

Раскрыто, насколько быстро человек теряет мышечную массу, когда прекращает тренироваться

Потеря мышечной массы (мышечная атрофия) может начаться на удивление быстро при прекращении тренировок. Значительная потеря мышечной массы обычно происходит в течение двух-трёх недель бездействия. На это могут влиять различные факторы, особенно образ жизни. При этом спортсмены и те, у кого изначально было больше мышц, могут терять их медленнее, чем те, кто менее физически подготовлен.

Примерно спустя две недели после окончания тренировок синтез мышечного белка начинает замедляться. К трём-четырёх неделям может наступить заметная мышечная атрофия, сопровождающаяся снижением силы и выносливости.

Однако распознать потерю мышечной массы может быть сложно, так как это не происходит в одночасье. Одним из первых признаков этого процесса может быть снижение силы. Вам может стать сложнее, чем раньше, таскать тяжести или подниматься по лестнице.

Кроме того, вы можете заметить, что мышцы стали у вас менее выраженными, а количество жира прибавилось.

Ещё один явный признак потери мышечной массы — заметное снижение уровня энергии. Вы можете чувствовать себя более уставшим после занятий, которые раньше вас не утомляли.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения проконсультируйтесь со специалистом.