

Utilizzo di sEMG per determinare l'attivazione del muscolo deltoide negli atleti di bodybuilding

Obiettivo Lo studio è stato condotto per determinare la forma di movimento più accurata per i bodybuilder al fine di evitare infortuni alla spalla, utilizzando l'elettromiografia di superficie (sEMG) per determinare l'attivazione del muscolo deltoide nei bodybuilder da diverse angolazioni.

Risultati A seguito dell'analisi statistica, nei partecipanti maschi, i valori medi del sEMG del deltoide e la contrazione volontaria massima (MVC) sono diminuiti significativamente con la riduzione dell'angolo. Nei partecipanti femminili, i valori medi di sEMG e MVC (%) non sono cambiati in base alle diverse angolazioni.

Secondo i risultati della ricerca, l'attivazione del sEMG della spalla diminuisce proporzionalmente all'angolo nei bodybuilder. Si suggerisce che i bodybuilder considerino i risultati dello studio durante l'esecuzione di esercizi per l'ipertrofia del muscolo deltoide.

Partecipanti e Ricercatori Lo studio ha incluso 53 atleti (44 uomini, nove donne) con un'età media di 25,77 ($\pm 9,13$ anni).

I ricercatori erano: Ahmet Kurtoglu, Bekir Carand Nurettin Konar, del Dipartimento di Educazione alla Preparazione Atletica, Università Bandirma Onyedi Eylul, Facoltà di Scienze dello Sport, Balikesir, Turchia; e Rukiye Ciftci, Dipartimento di Anatomia, Università Bandirma Onyedi Eylul, Facoltà di Medicina, Balikesir, e Dipartimento di Anatomia, Università di Scienze e Tecnologia Islamica di Gaziantep, Facoltà di Medicina, Gaziantep, Turchia.

Metodi Gli atleti coinvolti nella ricerca frequentavano regolarmente palestre per il bodybuilding. L'attivazione del muscolo deltoide dei partecipanti è stata misurata tramite elettromiografia di superficie (sEMG), utilizzando il dispositivo Neurotrac MyoPlus Pro (Verity Medical). Gli angoli articolari sono stati determinati con un goniometro.

Le analisi statistiche dello studio sono state effettuate utilizzando il programma SPSS 25. È stato riscontrato che i dati erano distribuiti normalmente e per i confronti è stato applicato il test Anova per misure ripetute.

Il riassunto completo può essere trovato su <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37900328/#:~>

[=Conclusion%3A%20According%20to%20the%20research,medial%20deltoid%20muscle%20is%20highest.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37900328/#:~:Conclusion%3A%20According%20to%20the%20research,medial%20deltoid%20muscle%20is%20highest.)