Come aumentare la massa muscolare: le pietre miliari

Data: Invalid Date | Autore: Universal Kinesiology



L’aumento di massa muscolare viene riferito in primo luogo all’ipertrofia, cioè alla crescita dimensionale delle fibre muscolari, e all’iperplasia, cioè alla generazione di nuove fibre muscolari. È un meccanismo graduale, che si manifesta nel tempo, non come risposta istantanea allo stimolo meccanico (il carico), ma al contrario grazie all’accumularsi di sovraccarichi continui nel tempo che comportano variazioni dal punto di vista fisiologico, biochimico ed ormonale.

L’allenamento con sovraccarichi rappresenta lo stimolo specifico per produrre ipertrofia sollecitando così i meccanismi della sintesi proteica, la quale fa scaturire l’aumento delle dimensioni delle singole cellule muscolari. Coloro che sono intenzionati ad indurre ipertrofia hanno diverse opzioni da scegliere e nessuna sarebbe più giusta dell’altra in quanto ad oggi, non è stato dimostrato scientificamente, un allenamento che fa aumentare maggiormente la massa muscolarerispetto agli altri. Semplicemente, il criterio di specificità impone che alcuni allenamenti inducano maggiore ipertrofia rispetto ad altri.

Vi sono tre pietre miliari alle quali si deve fare riferimento:

- Carichi di lavoro pari al 70-90% di 1 RM: per ripetizione massimale si intende, il peso con il quale si riesce ad effettuare un'unica ripetizione dell'esercizio scelto. Ad esempio, se il massimale di un soggetto fosse 100kg per lo squat, il 70% del carico di lavoro equivarrebbe a 70kg;
- La potenza tra il 70-80% della Pmax;
- Il numero delle ripetizioni, il quale è determinato dalla capacità di mantenere la potenza al di sotto del 70% senza superarlo, altrimenti non si riuscirebbe ad eseguire un numero sufficientemente

elevato di ripetizioni da produrre acido lattico, miccia d'innesco del turn-over proteico (alla base dell'incremento dell'ipertrofia).

Se volessimo schematizzare semplicisticamente quanto detto, potremmo dire che per indurre ipertrofia con efficacia, vanno effettuate 7-10 ripetizioni, con un recupero che varia in un range da 2 a 4 minuti e il numero di ripetizione per ogni singola serie dovrà essere ad esaurimento.

È importante precisare che tale metodica fa riferimento ad una fascia di età che va circa dai 18 ai 30 anni. Per un soggetto al di sotto/o al di sopra di questa fascia di età la metodica di allenamento differisce.

Per concludere, è fondamentale che prima di iniziare una qualsiasi tipologia di programmazione di allenamento si consulti personale specializzato (anche sulla corretta dieta da seguire), requisito fondamentale per preservare il benessere della persona.

Clicca qui per seguirci sulla Pagina Facebook

Clicca qui per seguirci sulla Pagina Instagram

Clicca qui per seguirci nella nostra pagina Web

Dott.ssa Marta Doria, Dott. Gianmaria Celia, Dott. Alessandro Imbrogno

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-come-aumentare-la-massa-muscolare-le-pietre-miliari/120930