EL EFECTIVO ENTRENAMIENTO DEL KAATSU

¿Qué es el Kaatsu?
Con un nombre derivado de la combinación de las palabras japonesas, el sistema Kaatsu

se compone de finas bandas controladas por computadora y presurizadas alrededor de los brazos y las piernas para reducir la cantidad de la sangre que fluye desde los músculos de las extremidades.

En occidente y en la literatura científica este método de entrenamiento también es conocido por diversos nombres, como “entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo”, “entrenamiento oclusivo o en oclusión”, “entrenamiento con oclusión vascular”, “entrenamiento isquémico o entrenamiento con isquemia local”.

Esta versión de entrenamiento actúa para ralentizar el flujo de sangre hacia el corazón mientras permite que las extremidades se llenen de sangre. Esta forma llena más capilares y aumenta significativamente la concentración de ácido láctico en la sangre, y lo hace a intensidades y pesos de entrenamiento relativamente más bajos mientras simula ejercicio duro y prolongado.

Esta simulación de ejercicio intenso también engaña al cerebro para que piense que el cuerpo está pasando por un entrenamiento muy difícil y provoca que la glándula pituitaria libere más hormona de crecimiento, un aspecto fundamental para desarrollar masa muscular.

¿Es realmente tan revolucionario?
Existen estudios científicos que apuntan incrementos de la masa muscular significativos y más rápidos en el tiempo (a los que se asocia también ganancias de fuerza, aunque generalmente inferiores a las del entrenamiento tradicional) que con medios y métodos tradicionales sin oclusión y elevado número de repeticiones, incluso con actividades de muy baja demanda o intensidad neuromuscular como la marcha y el pedaleo cuando se le añade la oclusión vascular.

FUENTE: https://as.com/deporteyvida/2018/03/21/portada/1521630775_745883.html

Link to Original article: https://www.iidca.net/noticias-news/el-efectivo-entrenamiento-del-kaatsu?elem=305711