

Trening siłowy: okluzja pod lupą ekspertów

Kondycjonowanie niedokrwienne (ischemia / okluzja) wzbudza duże zainteresowanie praktyków sportu ze względu na potencjalną, natychmiastową poprawę sprawności fizycznej. Warunki niedokrwienia są uzyskiwane poprzez tymczasowe założenie mankietów uciskowych w celu ograniczenia przepływu krwi. W celu weryfikacji tych doniesień, badanie miało za zadanie ocenić wpływ zastosowania różnych ciśnień mankietu podczas kondycjonowania niedokrwiennego między seriami wyciskania sztangi na osiąganą prędkość ruchu sztangi.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

W badaniu wzięło udział 10 mężczyzn trenujących siłowo. Podczas 4 sesji eksperymentalnych, uczestnicy wykonywali 5 serii po 3 powtórzenia wyciskania sztangi z obciążeniem wynoszącym 60% jednego powtórzenia maksymalnego w losowo wybranych warunkach: z okluzją (50% lub 80% całkowitego zamknięcie przepływu krwi), z okluzją symulowaną SHAM (z minimalnym uciskiem jako placebo) i bez okluzji (próba kontrolna). W przypadku stosowania okluzji mankiety uciskowe zakładano w okolice dołu pachowego przed każdą serią na 6,5 min i zwalniano 30 s przed rozpoczęciem kolejnej serii. Wyniki badania wskazują, że zastosowanie okluzji lub SHAM w przerwie między seriami ćwiczeń nie ma istotnego wpływu na średnią i szczytową prędkość sztangi podczas wyciskania na ławce, niezależnie od zastosowanego ucisku.

Badanie przyczyniło się do lepszego zrozumienia roli okluzji w treningu siłowym, wskazując jednocześnie na potrzebę dalszych badań nad efektywnym zastosowaniem tej techniki w praktyce.

Gawel, D., Jarosz, J., Trybulski, R., Krzysztofik, M., Makar, P., Vieira, J. G., Trybek, G., & Wilk, M. (2024). Effects of different ischemic pressures on bar velocity during the bench press exercise: A randomized crossover trial. *Biology of Sport*, 41(3):89–96.
<https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.133004>