



Тренировки с отягощением менее высокой интенсивности, но с большим числом повторений могут быть столь же эффективными для наращивания мышц, как поднятие большого веса. Об этом сообщает автор новой статьи, опубликованной журналом Прикладная физиология, питание и метаболизм.

Николас Берд – ведущий автор исследования, утверждает, что согласно мнению, которое представлено в его обзоре, все силовые тренировки, помимо наиболее распространенных высокоинтенсивных тренировок с отягощением, также эффективны, и позволяют нарастить даже большую мышечную массу. Полученные результаты очень важны, так как увеличение массы скелетных мышц ведет к увеличению расхода энергии, помогая управлять весом. Помимо этого скелетные мышцы, из-за их размера, - основное место утилизации сахара в крови, что существенно снижает риск развития такого заболевания, как сахарный диабет II типа.

Учеными Университета Макмастера была проведена серия экспериментов, в ходе которых протестировали показатели различных силовых тренировок (к примеру, объем, интенсивность, время, в течение которого мышцы находились под напряжением). Было обнаружено, что развитию мышц способствуют не только высокая интенсивность мышечных сокращений при подъеме большого веса. У молодых людей, которые тренировались с отягощением, тренировки низкой интенсивности с большим числом повторений, выполнявшихся до полной усталости, столь же эффективно стимулировали мышечные белки, как и тренировки высокой интенсивности и меньшее число подходов. Дополнительное преимущество тренировок низкой интенсивности - большее число повторений, необходимых для достижения усталости, весьма эффективно для того, чтобы поддержать мышечную реакцию в течение нескольких дней.