



Universidad de Granada

Un proyecto de investigación aportará nuevos datos sobre el entrenamiento en hipoxia para mejorar el rendimiento de los deportistas

08/11/2019

Divulgación

Desde el pasado 28 de octubre y hasta hoy, 8 de noviembre, se está desarrollando en las instalaciones del CAR de Sierra Nevada y de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada la primera fase del proyecto Hi-HYP (proyecto I+D+i PGC2018-097388-B-I00). Durante los próximos 3 años, en el marco de esta investigación se analizarán las adaptaciones funcionales (fuerza máxima y potencia muscular), fisiológicas (adaptaciones neuromusculares y variables relacionadas con la oxigenación arterial, activación neuromuscular, estrés metabólico y marcadores de regulación de la expresión génica, mi-RNA) y morfológicas (peso, grosor muscular, masa magra y grasa) derivadas de un periodo de entrenamiento dirigido al desarrollo de la hipertrofia entre dos tipos de hipoxia moderada de tipo intermitente (altitud real vs. hipoxia simulada) con respecto a la cota de normoxia.



[Seguir leyendo](#)