

Contrazione muscolare: ecco quante ne esistono

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Durante un allenamento siete mai riusciti a distinguere il tipo di contrazione che state eseguendo?

Partiamo col dire che la contrazione avviene in tutti i tipi di [muscoli](#). Il movimento muscolare può generalmente essere fatto rientrare in tre tipi diversi di **contrazione**:

- Concentrica;
- Statica;
- Eccentrica.

La **contrazione concentrica** è essenzialmente caratterizzata dall'**accorciamento del muscolo**. In questo caso i filamenti di actina vengono tirati e si avvicinano l'uno all'altro. Ad esempio, per [flettere](#) l'articolazione del gomito, i muscoli flessori del braccio si accorciano durante la contrazione. È il tipo di contrazione più semplice.

È infatti possibile realizzare esercizi in totale autonomia ma, nell'ottica della [crescita muscolare](#), occorre un numero maggiore di ripetizioni per ottenere risultati.

La **contrazione viene denominata statica** quando la contrazione del muscolo può anche non produrre movimento, in tal caso il muscolo genera forza, ma la sua lunghezza rimane statica. In questa fase l'angolo dell'articolazione non cambia. **Ad esempio**, quando si tenta di sollevare un oggetto che è più pesante della [forza](#) prodotta dal muscolo.

In questo tipo di contrazione i ponti di miosina si formano a più riprese, producendo ugualmente forza, ma la [resistenza](#) esterna è troppo elevata perché i filamenti di

actina si possano muovere, rimanendo così nella loro posizione dunque l'accorciamento non può avvenire.

La **contrazione eccentrica** si ha invece quando un muscolo esprime forza allungandosi. In questo caso i filamenti di actina vengono tirati e allontanati dal centro del sarcomero. Un esempio di contrazione eccentrica è l'azione che compie il [bicipite brachiale](#) quando si distende il gomito per portare in basso un oggetto pesante.

Diversamente dalla contrazione concentrica, in cui il movimento è considerato attivo, in questo caso il muscolo funge da freno. È la contrazione più dannosa e che richiede tempi di recupero più lunghi, ma è anche quella che porta risultati maggiori in termini di [crescita muscolare](#).

Le contrazioni concentriche ed eccentriche vengono denominate **dinamiche**, poiché si produce un movimento articolare.

Ma sapete che spesso nella realizzazione di un esercizio concorrono sia la contrazione concentrica che la contrazione eccentrica?

Sì, perché se prendiamo come esempio il **Curl per bicipiti**, nel momento in cui si porta il manubrio verso la spalla la contrazione è concentrica, ma quando si fa scendere il braccio nella posizione iniziale il muscolo si allunga e quindi la contrazione diventa eccentrica.

Rimani aggiornato sul mondo dello sport [cliccando qui!](#)

Dott. Antonio Donato

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/contrazione-muscolare-ecco-quante-ne-esistono/123347>