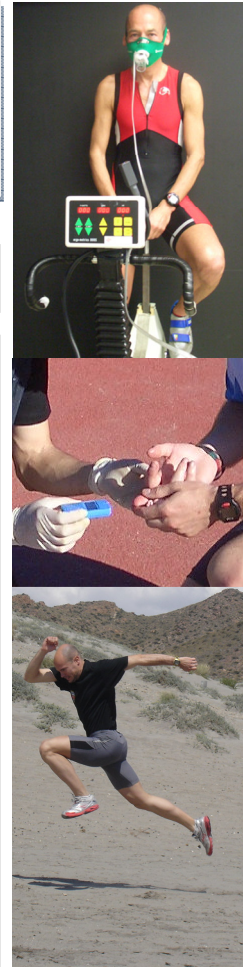


## INFORMACIÓN INVESTIGACIONES ECT-UEM

La Escuela del Corredor y del Triatleta desarrolla o colabora en estudios de investigación que tengan el fin de desarrollar mejores programas de entrenamiento o estrategias para el rendimiento en competición. La presente información se dirige a quienes quieran ser voluntarios de los próximos estudios de investigación que van a desarrollarse en la Escuela.

### ESTUDIO MÚSCULOS RESPIRATORIOS INVIERNO 2009

- **Duración total:** 12 semanas
- **Requerimientos:** entrenar 8 semanas con un dispositivo que resiste a la respiración (como si fuera un breve entrenamiento de fuerza, en este caso respiratorio, unos 5' al día), y evaluarse antes y después.  
Día 1: valoración espirométrica, valoración de la fuerza de los músculos respiratorios, prueba de esfuerzo con análisis de gases.  
Día 2: (una semana después): test de lactato, probablemente con análisis electromiográfico.  
ENTRENAMIENTO MUSCULOS RESPIRATORIOS 8 SEMANAS, con ajustes de la resistencia del incentivador, semanal (esto son 5 min).  
Día 3: =día 1  
Día 4: =día 2.
- **Pruebas Iniciales:** principios de octubre
- **Requisitos para participar:** corredores (mujeres u hombres) que estén preparando la temporada de ruta. Parte de ellos solo realizan las pruebas, no el entrenamiento (grupo de control)



### Normativa Básica de los Estudios de la ECT-UEM:

- El compromiso supone cumplir el tipo de entrenamiento y/o asistencia a las pruebas de evaluación convenidos
- No existe retribución económica, pero sí en forma de evaluación fisiológica con la que conocerás tu perfil fisiológico y tus zonas de entrenamiento
- Tus datos serán utilizados de forma anónima e integrados en el tratamiento estadístico grupal, en los estudios de que se desarrollen, publicándose en revistas científico-técnicas