

EFICIENCIA CIENTIFICAMENTE DEMOSTRADA

1.

TAN EFICIENTE
COMO LAS
MÁQUINAS DE
GIMNASIO*

2.

IDEALES PARA EL
DESARROLLO DE LA
FUERZA Y LA MASA
MÚSCULAR*

3.

APTAS PARA USO
RECREATIVO O
DESARROLLO
ATLETICO*

*Comparación neuromuscular del rendimiento del press de banca/sentadillas y las respuestas agudas durante la carga hipertrófica en un dispositivo de acondicionamiento físico tradicional para interiores y uno nuevo para exteriores.

Centro de Investigación Neuromuscular, Facultad de Ciencias del Deporte y la Salud, Universidad de Jyväskylä, 21.er Simposio Internacional, 20-22 de octubre de 2021: "Temas candentes en fisiología del ejercicio"

Scientifically proven
efficiency
SUITABLE
FOR THE
DEVELOPMENT
OF MUSCLE
MASS AND
STRENGTH*

OG10 SQUAT | OG30 BENCH PRESS

EFICIENCIA PROBADA CIENTIFICAMENTE

“Como conclusión del estudio, se puede decir que estos equipos de fitness al aire libre, de acuerdo con sus requisitos biomecánicos y las respuestas fisiológicas, pueden utilizarse para el entrenamiento de la fuerza máxima y la hipertrofia muscular con fines recreativos y deportivos.”

Profesor Emerito **Keijo Häkkinen**, Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte,
Universidad de Jyväskylä.



METODOS DE ESTUDIO



BACK SQUAT Y BENCH PRESS

El estudio comparó la activación muscular, la producción de fuerza durante las acciones de sentadilla y las respuestas neuromusculares agudas durante un protocolo de carga hipertrófica en el press de banca y la sentadilla, y examinó cómo un solo entrenamiento de fuerza produce agotamiento y afecta el rendimiento y la recuperación

COMPARACIÓN CON EL EQUIPAMIENTO DE INTERIOR

Los resultados recopilados con el equipo Omnigym se compararon con los rendimientos correspondientes con las máquinas Smith que normalmente se encuentran en los gimnasios de interior.

Eleven men (27.5 ± 4.3 years) with some background in strength training participated in the study.