

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA, ADMINISTRACIONES
PÚBLICAS E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES
INSTITUCIONALES

EDUCACION

SALUD

POLÍTICA SOCIAL, IGUALDAD,
DEPORTE Y JUVENTUDDESARROLLO RURAL, INDUSTRIA,
EMPLEO Y MEDIO AMBIENTE

FOMENTO Y VIVIENDA

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El Gobierno de Navarra ofrece esta tarde una charla gratuita sobre la respuesta fisiológica y neuromuscular durante el ejercicio intenso de fuerza

Será a las 18 horas en el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte, de Pamplona

Lunes, 18 de junio de 2012

El Gobierno de Navarra ha organizado para esta tarde una charla gratuita sobre la “ Respuesta fisiológica y neuromuscular durante el ejercicio intenso de fuerza en relación a los diferentes tipos de fibras musculares”.

Será impartida por el especialista Ion Navarro Amezketa, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y se celebrará a las 18 hroas en el Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte - (CEIMD), sito en el Estadio Larrabide (C/ Sangüesa, 34. Pamplona)

La distribución de los diferentes tipos de fibras varía mucho de unos músculos a otros y de unos deportistas a otros. Por ello, un mismo entrenamiento de fuerza muscular producirá respuestas fisiológicas y mecánicas muy diferentes en cada deportista, en función de su composición muscular de fibras.

Hoy en día, para determinar la composición de fibras en los músculos es necesario utilizar técnicas invasivas de biopsia muscular. Sin embargo, la combinación de los marcadores sanguíneos de estrés metabólico y las nuevas técnicas de análisis de electromiografía (EMG) pueden estimar la composición muscular, de forma no invasiva.

En esta sesión, se mostrarán las respuestas fisiológicas y neuromusculares producidas durante la realización de 5 series de 10 repeticiones (5x10RM) en press de pierna y su relación con la distribución de los diferentes tipos de fibras musculares, además de su posible utilización en la estimación de la composición muscular de los deportistas.