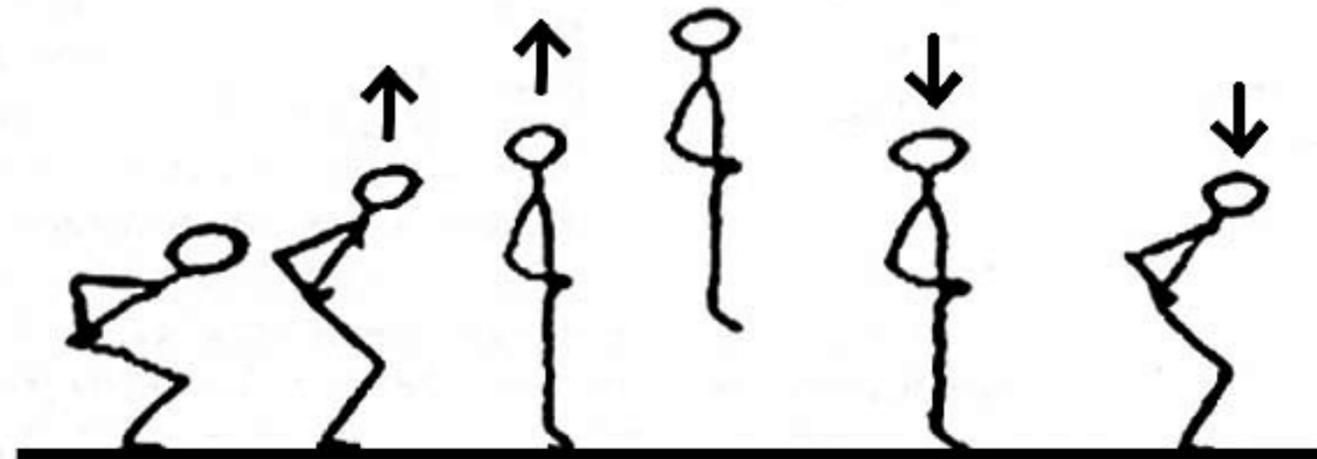


ENTRENAMIENTO DE SALTO CON RESTRICCIÓN DE FLUJO SANGUÍNEO

GRUPO SALTO LIBRE (CON)

N = 10 Hombres
5 x 10 reps Recuperación: 1 min



SALTO VERTICAL DESDE SQUAT 4 DÍAS / SEMANA 4 SEMANAS

GRUPO SALTO OCLUSIÓN CIRCULATORIA (BFR)

N = 10 Hombres
5 x 10 reps Recuperación: 1 min



Manguitos hinchables en ambos muslos
Presión 200 mmHg (series + recuperación)

VARIABLES A MEDIR

- ◆ SQUAT JUMP (SJ)
- ◆ SALTO CON CONTRAMOVIMIENTO (CMJ)
- ◆ FUERZA MÁXIMA BILATERAL EXTENSIÓN (KE) Y FLEXIÓN RODILLA (KF)
- ◆ MÁXIMO CONTORNO CIRCUNFERENCIAL DEL MUSLO
- ◆ MASA MAGRA

CONCLUSIONES

- ✓ El salto con BFR no mejora el rendimiento
- ✓ BFR podría limitar el movimiento de salto
- ✓ Se recomienda el salto vertical desde squat libre
- ✓ ↑ de potencia relacionado al ↑ de masa magra en CON

	CON	BFR
SJ	+ 9,0 %	↔
CMJ	+ 7,2 %	↔
KE	+ 7,4 %	↔
KF	+ 6,5 %	+ 5,7 %
CONTORNO CIRCUNFERENCIAL	+ 1,0 %	+ 1,0 %
MASA MAGRA	+ 1,3 %	↔

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del ejercicio del Comité Paralímpico Español



Horiuchi M, Endo J, Sato T, & Okita K. Jump training with blood flow restriction has no effect on jump performance. *Biology of Sport*. (2018);35(4):343-348.