

# Гриф-трансформер для безопасного приседа (Safety Squat Bar)

или, как его ещё называют, гриф Хэтфилда.



Историческая справка. С детства Фредерик Хэтфилд (Frederick C. Hatfield, встречается также вариант написания фамилии Хатфильд) увлекался разными видами спорта: бег, американский футбол, баскетбол. Отслужив в армии, он поступил в Государственный Университет Южного Коннектикута, где занимался гимнастикой и выступал на национальных чемпионатах. В 1969 году Хэтфилд успешно закончил учебу со степенью бакалавра по направлению физического развития и восстановления. В 1973 году получил докторскую степень по спортивной психологии и социологии. После окончания учебы несколько лет преподавал в университетах по всей Америке. Одновременно с этим Хэтфилд не забывал и о спорте. Он профессионально увлекался тяжелой атлетикой, но, не попав в олимпийскую сборную страны, перешел в пауэрлифтинг. В 80-х годах решил оставить профессорство и заняться бизнесом. Увлечение силовыми дисциплинами помогло ему основать компанию, производящую спортивный инвентарь и продукты питания.

Фредерик Хэтфилд (1942 г.р.) – американский пауэрлифтер, дважды чемпион мира по версии IPF (в 1983 и 1986 годах). Кроме всего прочего, примечателен тем, что свой лучший результат в приседе (1014 фунтов = 460 кг), он показал в возрасте 45(!) лет, в очередной раз побив мировой рекорд (его собственный вес на тот момент – 115 кг). Благодаря достижениям в силовых дисциплинах, ему было дано народное прозвище «Доктор Присед». После этого Хэтфилда все чаще стали приглашать в роли консультанта и тренера на различных спортивных мероприятиях. На одной из тренировок Фредерик сильно повредил плечевой сустав, что означало длительный период восстановления и отказ от приседаний со штангой. Спортсмен думал, как продолжить занятия и при этом не усугубить травму. После нескольких попыток ему удалось создать гриф для безопасных приседаний.



Снаряд позволял уравновесить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и освободить плечи. Впоследствии упражнение получило название «приседания Хатфильда».

**Безопасным, этот гриф называют по тому, что при выполнении приседаний с ним, существенно снижается нагрузка на плечевые суставы, локтевые суставы, лучезапястные суставы. Кроме того, при определённом положении направляющих пластин со втулками, на которые навешиваются диски от штанги, мы можем существенно снизить нагрузку на спину (поясничный отдел), за счёт смещения общего центра масс, вниз и по оси тела., и уменьшения таким образом рычага приложения нагрузки.**

В нашей версии этого грифа, возможности работы с ним расширяются ещё больше. Мы можем не только менять, в диапазоне 360°, с шагом в 30°, угол положения направляющих пластин со втулками, на которые навешиваются диски от штанги, но, кроме этого, мы также можем менять длину рычага (расстояние от грифа до втулок на которых расположены диски от штанги), в диапазоне от 10 см. до 40 см. с шагом 10 см. Это даёт нам возможность как ступенчато снизить, так и ступенчато увеличить (в случае необходимости) нагрузку на спину, что позволяет довольно эффективно использовать данный гриф в реабилитации после травм.

**Технические характеристики грифа:** Длина грифа, в сборе: 2120 мм.; Расстояние между втулками: 1210 мм.; Расстояние между рукоятками: 320 мм.; Диаметр грифа: 40 мм.; Диаметр посадочных втулок под диски: 50 мм.; Высота смещения втулок с дисками относительно оси грифа (высота арки грифа): от 10см. до 40 см., с шагом 10 см.; Направление смещения втулок с дисками относительно рукояток грифа: от 0° до 360°, с шагом 30°; Вес грифа-трансформера для безопасного приседа: 50 кг.; Допустимая нагрузка: 600 кг.

# Гриф-трансформер для безопасного приседа (Safety Squat Bar)

или, как его ещё называют, гриф Хэтфилда.

Гриф Хэтфилда - это универсальное оборудование, которое можно использовать для любых целей: учите ли вы новичков приседу, пытаетесь ли вы увеличить размер квадрицепсов или используете его для реабилитации после травмы. Гриф Хэтфилда спроектирован так, что блины не располагаются на одной линии с плечевым поясом, а вынесены за неё. Это позволяет ещё больше разгрузить плечи, отправляя максимум нагрузки по прямому назначению – в квадрицепсы. Давайте рассмотрим некоторые преимущества использования данного грифа более подробно:

## 1. Вы можете присесть даже с травмой верхней части тела.

Если вы получили травму плеча или даже груди, ваши приседания подвергаются негативному влиянию - дискомфорт или боль, испытываемая при использовании грифа стандартной штанги, ставят под угрозу не только поврежденную область, но и общую схему движения приседания со штангой. Это может снизить как частоту, так и интенсивность ваших тренировок. Гриф Хэтфилда удобно лежит на ваших плечах и вам удобно держать руки на рукоятках перед вами, тогда как обычная штанга с прямым грифом, может слегка выворачивать ваши плечи. Таким образом, вы можете присесть даже с травмой верхней части тела.

## 2. Вы можете использовать его во время тяжелой программы по увеличению поднимаемых весов.

Крайне важно заботиться о своих плечах, когда вы занимаетесь тяжелой программой увеличения поднимаемых весов, особенно когда вы часто приседаете с большим весом. Штанга для приседаний с грифом Хэтфилда позволяет вам продолжать прогрессировать и постоянно увеличивать вес в приседаниях. Тогда ваш тренировочный объем поднимаемых весов начинает расти, при этом без дополнительных нагрузок, которые получают ваши плечи от использования стандартной штанги.

## 3. Это может помочь вам устранить определенные недостатки.

Приседания с грифом Хэтфилда на самом деле представляют собой упражнением с перенесением основной нагрузки на среднюю часть квадрицепсов, которая позволяет стимулировать неиспользованный потенциал роста и силы мышц, и является неплохим фактором снятия застоя (так называемого плато) в приседе. Вы по-другому нагружаете верхнюю часть спины, ягодицы, квадрицепсы и двуглавые мышцы бедра. Техника приседаний с этой штангой немного отличается от приседаний с прямым грифом из-за способа распределения веса. Этот гриф позволяет лучше держать вертикальное положение тела, обеспечивает большую стабилизацию верхней части спины в течение всего движения, что для некоторых спортсменов может быть большим преимуществом, если они не выдерживают тяжелые приседания, потому что их спина постоянно прогибается.

## 4. Это новый и интересный инструмент для тренировок.

Несмотря на то, что гриф Хэтфилда чаще используется как штанга для приседа, но его можно использовать для выполнения различных дополнительных упражнений, чтобы укрепить и построить свое тело еще лучше. Например, наклоны со штангой на плечах (упражнение «Доброе утро»). Положение рук спереди более комфортно и обеспечивает лучшую стабилизацию штанги на ваших плечах, и нет никаких спазмов в верхней части спины и плечевых суставов при наклоне вперед. Использование грифа Хэтфилда делает такое движение более похожим на тягу в наклоне.

Одним словом, работа с использованием грифа Хэтфилда расширяет вариации упражнений, которые вы выполняете все время, заставляя ваше тело приспосабливаться к разному распределению веса и нагрузки на мышцы, что позволяет прогрессировать в росте мышечной массы и силовых показателях, заниматься реабилитационной работой после получения различного рода травм.

# Гриф-трансформер для безопасного приседа (Safety Squat Bar)

или, как его ещё называют, гриф Хэтфилда.



# Гриф-трансформер для безопасного приседа (Safety Squat Bar)

или, как его ещё называют, гриф Хэтфилда.

Варианты использования грифа-трансформера, предлагаемые фирмой Kabuki Strength™:



KETTLEBELL FAR = TRANSFORMER 3A



KETTLEBELL NEAR = TRANSFORMER 2.5A



SAFETY SQUAT BAR TRANSFORMER 2B = CAMBERED BAR TRANSFORMER 1A

[KABUKISTRENGTH.COM](http://KABUKISTRENGTH.COM)



FRONT SQUAT = TRANSFORMER 2.5C



BACK SQUAT = TRANSFORMER 1D

