



#14



## Antrenamentele de forță și creșterea musculară (3)

Degradarea musculară este un factor specific al antrenamentelor de forță care induc leziuni musculare ce, la rândul lor, provoacă creșterea musculară.

Acest factor pot fi benefic, atunci când leziunile provocate sunt ușoare și pot astfel să devină promotori pentru creșterea musculară. El devine unul nociv, dacă leziunile provocate sunt severe, acestea putând duce la ruperea unor țesuturi și la efecte negative în tot organismul.

Există o percepție greșită conform căreia cu cât există o mai mare degradare musculară

indusă de antrenamentele de forță este cu atât mai benefic pentru creșterea musculară.

Într-adevăr, deși prezența febrei musculare după un antrenament este un semn că mușchii vizați au fost supuși unei tensiuni mecanice, leziuni musculare prea mari pot să limiteze capacitatea de progres în timp.

În trecut se credea că degradarea musculară este cel mai benefic factor pentru creșterea masei musculare, dar acum se cunoaște faptul că nivelurile mai ridicate de sinteză a proteinelor din mușchi sunt cele responsabile pentru repararea și reconstruirea țesutului muscular după leziunile provocate de un antrenament de forță intens.