



#13

FII ACTIV!

Antrenamentele de forță și creșterea musculară (2)

Stresul metabolic este un factor secundar care promovează hipertrofia musculară și el este indus de acumularea unor metaboliți care urmare a activității fizice și în special a antrenamentelor de forță.

Acești metaboliți sunt niște produși secundari ai reacțiilor metabolice care au loc la nivel celular și care sunt catalizate de anumite enzime.

Cei mai frecvent întâlniți metaboliți sunt molecula de lactat, molecula de fosfat anorganic și hidrogenul.

Concentrația scăzută de oxigen din sânge (hipoxia) poate de asemenea să favorizeze eliberarea de hormoni sau citokine în timpul contracției musculare. Principala teorie explică faptul că pe măsură ce mușchiul obosește, iar metaboliții se acumulează, se produce o tensiune musculară mai mare în fibrele cu contracție rapidă, care astfel sunt stimulate să crească.

Un alt produs secundar al stresului metabolic, care este considerat ca un factor care contribuie la tensiunea mecanică în timpul contracției musculare este creșterea în volum a celulelor musculare. O creștere a presiunii interne în cadrul mușchiului duce la producerea unei tensiuni suplimentare care favorizează cantitatea totală de tensiune mecanică în timpul contracției musculare.