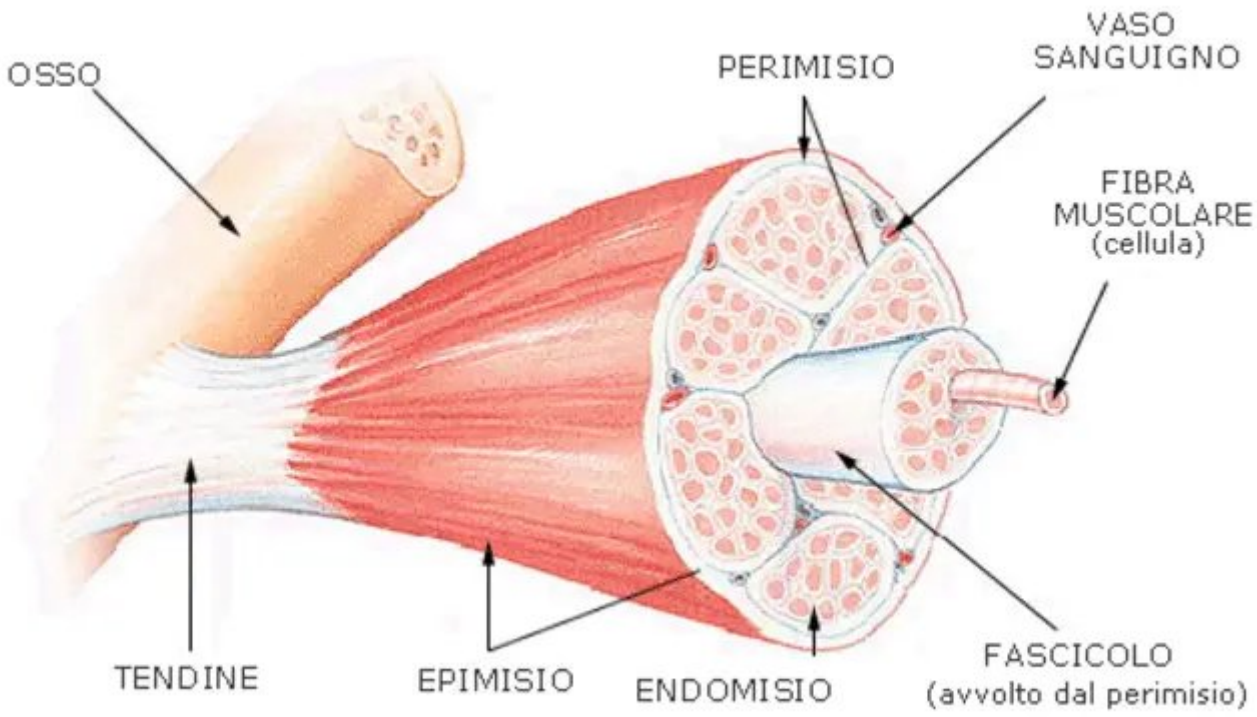
Le fibre muscolari: quali sono e come si allenano?

Data: Invalid Date | Autore: Universal Kinesiology



I muscoli sono costituiti da diversi tipi di cellule, definite miocita o più comunemente, fibre muscolari. Conoscere le tipologie di fibre muscolari che abbiamo, ci permette di ottimizzare l'allenamento in funzione delle nostre caratteristiche personali.
Nello specifico, le fibre di tipo I, meglio conosciute come fibre rosse o lente, sono quelle con minor velocità di contrazione e tensione sviluppata ma con una lunga resistenza. Il caratteristico colore rosso è dovuto all'alta presenza di mioglobina, una proteina incaricata di legare l'ossigeno e il ferro. Queste fibre sono quindi dotate di una maggiore irrorazione capillare.
Le fibre di tipo II vengono suddivise in IIa e IIb.

Le fibre IIa, sono definite intermedie, riescono ad adattarsi agli stimoli allenanti. Esse sono in grado di eseguire rapide contrazioni, meno rapide delle bianche, ma che possono essere sostenute per un tempo maggiore prima di incontrare l'affaticamento ed hanno una maggiore capacità di recupero. Specializzare le fibre intermedie significa orientare lo stimolo allenante in base ai risultati che si vogliono ottenere.
Le fibre IIb chiamate anche fibre bianche o rapide, sono adatte al lavoro muscolaread alta intensità di breve durata: intervengono in tutte quelle attività fisiche che richiedono velocità e forza.

Le Fibre Rapide (IIb) assumono un colorito biancastro a causa della scarsa presenza di mioglobina e mitocondri. Al contrario delle fibre rosse, sono provviste di una scarsa presenza di capillari. Pertanto,

si allenano meglio in potenza, ovvero con alti carichi per serie brevi, in quanto la fonte energetica proviene dall'ATP e dalla glicolisi. Hanno una rapida risposta allo stimolo nervoso, e hanno una resistenza limitata, quindi accusano una grande affaticabilità.
Il maggior allenamento di queste si ha in sport come il body building, in cui si sviluppa una maggior ipertrofia.

Le Fibre Lente (I) sono ricche di mitocondri, quindi, si allenano meglio in resistenza, ovvero in serie più lunghe con carichi più bassi. Mostrano una grande tolleranza alla fatica, una capacità di rimanere a lungo in contrazione, ed intervengono nell'attività di endurance. In questo caso, la fonte energetica è la fosforilazione ossidativa. L'allenamento lo si vede maggiormente in sport come la maratona o il nuoto in cui è richiesta una lunga resistenza protratta nel tempo.

Clicca qui per seguici nella nostra pagina Facebook

Clicca qui per seguirci nella nostra paginaInstagram

Clicca qui per seguirci nella nostra pagina Web

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/le-fibre-muscolari-quali-sono-e-come-si-allenano/120742