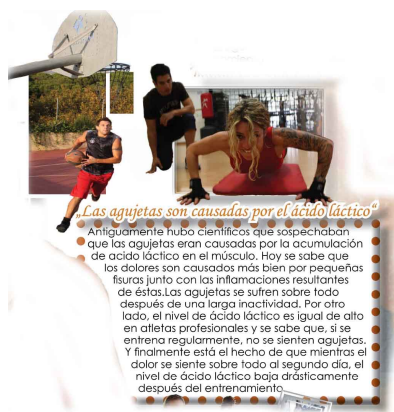


La douleur est causée par l'acide lactique

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:45 -



La douleur est causée par l'acide lactique

Dans le passé, il y avait des scientifiques qui soupçonnaient que les lacets ont été causées par l'accumulation d'acide lactique dans les muscles. Aujourd'hui, il est connu que les douleurs sont provoquées plutôt par de petites fissures avec inflammation résultant de ces derniers.

Les lacets souffrent surtout après une longue inactivité. Par ailleurs, le niveau d'acide lactique est plus élevé chez les athlètes professionnels, et on sait que si régulièrement trains ne se sentent pas la rigidité. Enfin, il ya le fait que, si la douleur se fait sentir, surtout le deuxième jour, le niveau d'acide lactique diminue considérablement après la formation.