

Какая амплитуда лучше?

В общем-то, ко всем словам выше добавлю, что **полная амплитуда** В ДОЛГОСРОК действительно **лучше** сказывается на ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ, чем частичная.

Можно их спокойно комбинировать, например первые подходы/разминочные делать в полную амплитуду, позже - в частичную, но фанатично следовать только частичной - плохой выбор. Хоть частичная и не снимает нагрузку с целевой мышцы и это вроде как должно быть эффективнее для гипертрофии, всё равно для здоровья в долгосрок это скажется скорее плохо.

Некоторые исследования пришли к выводу что полная амплитуда позволяет не терять, а то и развивать вашу гибкость (а частичная наоборот - уменьшает, что плохо), а так же, что еще хуже частичная амплитуда на протяжении жизни может увеличить вероятность возникновения артрозов и подобных вещей ближе к старости.

Хочу добавить, что полная амплитуда не одинакова для всех, она индивидуальна, зависит от длины самих мышц, брюшка и сухожилий, от вашего личного комфорта, а так же от антропометрии, растяжки и т.д.



Вот например, в этом видео состоялся *разговор трех практиков с применением науки в том числе*. Качество видео так себе, собеседники иногда перебивали друг-друга, один из них плохо знает русский, но информация тем не менее ценная и скорее всего даст вам ответы практически на все возникающие вопросы касающиеся амплитуды, рекомендую:

<https://www.youtube.com/watch?v=TC5qh45I9D8>

Главные выводы из сказанного выше:

1. Считаю, полная амплитуда лучше конкретно для вашего здоровья, но полная амплитуда будет разной от человека к человеку. Степень гипертрофии в разных амплитудах не смотрел. В моём понимании лучше смотреть долгосрочное влияние на здоровье, нежели краткосрочное наращивание мяса.

2. Старайтесь не быть критичными к амплитуде, работайте в разных.

3. Если занимаетесь в основном в частичной амплитуде, старайтесь делать хотя-бы разминочные подходы в полную амплитуду, а так же выполняйте ПОСЛЕ тренировки или в свободный день - растяжку. Это поможет, как минимум, поддерживать гибкость.

Автор заметки: qwinken

Revision #2

Created 11 June 2023 03:22:04 by Тимур

Updated 15 November 2023 05:49:10 by Тимур