



#15

**FII ACTIV!**

## Antrenamentele de forță și creșterea musculară (4)

Degradarea musculară este cauzată de cele mai multe ori de un volum prea mare de antrenament și de contracții musculare excentrice exagerate, care pot cauza mai multe leziuni mecanice celulei musculare decât contracțiile concentrice sau cele izometrice.

Leziunile provocate de contracțiile excentrice sunt cauzate de ruperea mecanică a legăturilor actină-miozină în loc de detașarea naturală realizată de molecula de ATP.

În timpul exercițiilor excentrice intense, sarcomerele sunt întinse atât de tare încât

încep să "pocnească" de-a lungul fibrei musculare. Aceste filamente se sudează înapoi, dar provoacă o durere musculară mai puternică.

Perioada de recuperare este vitală pentru creșterea musculară. Perioada scurtă care provoacă leziuni musculare datorită intensității antrenamentului de forță este urmată de o perioadă mai lungă de recuperare, care reprezintă cheia pentru reconstruirea fibrelor musculare degradate.

Dacă antrenamentul de forță se realizează fără a da suficient timp de recuperare mușchilor între sesiunile de antrenament, se va pierde oportunitatea de reconstruire a mușchilor, care va duce în timp la o scădere a performanței.