то я могу практически гарантировать то, что ваш результат в классике будет лишь немного ниже результата в сумо.

Тем не менее, в природе существуют примеры резко выделяющихся антропометрических отклонений, которые представляют собой непреодолимое препятствие для тех, кто хочет тянуть классикой. Если вы заняли исходное положение для классической тяги в полном соответствии с нашими рекомендациями, но в этом положении уровень ваших плеч ниже уровня таза, то вам, вероятно, следует переходить на тягу сумо. Однако, количество людей с длинными бедренными костями и длиной рук лилипута настолько ничтожно, что вы вряд ли относитесь к их числу. Мне плевать сколько вы прочитали статей в интернете, посвященных тому, что определенные нюансы антропометрии предполагают более эффективное использование стиля сумо. Факт остается фактом, классическая становая тяга прорабатывает мускулатуру спины и таза более эффективно, чем тяга сумо, а, следовательно, классическая тяга лучше развивает силу.

А что мы можем сказать касательно уже выступающих атлетов, которые должны демонстрировать силу, а не развивать ее? Что если, единственная ваша цель заключается в том, чтобы показать максимальный результат в ходе участия в соревнованиях, и, попробовав оба стиля, вы выяснили, что тяга сумо позволяет получить более высокий результат? Я в курсе, что Эд Кон (Ed Coan) иногда тянул в сумо, и что Андрей Маланичев и Дэн Грин (Dan Green) на соревнованиях всегда тянут в сумо. Но вы должны хорошо понимать, что вы не Кон, Маланичев или Грин. И я не пытаюсь рассказать атлетам с результатом в тяге, превышающем 800 фунтов (360 кг), что они должны делать, поскольку они уже сделали то, что должны были.

А вот вам следует послушать, поскольку вам необходимо стать сильнее – причем намного сильнее. Большинство из читающих данную статью – это новички или атлеты среднего уровня, а значит, им нужно тянуть в том стиле, который позволяет стимулировать максимальный объем мускулатуры в рамках максимально возможной амплитуды движения. Вашей основной задачей должно являться развитие, а не демонстрация силы. Как только вы подниметесь до уровня атлета продвинутого уровня, экспериментируйте с сумо в соревновательных целях сколько вашей душе угодно.

Я бы настаивал на том, чтобы те, кто использует тягу сумо в соревновательных целях продолжали выполнять часть тренировочной работы посредством классических тяг.

Кон так и делал. Кроме того, на YouTube можно найти кучу видео, на которых демонстрируется как Грин и Маланичев тянут классикой на тренировке. Какими бы не были причины, по которым перечисленные атлеты продолжают включать классическую тягу в свои программы тренировок, дополнительный объем работы мускулатуры спины и таза в рамках классической тяги, позволяет получить преимущество при тяге в сумо. Даже атлетам мирового класса следует (что собственно они зачастую и делают) продолжать тренировать классическую тягу.

Делая то, что тяжелее

Классические тяги выполнять тяжелее, чем тяги сумо. Вам тяжелее удерживать спину в выпрямленном положении, тяжелее разгибаться в тазе, кроме того, в классике больше амплитуда движения штанги. Мышцы после классических тяг болят гораздо сильнее, дольше, в результате чего вы больше устаете от классики.

Но, как и с большинством остальных жизненных моментов, если вы выбираете наиболее сложный путь, то вы получаете больше дивидендов. Классические тяги лучше развивают силу мышц спины и таза. И если вы будете использовать их для того, чтобы укрепить спину, которая ослабла от того, чтобы вы годами сидели в своем кресле и играли в видеоигры, то, вероятнее всего, вы придете к выводу о том, что классическая становая тяга лучше подходит для решения ваших задач.

Так что в следующий раз, когда вы увидите, как атлет весом 200 фунтов (90 кг) тянет на соревнованиях штангу весом 400 фунтов (180 кг) в сумо, помните, что этот парень пошел по пути наименьшего сопротивления, хотя, может быть и неосознанно. И он, и вы, уважаемый читатель, смогли бы более эффективно решать стоящие задачи путем перехода на тот стиль тяги, который позволяет использовать более длинное плечо силы между тазом и штангой; положение корпуса, более близкое к горизонтали, в результате чего вы получите больший прирост в силе и общей мышечной массе. У вас будет куча времени на то, чтобы рассуждать об эффективности сумо до тех пор, пока вы идете к результату в 600-700 фунтов (270-320 кг) с помощью классической тяги. Однако, к тому моменту, эти размышления, возможно, станут бессмысленными.