



**Fecha:** 26 de noviembre de 2010

**Horario:** 12:00-14:00 h.

**Lugar:** Sala Seminario del CID  
Centro de Investigación del Deporte  
Avda. de la Universidad, s/n, 03130 Elche (Alicante)

**Resumen:** Entre las funciones de los músculos del tronco destacan, por su relación con la prevención y tratamiento de patologías raquídeas, la resistencia muscular y la estabilización activa del raquis. En las últimas décadas el esfuerzo de los investigadores se ha centrado principalmente en el diseño y estudio de ejercicios y materiales para el desarrollo de las cualidades referidas. Sin embargo, factores como la frecuencia del entrenamiento, el tipo de contracción o el número de repeticiones de los ejercicios, no han sido estudiados en profundidad. En este seminario presentamos un proyecto de investigación con el que queremos analizar uno de estos factores, la frecuencia del entrenamiento. El objetivo es abordar el estudio de la frecuencia del entrenamiento desde un enfoque multidisciplinar, facilitando que los diferentes grupos del CID participen en el diseño del proyecto de investigación.



**ACCESO LIBRE**  
Enviando correo  
electrónico a  
**[cid@umh.es](mailto:cid@umh.es)**

