

DR. ROMINA UMER

Dr. Romina Umer se je v svoji nalogi ukvarjala z evalvacijo prilagojene metode za merjenje nivoja mišične aktivacije (NA) tako, da jo je v različnih pogojih delovanja živčno-mišičnega sistema primerjala z metodo vrinjenega skrčka, ki velja kot standard na tem področju. Bistvo te prilagojene metode je v njeni prilagodljivosti različnim mišičnim skupinam in ne invazivnosti. S pomočjo posebne hidravlične naprave, ki jo je mogoče enostavno vgraditi v vsako napravo za vadbo za moč, bi lahko na osnovi razmerja med največjim izometričnim in največjim ekscentričnim navorom poljubnih mišičnih skupin ocenili NA. Ta je zanimiv za ugotavljanje stopnje treniranosti in učinkov vadbe, vrste mišične utrujenosti in pri oceni prizadetosti največje hotene aktivacije po poškodbah. Dr. Romina Umer je primerjala NA iztegovalk kolena v spočitem stanju, po utrujanju in po vadbi za moč. Pogoji meritev so bili stabilni in medsebojno primerljivi. Metodi sta vsaka zase delovali konsistentno, med seboj pa ne. S praktičnega vidika prilagojena metoda merjenja NA ni uporabna, saj njen predmet merjenja ni jasen in bi ga bilo potrebno še ugotoviti.