

EFFECTOS DEL MASAJE CON ROLLER SOBRE EL ROM, FUERZA MÁXIMA Y SALTO

¿Los efectos del masaje con roller serán los mismos aplicando fuerzas diferentes?

¡Veamos lo que ocurre en el laboratorio!



OBJETIVOS DEL ESTUDIO

- ✓ Masaje de 60 s, 3 veces con roller en muslo anterior
- ✓ Tres intensidades de fuerza aplicada. 50, 70 y 90 % de la máxima percepción de dolor (RPP).
- ✓ Todos los participantes (8M y 8 H) pasan por las tres condiciones (estudio experimental cruzado)
- ✓ 48 a 96 horas de recuperación entre sesiones
- ✓ Se mide el máximo rango de movimiento activo (ROM_A), pasivo (ROM_P), de flexión de rodilla
- ✓ Rendimiento Drop Jump de una pierna (DJ)
- ✓ Contracción isométrica máxima voluntaria (MVIC) en extensión y flexión de rodilla

DISEÑO EXPERIMENTAL



5 min bici



$ROM_{A,P}$
1 x DJ
2 x MVIC



10 min



$ROM_{A,P}$
2 x DJ
1 x MVIC



60 s



$ROM_{A,P}$
2 x DJ



2 min



60 s



$ROM_{A,P}$
2 x DJ



2 min



60 s



$ROM_{A,P}$
2 x DJ
1 x MVIC



10 min



$ROM_{A,P}$
2 x DJ
1 x MVIC

X 3

HALLAZGOS



- El masaje con roller ↑ (7,0 %) ROM_A y ↑ (15,4 %) ROM_P
- Los efectos persistieron durante 10 min tras la intervención
- No hay diferencias entre 50, 70 y 90 % RPP
- No hubo efectos sobre DJ y MVIC



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del ejercicio del Comité Paralímpico Español



Grabow L, Young JD, Alcock LR, Quigley PJ, Byrne JM, Granacher U, Skarabot J, & Behm DG. Higher quadriceps roller massage forces do not amplify range-of-motion increases nor impair strength and jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. (2018);32(11):3059-3069.