



# Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



## Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

## ¿QUE ES HIPERTROFIA?

La hipertrofia muscular se mide en función de la superficie transversal de la fibra muscular, el diámetro de la misma puede aumentar hasta un 30 % sin que se registre ningún aumento perceptible de la circunferencia del músculo

La medición de la circunferencia de un miembro con un centímetro también es influida por:

- Cambios del contenido graso.
- La deshidratación.
- El grado de vasodilatación.
- La longitud del músculo.

La hipertrofia de la fibra muscular se originaría en el sistema nervioso porque los diámetros de los nervios que van a las fibras musculares blancas son más grandes que los que van a las fibras rojas y esto puede explicarse por la acción más rápida de las fibras blancas.

El trabajo rápido frente a una sobrecarga elevada estimularía el desarrollo de fibras nerviosas más grandes, con lo cual, a su vez, estimularía el desarrollo de las fibras de contracción rápida.

La hipertrofia muscular se produce en tres tipos de tejido:

- El muscular contráctil (miofibrillas - que genera la fuerza)
- El conectivo envolvente (que transmite la fuerza)
- Los capilares (aportan el oxígeno y principios nutritivos a los tejidos conectivo y muscular)

Las contracciones fuertes y rápidas hipertrofian más el tejido conectivo y a las fibras de contracción rápida, mientras que las contracciones continuas y más lentas utilizan fibras de contracción lenta ricas en mioglobina y aumentan la demanda de oxígeno proveniente de los capilares circundantes.

**Víctor Rodríguez**  
**N-FORMA PROFESIONAL TEAM**