

コンセントリック ... エンジン { 大きな力発揮ポテンシャル
 エキセントリック ... ブレーキ { 運動線維を優先的動員

筋の微小損傷 → 炎症 → 遅発性筋痛

5 適応する身体
 身体 { 恒常性
 適応性

1) 運動に対する筋への適応

i) 持久的運動

筋線維タイプの変行

タイプ IIb (IIx) → タイプ IIa → タイプ I (物)

糖代謝能 ↑ ... GLUT-4 ↑
 酸化系酵素 ↑
 ミトコンドリア数 ↑

ii) 強い運動

筋肥大

筋線維タイプ変行

タイプ IIb (IIx) → タイプ IIa

2 筋線維肥体のメカニズム

核の支配領域 (nuclear domain)



筋サテライト細胞 (筋の幹細胞)

... 筋線維、骨、脂肪のいずれにも分化する
 (基本的には筋)

トレーニング → { サテライト細胞の筋タンパク合成 → 肥大