

Felkar maximális és funcionális erejének fejlesztése, változó kontrakciós időket használva, azonos terhelési szint mellett

Kató Csaba¹, Szakács Levente², Lebenszkyne Szabó Tünde, Kiss-Kondás Dóra, Dr. Szabó Zsolt Gábor¹

¹Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar

²Encsi Egészségfejlesztési Iroda

Bevezetés: A testedzés tudományos hátterének egyik kevésbé vizsgált kérdése, a különböző kontrakciós idők hatékonysága. Kutatásunkban a következő kérdésekre kerestük a válaszokat: Mennyi az izmok optimális feszülés alatt töltött ideje egy ismétlés során? Az ideális tenziós időintervallum ugyanannyi, ha maximális erőt próbálunk növelni, mint amikor a funkcionális erő javítása a cél? Esetlegesen a lassabb, vagy dinamikusabb mozgás okoz nagyobb hipertófiát, netalán izomlázatot?

Módszer: Ahhoz, hogy objektíven összehasonlítható legyen két eltérő gyakorlat végrehajtási tempója, azonos terhelési szinten szükséges azokat végezni. Hiszen egy dinamikus, kellő robbanékonysággal végrehajtott gyakorlat során nagyobb ellenállást vagyunk képesek leküzdeni, mint egy lassú mozdulattal. Ennek okán mindkét sebességnél külön kell vizsgálni a maximális erőt, majd az eredményekből kalkulálni azonos terhelési szintet, amivel később az edzéseket végezhetjük.

A kutatás tizennégy önkéntes részvételével történt (húszas évei előtt járó egészséges, de nem élsportoló fiatal férfiak). A felkar maximális és funkcionális erősítését vizsgáltuk, különböző kontrakciós időket alkalmazva, szubmaximális terhelési szinten. A résztvevők heti kétszer edzettek harminc percig, nyolc héten keresztül. Két különböző edzésmetódust használtunk, mindkettőt négy hétig alkalmazva.

Konklúzió: A tapasztalatok alapján több szempont szerint tűnt produktívabbnak a dinamikusabb mozgás, mint a statikus. A mindennapi életben is többségben ilyen jellegű mozdulatokat végzünk, kedvezőbb ezt gyakorolni és erősíteni.

