



**Respuesta muscular asociada a dos tipos de estímulos vibratorios con diferente forma de aplicación: Estudio piloto.**

De Hoyo, M., Da Silva, M. E., Carrasco, L., Sañudo, B., Arriaza, E., y Escobar, M. C.

**1. Introducción:** En los últimos años se ha puesto de moda el uso de las plataformas vibratorias, utilizándose éstas en la mayoría de las ocasiones sin conocer los aspectos claves de dosificación. De este modo, en el presente estudio se pretende conocer el impacto sobre la respuesta funcional del músculo esquelético de dos estímulos de larga duración y diferente forma de aplicación (continuo vs fraccionado).

**2. Material y métodos:** Para el desarrollo de la presente investigación la muestra estuvo formada por 12 sujetos físicamente activos ( $20.83 \pm 2.52$  años;  $71.04 \pm 9.44$  Kg;  $1.75 \pm 0.05$ ), distribuidos de forma aleatoria en dos grupos. Ambos grupos se sometieron a una sesión de entrenamiento vibratorio durante un total de 6 min (30 Hz, 4 mm), si bien, en un caso el estímulo se fraccionó en 6 exposiciones de 1 min con 2 min de recuperación entre éstas (GF) y en el otro la aplicación se hizo continua (GC). Los test de valoración incluyeron la altura de salto y la fuerza máxima en CMJ y la potencia alcanzada en ejercicio de  $\frac{1}{2}$  squat.

**3. Resultados:** Para el GC la prueba de CMJ no mostró diferencias significativas para la altura de salto ni para la fuerza máxima desarrollada en dicho test, si bien, la primera mostró un leve incremento (1,97%,  $p=0.599$ ) y la segunda disminuyó (-2.07%,  $p=0.583$ ), mientras que el test de potencia máxima si descendió de forma significativa (-10.29%,  $p<0.05$ ). En el GF, se produjo un leve aumento en la altura de salto en CMJ (1.27%,  $p=0,363$ ), aunque la fuerza desarrollada en éste disminuyó (-0.67%,  $p=0.582$ ), mientras que la potencia máxima desarrollada en  $\frac{1}{2}$  squat si mostró un incremento significativo (10.68%,  $p<0.41$ )

**4. Conclusiones:** A la vista de los resultados, podemos indicar que la forma de aplicar el estímulo vibratorio no afecta a las variables relacionadas con la fuerza explosiva. Sin embargo, cuando la carga a desplazar se eleva hasta la potencia máxima sí se observa un efecto favorable del entrenamiento fraccionado frente al continuo en la respuesta funcional del músculo.

**Palabras clave (máximo 3):** Entrenamiento Vibratorio; Fuerza Explosiva; Potencia Máxima.