

### Форсированные повторения

форсированные повторения – это техника тренинга высокой интенсивности, применяемая в

бодибилдинге и пауэрлифтинге, которая позволяет продвинуться за точку «отказа» и основательно

проработать мышцы. При форсированных повторениях мышцы подвергаются стрессовой нагрузке, за

которой наступает обязательная суперкомпенсация. Мышца после стресса с избытком восстанавливает

силы и становится сильнее и больше.

Эффективность этого метода зависит от его грамотного использования – выполнять форсированные

повторения можно только после предельного уровня утомления целевой мышцы в последнем сете. А

вначале необходимо выполнить 2–4 обычных сета.

Партнер является полноправным участником форсированных повторений, но его помощь в фазе

предельной концентрации должна быть минимальна. Он должен оказать помощь только в тот момент,

когда вы после нескольких обычных сетов довели мышцу до «отказа», и у вас уже больше нет сил

самостоятельно технически грамотно выполнить очередное повторение с выбранным весом. Дело в том,

что после «отказа» мышца сохраняет в себе еще немало сил, и мышечный «отказ» совершенно не

говорит об абсолютном пределе ваших физических возможностей. Новая попытка преодолеть вес с

помощью напарника заставит мышцу активизировать все свои ресурсы. Партнер помогает вам

преодолеть «мертвую точку» при старте и оставляет вас один на один с весом, в то же время,

страхуя и поддерживая снаряд. Он внимательно следит за вами, не давая снаряду уклониться от

правильной траектории, и приходит на помощь в случае, если вы опять забуксовали. Когда снаряд

будет поднят в верхнюю точку, то напарник примет на себя часть веса для обеспечения безопасного

опускания отягощения в исходную позицию. Таким образом, он поможет вам сделать еще 1–2 финальных

повторения, позволяя продлить сет.

форсированные повторения необходимо делать только в последнем сете, а за всю тренировку может

быть не более 2–3 таких сетов.

Опытным бодибилдерам необходимо с большой осторожностью включать форсированные повторения в свои

### Форсированные повторения

занятия, так как в случае перебора с нагрузкой может наступить синдром перетренированности. А

новичкам, с опытом тренировок до 1 года, вообще не рекомендуется их использовать.

Тренировки высокой интенсивности требуют идеальной техники исполнения, так как малейшая

техническая погрешность может привести к травме. Злоупотребление же форсированными повторениями

приводит к застою и понижению показателей роста. В то же время научно доказано, что этот метод

позволяет увеличить выработку гормона роста на 200–300% по сравнению с обычными тренировками.

Примеры форсированных повторений

Для форсированных повторений подойдут такие упражнения как жим штанги, подъем штанги на бицепс,

сгибания рук, разгибания ног, сгибания ног, подъемы через стороны и т.д.

Тренировки в одиночку

При тренировках в одиночку можно делать упражнения в одностороннем порядке и при этом помогать

себе свободной конечностью. Например, выполняя жим одной ногой, немного подпирайте подвижную

платформу второй ногой. Также можно выполнять сгибания–разгибания ног и некоторые упражнения для

трицепса.