

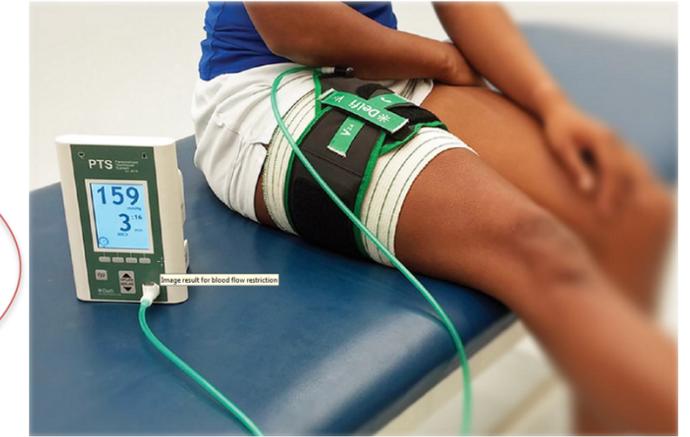
# EL PRECONDICIONAMIENTO ISQUÉMICO MEJORA EL RENDIMIENTO DE LA FUERZA RESISTENCIA CON ALTA CARGAS



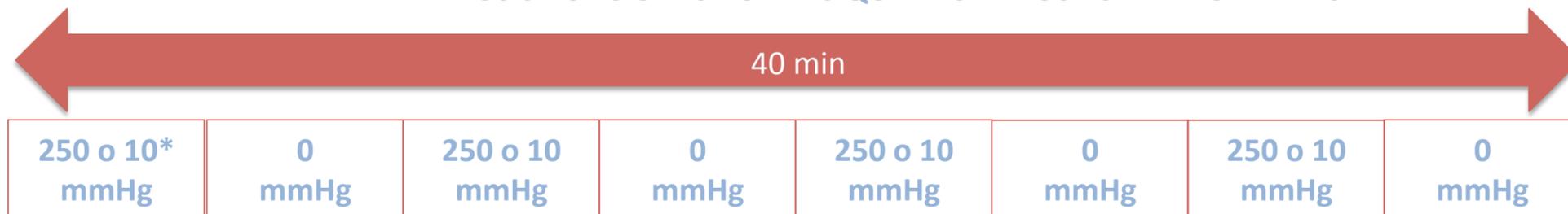
La influencia del preconditionamiento isquémico (IPC) sobre la fuerza resistencia, podría deberse a:

- 1) Atenuación del descenso de pH intracelular durante el ejercicio
- 2) Mayor pH al inicio del ejercicio
- 3) Mayor fosfocreatina antes del inicio de las contracciones musculares

**¡OBSERVA LAS MEJORAS EN FUERZA RESISTENCIA A ALTAS CARGAS CON IPC DE ESTE ESTUDIO!**



DOS SITUACIONES POR LAS QUE PASAN LOS 10 PARTICIPANTES



30 min descanso



Extensión de rodilla  
pierna dominante  
Máximo número de reps al 85 % 1RM



- ◆ El inflable se coloca en la parte superior del muslo
- ◆ Se alterna en cada ciclo de isquemia una pierna
- ◆ Tumbado decúbito supino

\* Grupo placebo

¿QUÉ SE COMPARA ENTRE SITUACIONES?

- ✓ Número de repeticiones al 85 % 1 RM
- ✓ Respuesta electromiográfica vasto lateral
- ✓ Magnitud de cambio ácido láctico ( $\Delta La$ )



- ➔ 3,9 repeticiones (~20 %) más en IPC que placebo
- ➔ No hay cambios en la actividad electromiográfica
- ➔ No se observan diferencias en  $\Delta La$
- ➔ Individuos que ejecutan más repeticiones en placebo, muestran un mayor aumento en el número de repeticiones en IPC ( $r = 0,74$ ;  $p = 0,01$ )

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Carvalho L & Barroso R. Ischemic preconditioning improves strength endurance performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. (2019);33(12):3332-3337..