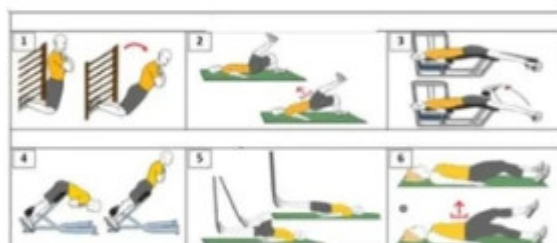


Efecto de un programa de entrenamiento individualizado sobre los isquiotibiales y el cambio de dirección basado en tensiomiografía en futbolistas.

Effect of an Individualised Training Programme on Hamstrings and Change Direction Based on Tensiomyography in Football Players

Daniel Fernández-Baeza, Germán Díaz-Urena * and Cristina González-Millán



GRUPO EXPERIMENTAL

SIN LESIONES



GRUPO CONTROL

CON LESIONES



En el reciente estudio que hemos publicado, se aplicó un entrenamiento individualizado en la musculatura isquiotibial durante 8 semanas a futbolistas, en función de los datos de tensiomiografía. Se observó que los jugadores del grupo experimental (GE) mejoraron su tono muscular más que el grupo control (CG), además mantuvieron el tiempo de COD (cambio de dirección) de 90° mientras que el GC lo empeoró. Así mismo, en el GE no

hubo ninguna lesión de isquiotibiales, mientras que en el GC hubo cuatro.

Link to Original article: <https://www.tensport.es//w/tensport/98311/blog?elem=305785>