

PLIOMÉTRICOS ROTADORES:





Ellenbecker et
al, 2015.

Ellenbecker et al, 2015

- Los ejercicios pliométricos se utilizan para mejorar control motor y fuerza muscular simulando las demandas en sujetos que trabajan movimientos con miembro superior tipo lanzamientos etc.
- Se analizó mediante electrodos de superficie la activación de los músculos trapecio superior e inferior, serrato anterior, infraespinoso y deltoides medio y posterior.
- El infraespinoso fue el que más se activo , seguido del trapecio inferior, serrato anterior y deltoides medio/posterior.