

Laktik Asit

Eksersiz sonucu kaslarda oluřan laktik asit yorgunluęa sebep oluyor...

Laktik asit karaciğere gönderiliyor ve burada glikojene çevrilerek tekrar kaslara gönderiliyor ve enerji olarak kullanılıyor..

Karacięer bu çevrim reaksiyonunu tekrarlayarak alışkanlık kazanıyor..Bir müddet sonra daha kısa zamanda daha çok laktik asidi glikojene çevirmeyi öğreniyor..

Karacięerin kazandığı bu yeteneğe laktik asit toleransı veya kısaca laktat toleransı deniyor..

Sporcuların yaptığı antremanların çok önemli bir amacı da bu laktat toleransını yükseltmektir..

Antremanlı yani laktat toleransı yüksek olan sporcu daha geç yorulur ve daha fazla performans gösterir...

Ahmet Selami Vanlı
Mak Yük Müh (İT)