

## POMPAREA MUSCULARĂ

Pomparea musculară reprezintă o redistribuire selectivă a unui volum de sânge către diferiți mușchi ai corpului, datorită contracției și relaxării repetate a acelor mușchi.

Să ținem minte că mușchii sunt compuși în proporție de peste 70% din apă și că apa este reținută în mușchi datorită glicogenului – cu trei grame de apă lipite de fiecare gram de glicogen - și a unor electroliți, în special potasiul.

Cine a urmat vreodată o dietă săracă în carbohidrați, fără îndoială că a remarcat diureza sau pierderea apei ce rezultă inițial. De îndată ce glicogenul (forma sub care carbohidrații se află în mușchi) depozitat în mușchi este consumat, apa lipită de el părăsește mușchiul. Acest lucru face ca mușchiul să arate „desumflat” și, de asemenea, rezultă reducerea volumului de sânge și a presiunii acestuia în țesuturi.

Acumularea de sânge și fluide în mușchi, numită de culturisti „pompare” se întâmplă atunci când se execută un număr de repetări, șase sau mai multe, de obicei în succesiune imediată.

Contracțiile succesive, literalmente, pompează mai mult sânge, în zona lucrată, decât poate părăsi zona, ceea ce rezultă într-o „încărcare” mecanică a zonei respective. Dacă însă volumul sanguin și presiunea fluidului sunt scăzute, se va dovedi dificil de obținut o pompare apreciabilă.

**Atenție – umflarea „pomparea” mușchilor cu sânge nu este un indicator al faptului că stimularea creșterii musculare a avut loc.**

Spre exemplu, cine se apucă să execute rapid 20 de flotări, va simți o umflare apreciabilă în pectorali și tricepși. Însă pentru un culturist, chiar și cu o experiență mai puțină, seria aceea de flotări nu reprezintă un semnal suficient de intens pentru a stimula creșterea musculară.

Este interesant în acest sens să se examineze modul cum se antrenează sportivii de la haltere sau power lifting: cu greutăți foarte mari și pauze mari între serii. De aceea, ei nu obțin o foarte evidentă „pompare” și totuși sunt printre cei mai mari și mai puternici sportivi.

„Pomparea” oferă într-adevăr o senzație plăcută și nu este nimic greșit în a ne dori să obținem o senzație plăcută, dar nu trebuie să cădem în greșeala de a crede că obținerea „pomparei” este echivalentă cu un antrenament productiv în sala de forță.

„Pomparea” este numai ceva temporar, ce durează cam 30 de minute. Singura cale de a stabili dacă un antrenament a fost un succes, este aceea de a vedea dacă la următorul antrenament suntem mai puternici. Chiar și dacă numai cu foarte puțin.

Dacă suntem mai puternici înseamnă că am dezvoltat elementul contractil din proteina musculară, care este principalul obiectiv.

Crescând proteina musculară, de asemenea crește cantitatea de glicogen care poate fi stocată în mușchi împreună cu cantitatea de apă aferentă. Toate acestea fac să crească abilitatea mușchilor de a se umfla cu sânge în timpul antrenamentelor.

Pentru cei care se antrenează prea des, supraantrenamentul cronic este de obicei principalul motiv pentru care un sportiv nu poate obține o bună „pompare”. Supraantrenamentul împiedică corpul să se refacă în urma antrenamentelor în mod complet. Deci mușchii nu își refac în totalitate rezervele de glicogen rămânând oarecum deshidratați și lipsiți de tonus, ceea ce diminuează abilitatea lor de a obține o „pompare”.

Steroizii anabolizanți măresc capacitatea mușchilor de a obține „pomparea”, dar sunt ilegali, au efecte negative și distrug corpul, deci nu se recomandă folosirea lor.

Cine se va antrena intens, scurt, cu o frecvență mai redusă, dacă se va odihni suficient, dacă va mânca echilibrat și va lua suplimente nutritive de calitate, atunci nu va avea probleme în obținerea unei „pompări” adecvate.