

ATP

venerdì 10 marzo 2006

Ultimo aggiornamento venerdì 20 aprile 2018

I muscoli sono i veri motori del corridore poichè, grazie alla loro capacità di allungarsi e di accorciarsi, permettono all'uomo di correre.

I muscoli possono lavorare in quanto dispongono di una fonte di energia: si tratta di una "benzina" ben precisa, l'ATP. Come esistono motori che funzionano soltanto a benzina, altri a gasolio e altri ancora a cherosene, così i nostri muscoli - per ricavare l'energia che necessita ad essi per lavorare - sanno utilizzare esclusivamente l'ATP. Si può quindi affermare che i muscoli si comportano proprio come un motore, dal momento che sono in grado di trasformare energia chimica in energia cinetica, ossia in movimento.

Ma oltre che utilizzatori di energia, essi sono anche produttori: nella maratona, per di più, devono fabbricarsi la quasi totalità di questa energia, L'ATP, mentre la prova è in corso.

Fonte: "L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" di Enrico Arcelli e Renato Canova - Edizioni Correre