

Тренер рассказал, что эффективнее: делать больше повторений или брать больший вес

Большее количество повторений обычно вызывает физиологические адаптации в организме: мышечную гипертрофию (размер), мышечную выносливость и метаболическую подготовку. Для тех, кто стремится увеличить мышцы, оптимальным считается количество повторений от восьми до 12 в подходе.

Когда же повторений за подход становится больше 20, то повышается мышечная выносливость. Особенно полезно это при таких видах деятельности, как бег, езда на велосипеде или виды спорта, связанные с выносливостью.

Также у вас при увеличении количества повторений улучшится состояние сердца и сосудов, вам станет легче сжигать калории.

При этом зачастую на результаты тренировок влияет не количество повторений, а общий объём активности во время тренировки (подходы, которые нужно умножить на повторения) и манипуляции с периодами отдыха.

Использование более тяжёлых весов во время тренировок увеличивает общую силу и способствует гипертрофии мышц, улучшению здоровья костей и возникновению гормональных реакций, играющих решающую роль в росте и восстановлении мышц. Если повторять всё три-шесть раз, то можно развить силу и стимулировать рост мышц.

Также при меньшем количестве повторений использование большего количества подходов может так же увеличить размер мышц, как и подходы с большим количеством повторений.

Тренировки с отягощениями улучшают плотность и силу костей. Это нужно для предотвращения остеопороза и снижения риска переломов. Особенно с возрастом.

Кроме того, подъём тяжестей вызывает гормональный ответ, способствующий развитию мышц и улучшению общей физической формы.

Эффективнее всего при этом — подстраивать тренировки под достижение конкретных целей. Например, если ваша цель — увеличить размер мышц или выносливость, то нужно использовать соответствующие диапазоны повторений и периоды отдыха. Для гипертрофии рекомендуется стремиться к 8–12 повторениям, для развития выносливости — к более 20 повторениям. Периоды отдыха должны при этом занимать менее 90 секунд.

Если же вы хотите увеличить силу, то ключевым моментом будет сочетание меньшего диапазона повторений с более длительными периодами отдыха. В этом случае

Тренер рассказал, что эффективнее: делать больше повторений или брать больший вес

повторять упражнения нужно три-шесть раз и между ними отдыхать не менее 90 секунд.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.