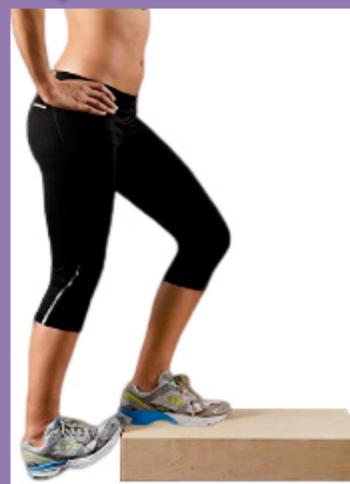
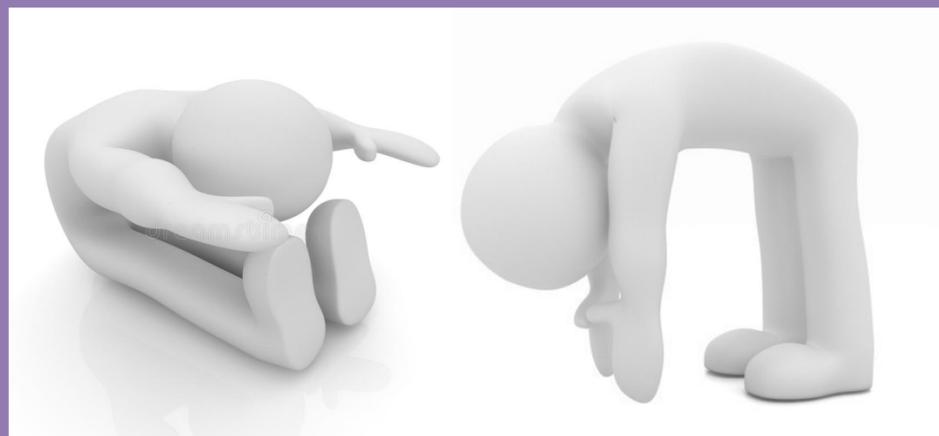


EFFECTOS DEL ESTIRAMIENTO ESTÁTICO SOBRE EL TRICEPS SURAL

PARTICIPANTES

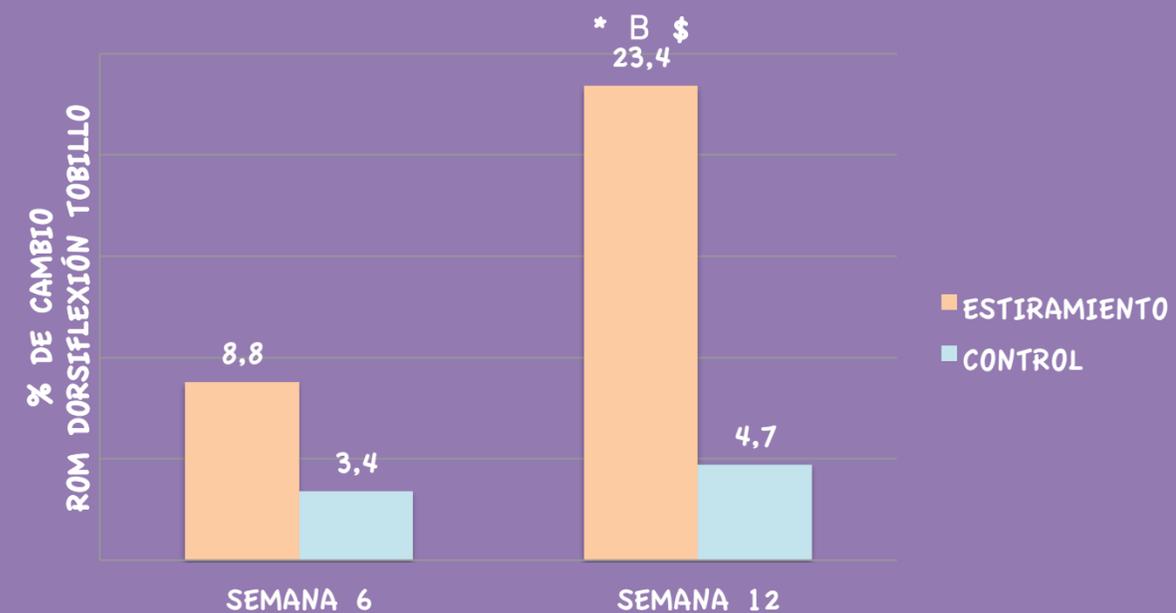
GRUPO ESTIRAMIENTO (n = 15) 6 M & 9 H

GRUPO CONTROL (n = 15) 6 M & 9 H



PRETEST TEST 6 SEMANAS TEST 12 SEMANAS

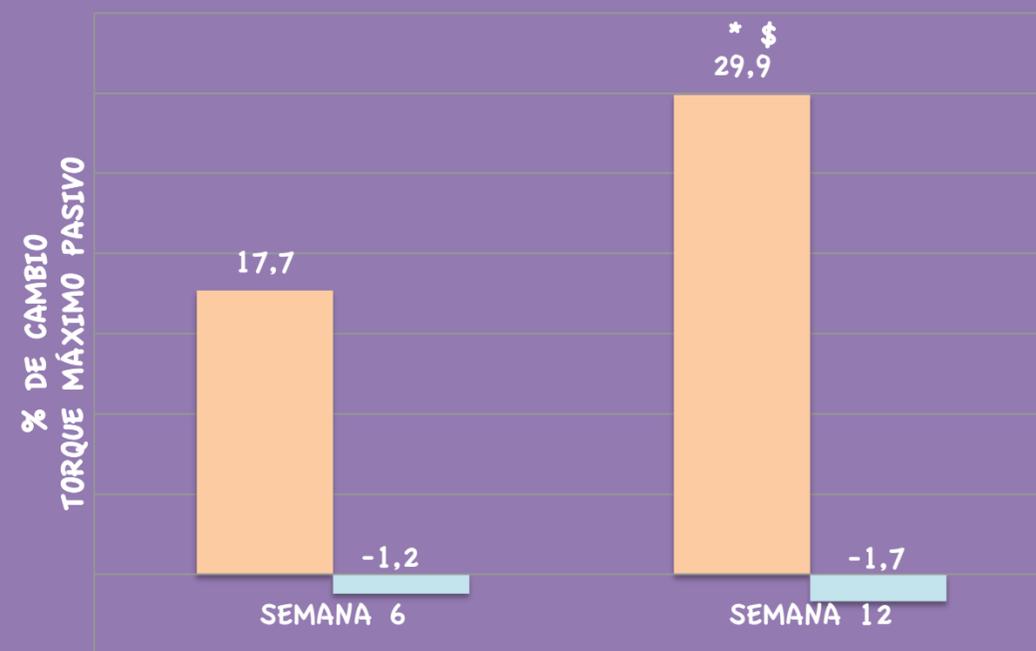
5 SESIONES SEMANALES Y 2250 s DE ESTIRAMIENTOS
5 x (45 s ELONGACIÓN + 15 s RECUPERACIÓN)



* Significativamente diferente al Pre-Test ($p < 0,05$)

B Significativamente diferente a semana 6 ($p < 0,05$)

§ Significativamente diferente al grupo control ($p < 0,01$)



OBSERVACIONES EN EL ESTUDIO

1. EL GRUPO ESTIRAMIENTO, \uparrow 23,3 % LA ELONGACIÓN MUSCULAR TRAS 6 SEMANAS
2. EL GRUPO ESTIRAMIENTO, \downarrow 16,5 % LA RESISTENCIA MUSCULO-TENDINOSA TRAS 12 SEMANAS
3. EL GRUPO ESTIRAMIENTO, \downarrow 10,8 % LA RESISTENCIA DEL MÚSCULO GASTROCNEMIO MEDIAL
4. EL ESTIRAMIENTO ESTÁTICO NO PROVOCÓ EFECTO ALGUNO SOBRE LA MÁXIMA CONTRACCIÓN VOLUNTARIA, TASA DE DESARROLLO DE FUERZA Y GROSOR DE LA MUSCULATURA



CREADO POR SANTIAGO SANZ
fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Longo S, Cè E, Bisconti AV, Rampichini S, Doria C, Borrelli M, Limonta E, Coratella G, and Esposito F. The effects of 12 weeks of static stretch training on the functional, mechanical, and architectural characteristics of the triceps surae muscle-tendon complex. *European Journal of Applied Physiology*. (2021). Ahead of print.