

CAMBIOS ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO EN ATLETAS MÁSTER



Con la edad se produce, generalmente, un descenso de la intensidad y el volumen de entrenamiento, que va acompañado de un descenso de la función biomecánica y cardiovascular del deportista.



↓ VO2MAX & FCMAX

SIN CAMBIOS EN $D(A-V)O_2$, CAMBIOS A NIVEL CARDÍACO → AUMENTO DE VO_2 EN INTENSIDADES SUBMÁXIMAS

↓ EXCURSIÓN DE RODILLA / TOBILLO / CADERA

↓ FUERZA APLICADA CONTRA EL SUELO (PROPULSIVA)

RELACIONADA CON REDUCCIÓN DE VELOCIDAD Y LONGITUD DE ZANCADA, FUERZA A NIVEL FLEXORES PLANTARES...

↓ STIFFNESS TENDINOSO

AUTOR

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance Sports MD, Endurance Coach in umbralanaerobico.es, researcher / lecturer at @UCV, @IEWGroup member