Efectividad del tipo hipoxia intermitente en el desarrollo de la fuerza y masa muscular

19/01/2022

Actualidad

Titular completo: Estudian la influencia de la hipoxia intermitente y efectividad del entrenamiento de hipertrofia en el desarrollo de fuerza y la masa muscular

Un equipo internacional de científicos, liderado por la Universidad de Granada (UGR), están llevando a cabo un proyecto de investigación para estudiar la interacción del entrenamiento de hipertofia en diferentes tipos de hipoxia (natural vs simulada) sobre la ganancia de fuerza y el desarrollo de la masa muscular. Junto a los cambios funcionales y estructurales también se estudia la interacción entre el tipo de hipoxia y el entrenamiento de fuerza sobre los cambios neuromusculares y los vinculados a la activación de las vías de diferenciación muscular y síntesis proteica que podrían influir en el crecimiento muscular.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada