

Exercițiile isokinetice. Avantaje, dezavantaje și indicații ca metodă de antrenament și recuperare medicală

Laszlo Irsay¹, Monica Borda¹, Andreea Diana Marquise¹, Zsuzsa Irsay², Liviu Pop¹

¹Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Semelweis”, Budapesta, Ungaria

Rezumat

Aparatele de izokinetism pentru recuperare au fost introduse în practică la sfârșitul anilor 1960 când conceptul de exercițiu izokinetic a fost elaborat de James Perrine și Henry Hislop. De atunci, numeroase studii au fost elaborate folosind aparate de isokinetism. În loc de exerciții tradiționale care implică o contrarezistență sau greutate constantă la o viteză de execuție variabilă, Perrine a dezvoltat conceptul care implică o viteză presetată fixă, cu rezistență, care persistă pe întreaga amplitudine a mișcării.

Articolul aduce în centrul atenției beneficiile isokinetismului și limitările pe care acesta îl are ca tehnică de recuperare și de antrenament.

Cuvinte cheie: isokinetism, recuperare, antrenament