

2025  
OCTUBRE

# DESARROLLO MUSCULO

Desarrollar músculo y fuerza es esencial para un programa de fitness completo. Requiere un entrenamiento constante centrado en la hipertrofia y una dieta equilibrada rica en proteínas magras, frutas, verduras y cereales integrales.

Una masa muscular adecuada favorece el funcionamiento diario, mejora la fuerza, reduce el riesgo de lesiones, mejora la densidad ósea y contribuye a una composición corporal más saludable.

## EXISTEN TRES MECANISMOS BÁSICOS PARA EL CRECIMIENTO MUSCULAR

**Tensión mecánica:** La cantidad de tensión que desarrollan las fibras musculares en respuesta a un estímulo. Se busca contraer los músculos contra resistencia y dañar las fibras musculares. Se crea tensión mecánica al realizar ejercicios exigentes con el peso corporal, como flexiones y dominadas, o ejercicios de levantamiento de pesas más tradicionales, como press de pecho y dominadas.

**Daño muscular:** La tensión mecánica daña ligeramente el tejido muscular, lo que provoca una respuesta de crecimiento. Centrándose en la fase excéntrica del ejercicio, la parte de descenso puede causar el mayor daño al tejido y es necesaria para un crecimiento muscular óptimo. Es importante continuar levantando pesas cada vez más pesadas y cambiar de ejercicio a medida que se gana fuerza.

**Estrés metabólico:** Después de crear tensión mecánica, se deben mantener los músculos expuestos a ella el tiempo suficiente para que se produzca la acumulación de diversos metabolitos. Este proceso genera estrés metabólico en el tejido muscular que desencadena el crecimiento hipertrófico. Nuestros músculos deben soportar una carga durante un tiempo determinado, conocido como tiempo bajo tensión.

