

TEST INICIAL ESTUDIO CONTRACCIÓN PROPIOTÓNICA SUJETOS NO ENTRENADOS

BRAZO NO DIESTRO

GRUPO A												
	EDAD	SEXO	PA		PULSO	PB	REPETICIONES	PESO	1RM	PESO EJER.	SERIESxREP	FECHA
Sujeto 1A	27	M	83	54	67	26	11	5	6,815	5	2x10	11/02/2010
Sujeto 2A	28	V	120	78	56	32,5	36	5	10,94	5	2x10	10/02/2010
Sujeto 3A	34	V	141	79	73	30	41	5	11,765	12	2x10	10/02/2010
Sujeto 4A	40	M	107	71	73	27	23	5	8,795	4	2x10	12/02/2010

GRUPO B												
	EDAD	SEXO	PA		PULSO	PB	REPETICIONES	PESO	1RM		SERIESxREP	FECHA
Sujeto 1B	67	V	110	64	85	31	50	5	13,25	0	2x10	12/02/2010
Sujeto 2B	34	M	125	74	71	29	27	5	9,455	0	2x10	18/02/2010
Sujeto 3B	40	M	113	66	89	30	15	5	7,475	0	2x10	10/02/2010
Sujeto 4B	31	V	140	94	76	34	46	5	12,59	0	2x10	10/02/2010
Sujeto 5B	36	M	93	59	68	28	21	5	8,465	0	2x10	10/02/2010

· El cálculo de la 1RM se basa en la Ecuación de Epley: $1RM = (\text{Peso levantado} \times 0,033) \times N^{\circ} \text{ repeticiones} + \text{Peso levantado}$. Contracción concéntrica de bíceps braquial del brazo no diestro hasta la imposibilidad de realizar el movimiento completo o hasta perder el ritmo de 1 mov/seg.

· Plan de trabajo del grupo A: se realiza el ejercicio con una mancuerna en la mano, haciendo una contracción concéntrica de bíceps a una velocidad de 1 movimiento por segundo, 2 series de 10 repeticiones.

· Plan de trabajo del grupo B: ejercicio propiotónico, sin peso, contracción propiotónica concéntrica del bíceps braquial a una velocidad de 1 mov/seg, 2 series de 10 repeticiones.

· PB: perímetro braquial

TEST I ESTUDIO CONTRACCIÓN PROPIOTÓNICA (1 SEMANA DE PROGRAMA)

BRAZO NO DIESTRO

GRUPO A															
	PA PRE		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIAS TEST	1RM	FECHA
Sujeto 1A	86	47	72	26,5	26	5	93	60	76	NO	NO	NO		9,29	17/02/2010
Sujeto 2A	113	60	74	31	50	5	122	62	73	NO	NO	NO		13,25	17/02/2010
Sujeto 3A													ENFERMO	0	
Sujeto 4A	100	64	76	28	31	5	127	74	96	SI	NO	SI		10,115	18/02/2010

GRUPO B															
	PA PRE		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIAS TEST	1RM	FECHA
Sujeto 1B	111	67	81	32	30	5	132	77	82	NO	SI	SI	ROTURA FIBRAS 1ER TES	9,95	19/02/2010
Sujeto 2B	136	67	71	29	12	5	137	71	84	SI	SI	SI		6,98	26/02/2010
Sujeto 3B	110	73	64	28	21	5	135	54	63	NO	NO	NO	CERVICALGIA	8,465	18/02/2010
Sujeto 4B	144	86	86	35	51	5	140	94	72	NO	NO	NO		13,415	18/02/2010
Sujeto 5B	113	64	72	28	19	5	135	75	78	NO	NO	NO	MALESTAR GENERAL	8,135	18/02/2010

TEST II ESTUDIO CONTRACCIÓN PROPIOTÓNICA (2 SEMANA DE PROGRAMA)

BRAZO NO DIESTRO

GRUPO A															
	PA PRE		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIA	1RM	FECHA
Sujeto 1A	88	53	71	27	30	5	95	59	68	NO	NO	NO		9,95	24/02/2010
Sujeto 2A	115	72	65	32	81	5	125	73	79	SI	NO	NO		18,365	24/02/2010
Sujeto 3A	134	80	65	29	60	5	145	67	65	NO	NO	SI		14,9	27/02/2010
Sujeto 4A	100	60	61	26	35	5	104	67	72	NO	NO	NO		10,775	25/02/2010

GRUPO B															
	PA PRE		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIA	1RM	FECHA
Sujeto 1B	133	72	64	30	30	5	136	76	63	SI	NO	NO		9,95	25/02/2010
Sujeto 2B	107	58	78	30	28	5	125	72	80	SI	NO	NO		9,62	05/03/2010
Sujeto 3B	110	65	93	28	25	5	120	70	114	SI	NO	NO	OTRO EQUIPO DE MEDIDA	9,125	24/02/2010
Sujeto 4B	132	83	83	33	58	5	132	81	80	NO	NO	NO		14,57	27/02/2010
Sujeto 5B	107	68	84	28,5	34	5	116	65	65	SI	NO	NO		10,61	25/02/2010

TEST III ESTUDIO CONTRACCIÓN PROPIOTÓNICA (3 SEMANA DE PROGRAMA)

BRAZO NO DIESTRO

GRUPO A															
	PA PRE .		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIAS	1RM	FECHA
Sujeto 1A	95	57	62	27	26	5	95	58	59	NO	NO	NO		9,29	03/03/2010
Sujeto 2A	110	64	68	33	82	5	114	71	87	NO	NO	NO		18,53	03/03/2010
Sujeto 3A	142	82	66	29	70	5	134	84	72	NO	NO	NO		16,55	10/03/2010
Sujeto 4A	94	62	76	28	33	5	105	61	93	NO	NO	NO	MALESTAR GENERAL	10,445	04/03/2010

GRUPO B															
	PA PRE		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIAS	1RM	FECHA
Sujeto 1B	148	78	55	32	35	5	137	72	61	SI	NO	NO		10,775	04/03/2010
Sujeto 2B					31	5				SI	NO	NO		10,115	17/03/2010
Sujeto 3B	120	73	71	28	30	5	118	70	64	SI	NO	NO		9,95	03/03/2010
Sujeto 4B	135	92	82	33	66	5	143	42	84	NO	NO	NO		15,89	10/03/2010
Sujeto 5B	120	62	80	28	50	5	146	76	77	SI	NO	NO		13,25	04/03/2010

TEST IV FINAL ESTUDIO CONTRACCIÓN PROPIOTÓNICA (4 SEMANA DE PROGRAMA)

BRAZO NO DIESTRO

GRUPO A															
	PA PRE		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIAS TEST	1RM	FECHA
Sujeto 1A	95	60	53	27	39	5	108	62	76	NO	NO	NO		11,435	11/03/2010
Sujeto 2A	117	62	66	31	110	5	144	65	94	NO	NO	NO		23,15	11/03/2010
Sujeto 3A													AUSENTE	0	
Sujeto 4A	103	65	78	27	35	5	104	69	83	NO	NO	NO		10,775	12/03/2010

GRUPO B															
	PA PRE		PULSO PRE	PB	REPETICIONES	PESO	PA POST		PULSO POST	MÁS FUERZA?	AGUJETAS?	MUSC CANSADO?	CIRCUNSTANCIAS TEST	1RM	FECHA
Sujeto 1B	117	59	69	31	40	5	131	72	72	SI	NO	NO		11,6	12/03/2010
Sujeto 2B	108	62	72	30	42	5	136	67	78	SI	NO	NO		11,93	25/03/2010
Sujeto 3B	117	70	61	28	35	5	121	80	70	SI	NO	NO		10,775	11/03/2010
Sujeto 4B	135	84	86	33	135	5	152	98	100	SI	NO	NO		27,275	17/03/2010
Sujeto 5B	119	66	73	28	55	5	122	63	76	SI	NO	NO		14,075	11/03/2010

VARIACION 1RM GRUPO A

Sujeto 1A		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	10,94	111,61 %
TEST I	13,25	
TEST II	18,365	
TEST III	18,53	
TEST IV FINAL	23,15	

Sujeto 2A		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	6,815	67,79 %
TEST I	9,29	
TEST II	9,95	
TEST III	9,29	
TEST IV FINAL	11,435	

Sujeto 3A		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	11,765	40,67 %
TEST I	0	
TEST II	14,9	
TEST III	16,55	
TEST IV FINAL	0	

Sujeto 4A		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	8,795	18,76 %
TEST I	10,115	
TEST II	10,775	
TEST III	10,445	
TEST IV FINAL	10,775	

VARIACION 1RM GRUPO B

Sujeto 1B		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	13,25	-12,45 %
TEST I	9,95	
TEST II	9,95	(Descartado por rotura de fibras)
TEST III	10,775	
TEST IV FINAL	11,6	

Sujeto 2B		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	9,455	26,18 %
TEST I	6,98	
TEST II	9,62	
TEST III	10,115	
TEST IV FINAL	11,93	

Sujeto 3B		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	7,475	44,15 %
TEST I	8,465	
TEST II	9,125	
TEST III	9,95	
TEST IV FINAL	10,775	

Sujeto 4B		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	12,59	116,64 %
TEST I	13,415	
TEST II	14,57	
TEST III	15,89	
TEST IV FINAL	27,275	

Sujeto 5B		
	1RM	INCREMENTO PORCENTUAL
TEST INICIAL	8,465	66,27 %
TEST I	8,135	
TEST II	10,61	
TEST III	13,25	
TEST IV FINAL	14,075	

	GRUPO A	GRUPO B (contrac. Propiotónica)
	111,61	-12,45 (descartado)
	67,79	26,18
	40,67	44,15
	18,76	116,64
		66,27
MEDIA	59,71	63,31
MAS FUERZA	14,58%	70%
MUSCULO CANSADO	14,58%	10%

MAYOR AUMENTO DE 1RM = **GRUPO B**

DIFERENCIA AUMENTOS 1RM GRUPO A y GRUPO B= 3,60 %