

Kurtoglu, Ahmet, et al, 2023 Abstract

Bruk av sEMG for å bestemme deltoidmuskelaktivering hos kroppsbyggere

Mål Studien ble gjennomført for å bestemme den mest nøyaktige bevegelsesformen for kroppsbyggere for å unngå skulderskader, ved å bruke overflate-elektromyografi (sEMG) til å fastslå deltoidmuskelens aktivering hos kroppsbyggere fra ulike vinkler.

Resultater Som et resultat av statistisk analyse, hos mannlige deltakere, ble gjennomsnittlige sEMG-verdier for deltoiden og maksimal frivillig kontraksjon (MVC) signifikant redusert med minkende vinkelstørrelse. Hos kvinnelige deltakere endret ikke gjennomsnittlige sEMG- og MVC (%) verdier seg ved ulike vinkler.

I henhold til forskningsresultatene reduseres skulder-sEMG-aktiveringer i direkte forhold til vinkelen hos kroppsbyggere. Det foreslås at kroppsbyggere tar hensyn til resultatene av studien når de utfører øvelser for hypertrofi av deltoidmuskel.

Deltakere og forskere Studien inkluderte 53 idrettsutøvere (44 menn, ni kvinner) med en gjennomsnittsalder på 25,77 ($\pm 9,13$ år).

Forskerne var: Ahmet Kurtoglu, Bekir Carand Nurettin Konar, fra Avdeling for Trenerutdanning, Bandirma Onyedi Eylul Universitet, Fakultet for Idrettsvitenskap, Balikesir, Tyrkia; og Rukiye Ciftci, Avdeling for Anatomi, Bandirma Onyedi Eylul Universitet, Det medisinske fakultet, Balikesir, og Avdeling for Anatomi, Gaziantep Islam Vitenskap og Teknologi Universitet, Det medisinske fakultet, Gaziantep, Tyrkia.

Metoder Idrettsutøverne i forskningen deltok regelmessig på treningsentre for kroppsbygging. Deltoidaktiveringene til deltakerne ble målt ved hjelp av overflate-elektromyografi (sEMG), ved bruk av Neurotrac MyoPlus Pro-enheten (Verity Medical). Leddvinkler ble bestemt med et goniometer.

Statistiske analyser av studien ble utført ved bruk av SPSS 25-pakkeprogrammet. Det ble funnet at dataene var normalfordelte, og gjentatte målinger Anova-test ble brukt for sammenligninger.

Hele sammendraget kan finnes på <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/#:~)