

EL IMPACTO DE INTERVALOS DE 10 MINUTOS DE MASAJE CON ROLLER SOBRE EL RENDIMIENTO Y EL RANGO DE MOVIMIENTO

¿Y si comparamos los efectos del estiramiento estático con los del estiramiento + masaje con roller?

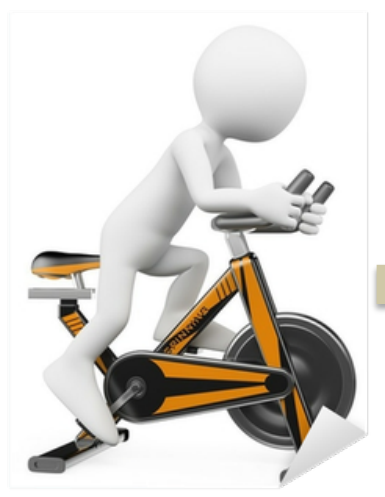
¡Vamos a ello!



OBJETIVOS DEL ESTUDIO

- ✓ 7 H y 5 M pasan por todas las condiciones
- ✓ Condición 1: Estiramiento estático del biceps femoral y cuádriceps femoral (SS_rest)
- ✓ Condición 2: SS + masaje con roller durante 30 s sobre parte anterior del muslo + 30 s sobre parte posterior del muslo (SS+RM_rest)
- ✓ Condición 3: SS y tras 10 y 20 min RM (SS_RM)
- ✓ Condición 4: SS + RM y tras 10 y 20 min RM (SS + RM_RM)
- ✓ Condición 5: Descanso (Control)
- ✓ Se midieron diversas variables antes, justa al acabar la sesión y 10, 20 y 30 min tras la sesión
- ✓ Se mide el rendimiento en salto con contramovimiento (CMJ)
- ✓ Salto de una valla (altura 75 % CMJ) seguido de un CMJ al aterrizar (HJ)
- ✓ Máximo rango de movimiento activo (ROM_A) y pasivo (ROM_P) de flexión de rodilla y cadera.
- ✓ Máxima contracción voluntaria isométrica (MVIC) en flexión y extensión de rodilla.

DISEÑO EXPERIMENTAL



5 min calentamiento



¡APLÍCALO ENTRE SALTOS, LANZAMIENTOS, TIEMPO EN BANQUILLO, TIEMPOS MUERTOS!

HALLAZGOS

- ROM_A y ROM_P se incrementan en la flexión de rodilla y cadera hasta 30 min después tras (SS_RM) y (SS+RM_RM)
- No hay efectos sobre CMJ, HJ, MVIC

