

NÓRDICOS VS PESO MUERTO EN LA ACTIVACIÓN DE LOS ISQUIOSURALES

Boyer, A., Hug, F., Avrillon, S., & Lacourpaille, L. (2021). Individual differences in the distribution of activation among the hamstring muscle heads during stiff-leg Deadlift and Nordic hamstring exercises. *Journal of Sports Sciences*. DOI: 10.1080/02640414.2021.1899405

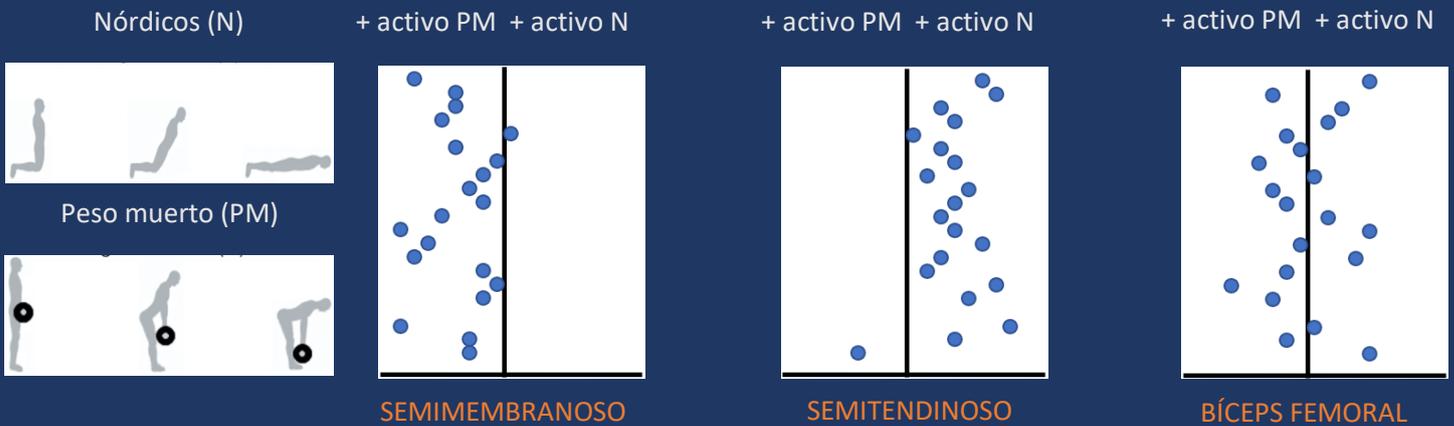
OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Comparar la activación de los isquiosurales entre los ejercicios: nórdicos y peso muerto.

1 Los isquiosurales es un grupo muscular que comprende 3 músculos: el semi-membranoso, el semitendinoso y el bíceps femoral.

Los participantes ejecutaron los dos ejercicios y se midió la actividad electromiográfica, observándose mayor actividad global en el nórdico que en el peso muerto.

2



3 La mayoría de participantes consiguen mayor activación del semi-membranoso con el peso muerto y mayor activación del semi-tendinoso con los nórdicos.

En cuanto al bíceps femoral, algunos participantes consiguen más activación con el peso muerto y otros con los nórdicos

4

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

La utilización de los nórdicos y del peso muerto podrían ser ejercicios aconsejados para mejorar la fuerza en los isquiosurales.

La utilización de los dos ejercicios asegura una buena activación de toda la musculatura isquiosural, lo que puede ser adecuado para que no haya déficits entre unos músculos y otros.

La correcta ejecución de estos ejercicios es muy importante para que su realización consiga el efecto deseado. En el siguiente hipervínculo se puede descargar el artículo: ESTUDIO

