

4 вида мышечной боли

1. Похожая на жжение, возникает непосредственно когда вы выполняете упражнение и нарастает по мере приближения к последним повторениям в подходе. Мышца, работая в бескислородном (анаэробном) режиме постепенно накапливает продукты энергообеспечения, используемые в этом режиме (лактат).
2. Тупая, ломящая боль в мышцах, иногда доходящая до уровня боли при судорогах. Возникает, если мышца испытывает значительные усилия, находясь в предельно укороченном состоянии. При значительном сокращении мышц происходит сдавливание нервных окончаний, находящихся между ними. Может привести к еще большему рефлекторному сокращению мышечных волокон, и, к их судорожному сокращению с большей болью.
3. Возникающая при растяжении. Обычно возникает не в самих мышцах, а в их сухожилиях при сильном внешнем (со стороны нагрузки) растягивающем усилии, которое регистрируются специальными рецепторами (датчиками) растяжения - проприорецепторами.
4. Возникает на следующий или через день после тренировки. Из-за возникновением микро-разрывов в мышцах, к которым организм был не готов. Именно эти микроразрывы и болят. Они служат сигналом для активизации защитных сил организма и запуска процесса восстановления.

Четвертая боль возникает из-за того, что волокна из которых состоят мышцы, изначально неодинаковы по длине и не всегда растут параллельно друг другу.

При тренировках короткие и "неоптимально сросшиеся" волокна разрываются. Что приводит к воспалительным процессам в мышцах и к мышечной боли.

С течением времени и тренировок все эти волокна (миофибриллы) приходят в единообразие, становятся одинаковой длины и строго параллельны друг другу.

[Свежие исследования](#) показывают, между микроразрывами мышц и ростом мышечной ткани нет никакой связи.

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

Revision #1

Created 19 October 2023 18:38:43 by matvey033

Updated 19 October 2023 18:39:45 by matvey033