SMART Fitness

#16

FII ACTIV!

Antrenamentele de forță și sistemul osos

Osul reprezintă unul dintre cele mai sofisticate componente ale organismului, dar căruia i se acordă mai puțină atenție decât ar merita. El formează cadrul funcțional pentru capacitatea de mișcare a corpului și este direct asociat cu incidente de accidentare, dar și ca indice pentru calitatea vieții.

Sub acțiunea osteoblastelor, oasele cresc în dimensiune și ca tărie, atunci când sunt supuse unui stres mecanic. Atunci când sunt inactive sau nu sunt supuse unor „provocări" ele se resorb, prin acțiunea osteoclastelor, rezultând în pierdere a dimensiunii, a tăriei și a densității osoase.

Antrenamentul de forță, realizat cu regularitate, a fost dovedit științific că reduce riscul de osteoporoză (oase slabe și fragile) și de sarcopenie (pierdere de masă musculară). De fapt, aceste două afecțiuni funcționează deseori ca un „duet" - osteosarcopenia.

Scheletul uman este într-un proces continuu de degradare osoasă cu ajutorul osteoclastelor și regenerare osoasă cu ajutorul osteoblastelor. Forța încărcării mecanice, care poate fi greutatea propriului corp, influențează în mod diferit acest proces ciclic care depinde mult de forța de tensiune sau de compresie care acționează asupra lui.

Dacă nu există o acțiune exterioară asupra scheletului (sedentarism), va predomina acțiunea osteoclastelor .