



#10

FII ACTIV!

Cum cresc mușchii?

Creșterea celulei musculare sau hipertrofia musculară poate fi definită ca o creștere în dimensiune a țesutului muscular scheletic.

Există un număr de trei stimuli care provoacă direct sau indirect creșterea musculară: tensiunea mecanică, stresul metabolic și degradarea musculară.

Tensiunea mecanică reprezintă tensiunea aplicată asupra unor fibre musculare în timpul antrenamentului de forță.

Stresul metabolic reprezintă acumularea în interiorul fibrelor musculare a unor produși secundari ai procesului de metabolizare

realizat pe parcursul antrenamentului de forță.

Degradarea musculară reprezintă o serie de micro-fisuri care se realizează la nivelul fibrelor musculare.

Factorul principal responsabil de creșterea musculară este tensiunea mecanică.

Oboseala, cauzată parțial de stresul metabolic, crește tensiunea mecanică și încetinește scurtarea fibrei musculare. Această combinație de schimbări crește numărul de mușchi controlați, ceea ce accentuează cantitatea de tensiune mecanică produsă. Relația astfel realizată are două sensuri: stresul metabolic este un produs secundar al tensiunii mecanice, dar și contribuie la creșterea tensiunii musculare.