

Среди упражнений с отягощениями есть две разновидности: сложные (комплексные) и изолирующие упражнения. Так в чём же между ними разница и как это связано со скоростью, силой и здоровым старением?

Комплексные упражнения предполагают работу нескольких суставов и групп мышц одновременно. Например, при отжимании плечевые и локтевые суставы движутся вместе. Это нацелено на развитие мышц груди, плеч и трицепсов. Когда вы приседаете, вы задействуете мышцы бёдер и ягодиц, спину и даже корпуса. Бывают также приседания с собственным весом, с отягощением, выпады и сплит-приседания.

Существуют и изолирующие упражнения. Они предполагают работу только одного сустава. Например, это разведение рук в стороны, сгибания рук на бицепс.

Многие комплексные упражнения имитируют движения, которые мы выполняем каждый день. Вертикальный пресс имитирует установку тяжёлой коробки на высокую полку, приседание — вставание с дивана.

С возрастом мы теряем силу и мышечную массу. Мужчины — около 5% мышечной массы за десятилетие, женщины — примерно 4% за 10 лет.

Примерно 30% пиковой мышечной массы взрослого человека теряется к 80 годам. К счастью, тренировки с отягощениями могут противодействовать возрастным изменениям размера и силы мышц.

Наращивание силы с помощью сложных упражнений может помочь облегчить повседневную жизнь. Наша способность выполнять сложные движения — это хороший показатель того, насколько хорошо мы функционируем с возрастом.

В ходе одного исследования люди, выполняющие комплексные упражнения (по сравнению с теми, кто делал изолирующие), не только сбросили вес, но и имели гораздо лучшие результаты по показателям сердечно-сосудистой системы, силы жима лёжа, силы разгибания колен и силы приседаний. Кроме того, научные работы демонстрируют, что сила приседаний тесно связана с способностью быстрее бегать и выше прыгать.

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