

Стретчинг и гипертрофия

Возможно, последнее, о чем вы могли подумать в контексте данной темы - это телостроительный потенциал растяжки. На самом деле, это относительно новая сфера исследований в спортивной медицине, в которой проводилось не так много экспериментов, но те, что есть, однозначно заслуживают нашего внимания. Начнем с самого интересного.

Растяжка как альтернатива силовым тренировкам

Да, растяжка сама по себе может вызывать значительную гипертрофию. Несмотря на то, что интенсивный стретчинг **перед** тренировкой способен **снизить рост мышц**, его влияние в отдельном виде совершенно иное.

Например, выполняя **от 45 до 75 минут** статической растяжки икроножных мышц в неделю, девушки-волейболистки смогли **увеличить** площадь поперечного сечения мышцы, равно как и высоту прыжка. Следует заметить, что рост не был огромным, и толщина икроножных при этом не изменилась. Тем не менее, результат все равно удивительный.

Точно так же стретчинг может увеличивать и толщину мышцы, что было обнаружено уже в другом **эксперименте**. **30 минут** растяжки в неделю действительно вызвали обнаруживаемую гипертрофию. Да, эффект снова не огромен, но слишком велик, чтобы приписать его чистой случайности. Так же удивительно, если учесть длительность испытания - всего полтора месяца.

И наконец, лучшее и наиболее показательное исследование, проводившееся по этой теме - **работа 2022 года**. В нем участники смогли получить аж **25%-е** увеличение силы и **15%-й** рост толщины икроножных мышц всего за 6 недель. Это по-настоящему удивительный результат, сопоставимый с эффектом от классических силовых тренировок, однако есть **маленький нюанс**: участники растягивали мышцу каждый день в течение **1 часа**. Огромное время, если брать во внимание интенсивность нагрузки - атлеты поддерживали уровень боли на **8** по 10-балльной шкале с помощью специального устройства (картинка ниже)

Figure 2 Orthosis used for calf muscle stretching



Кстати, [эксперимент](#) от этих же авторов, проведенный спустя один год, не только подтвердил их находки, но и провел прямое сравнение с традиционными силовыми тренировками - результаты оказались аналогичными. Правда, суммарное время силовых тренировок в неделю было всего **45 минут** против **7 часов** растяжки.

К сожалению, это достаточно непрактичный и малокомфортный протокол, чтобы рекомендовать его на широкую публику, тем не менее эти данные не могут не разжигать научный интерес и энтузиазм, поэтому с нетерпением будем ждать новых исследований в этой сфере.

В числе главных вопросов, на которые я бы хотел получить ответ - можно ли использовать эти два тренировочных режима одновременно и не будет ли эффекта интерференции (взаимоподавления) между ними?

Растяжка как часть силовых тренировок

Еще менее изученный, но достаточно интригующий вопрос - влияние растяжки **между подходами** на гипертрофию мышц.

Суть заключается в том, что после каждого упражнения с весами вы растягиваете **мышцы-агонисты** (в том числе задействованную в прошлом подходе мышцу). Например, вы сделали жим лежа и во время перерыва вам нужно хорошенько растянуть грудь - возможно, опустив штангу на грудную клетку и удерживая ее в таком положении.

Один из первых **экспериментов** в этой области обнаружил реальный эффект от такой техники. Все участники в течение 8 недель тренировались в спортзале, выполняли базовые упражнения, но только одна из групп во время 1,5 - минутного перерыва делала статическую растяжку на задействованные мышцы в течение 30 секунд.

Как итог, эта группа не только не потеряла силу или производительность, но даже получила **буст к гипертрофии квадрицепса**, хотя и не слишком большой. Для бицепса, трицепса и задней поверхности бедра **разницы не было**.

Авторы уже **другого** исследования заинтересовались находками и захотели проверить гипотезу о существовании такого феномена. Они озаглавили свою работу следующим образом:

Растяжка с нагрузкой между подходами для мышечной адаптации у тренированных мужчин: **Реальна ли эта шумиха?**

Они использовали похожий протокол, но только для грудной мышцы, а саму растяжку делали с небольшой нагрузкой (15 % от рабочего веса) В конце концов, они **не обнаружили** какой-либо разницы в гипертрофии между группами.

И последний, **самый свежий** эксперимент подтвердил возможность такого эффекта. Растягивая мышцы голенистопа в течение 20 секунд под нагрузкой (тот же вес, который они использовали в рабочем подходе), участники получили **большой рост толщины** камбаловидной мышцы (находится рядом с икроножной, под ней). Прирост был небольшой, но вполне обнаруживаемый.

Пытаясь сделать вывод о применимости растяжки для увеличения мышечной массы, я не могу не обозначить слабые места этих данных. Да, технически, большинство испытаний обнаружило наличие эффекта - 2 из 3 - однако в обоих изучались нетренированные люди, делались замеры разных мышц и обнаруженный эффект вовсе не был большим и **клинически** значимым.

Более того, в первом из них разница была только для одной мышцы из 4-х - квадрицепса, поэтому говорить об универсальности пользы также не приходится.

И все же, влияние на гипертрофию действительно возможно, и поскольку такая методика вряд ли отнимет много времени и сил, почему бы не поэкспериментировать? Именно экспериментаторам я и оставляю пространство для размышлений и действий, не претендуя на исчерпывающее мнение.

Автор **заметки**: sidx

Revision #1

Created 20 November 2023 10:19:45 by Тимур

Updated 20 November 2023 10:27:06 by Тимур