

Пиковое сокращение

Пиковое сокращение – это технология супертренинга, при которой атлет должен удерживать

работающую мышцу в граничном напряжении пару секунд, во время ее полностью сокращенного

состояния, продлевая пиковое напряжение. Пиковое сокращение подразумевает создание предельного

напряжения в конечной точке упражнения.

Например, при выполнении подъема на бицепс, когда руки находятся на середине амплитуды,

напряжение бицепса максимальное. Для продления этого сокращения, необходимо сделать остановку в

этой точке на 1,5–2 секунды.

Интенсивное напряжение рабочей мышцы приводит к сильному тренировочному стрессу, в результате

чего мышцы растут быстрее.

Эта технология используется, в основном, опытными атлетами. И применяется при работе над

совершенствованием формы мышц, рельефности мускулатуры. Для этого вы уже должны обладать большой

мышечной массой.

Пиковое сокращение является незаменимым при наборе мышечного рельефа и требует значительного

снижения рабочих весов. Для принципа пикового сокращения подходят тренажеры и блоки, которые на

протяжении всей амплитуды упражнения обеспечивают одинаково сильное напряжение.

При выполнении базовых упражнений, таких как приседания и становая тяга, этот принцип

неприменим. Также он не подходит и для набора массы, его целью является обеспечение рельефности

мускулатуры.