

# Expunerea experimentală intermitentă la altitudine de 1500 m și influența asupra capacității aerobe de efort

Camelia-Manuela Mîrza<sup>1</sup>, Alina-Mirela Martoma<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

<sup>2</sup>Policlinica MAI, Brașov

## Rezumat

*Premize.* În scopul îmbunătățirii performanțelor sportive, programele de tip Hi-Lo „living high – training low” au arătat efectele benefice asupra capacității pentru efortul de rezistență la nivelul mării.

*Obiective.* Cercetările au urmărit influența expunerii intermitente la hipoxie hipobară corespunzătoare altitudinii de 1500 m asupra capacității aerobe de efort în condiții de normoxie normobară, conform unui program Hi-Lo.

*Metode.* Cercetările au fost efectuate pe șobolani albi rasa Wistar, de sex masculin, cu greutatea de 180-200 g, împărțiți în 2 loturi: lotul I – martor – expus la normoxie normobară de 363 m, cu antrenament zilnic la efort prin proba de înot; lotul II – animale expuse la hipoxie hipobară intermitentă, corespunzătoare unei altitudini de 1500 m timp de 14 ore pe zi și apoi normoxiei normobare corespunzătoare altitudinii de 363 m timp de 10 ore pe zi, timp de 14 zile, cu antrenament zilnic la efort prin proba de înot în timpul perioadei de normoxie normobară (program Hi-Lo).

*Rezultate.* Expunerea la 1500 m (program Hi-Lo) determină creșterea capacității aerobe de efort, comparativ cu lotul martor.

*Concluzii.* Expunerea la hipoxie hipobară intermitentă moderată simulată de 1500 m, timp de 14 zile, determină creșterea capacității aerobe de efort, care nu se menține postexpunere.

**Cuvinte cheie:** hipoxie hipobară, program Hi-Lo, capacitate aerobă de efort.