Anexo 1 Protocolo del Estudio:

Los sujetos se tendrán que someter a un calentamiento común y generalizado antes de iniciar los ejercicios excéntricos. Dicho calentamiento se compuesta de movilidad de cadera y rodilla de pie juntos a estiramientos balísticos de cuádriceps e isquiotibiales. Luego, una serie de skipping seguido con una serie de 10 repeticiones de sentadilla con el peso corporal y una serie de zancadas también con el peso corporal.

Una vez realizado el calentamiento, los sujetos tendrán que realizar 3 ejercicios excéntricos enfocados al cuádriceps dentro de lo cual habrá:

* 10 series de 10 repeticiones de sentadilla al 60 % del 1 RM. Dicha carga fue calculada antes del estudio para facilitar la realización y entendimiento por los sujetos del procedimiento.
* 3 series de 10 repeticiones por pierna de sentadilla búlgara. Los sujetos podrán añadir hasta 10 kilos según como se notarán después de las sentadillas, ese posible cambio se tendrá que especificar antes del inicio del ejercicio.
* 3 series de 10 repeticiones por pierna de Zancadas, igualmente con posible carga añadida por solicitud previa del sujeto según como se encontrará después de los 2 primeros ejercicios.

Los tiempos de descanso serán siempre lo mismo, es decir 2 minuto de descanso entre serie y serie. En cuanto al descanso entre ejercicio, se les dejará 4 minutos para que tengan suficiente fuerza para poder finalizar toda la sesión.

Anexo 2 Consentimiento informado:

|  |
| --- |
| CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PACIENTE POR ESCRITO DE PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO |

**TITULO**: **“***Efectos del tratamiento combinado con estimulación electromagnética periférica y con estimulación electromagnética transcraneal en la recuperación del daño muscular de inicio tardío, inducido por el ejercicio excéntrico en atletas jóvenes. Un ensayo clínico aleatorizado”*

ID PARTICIPANTE:

**Investigador Principal**:

D. Hugo Keriven. Doctorando por la Universidad Europea de Madrid

Yo, …………………………………..……………………………………………….,

declaro:

D. .……………………………………………………………….. me ha informado del presente estudio

* Soy mayor de edad
* He leído la hoja de información que se me ha entregado
* He podido hacer preguntas sobre el estudio
* He recibido respuestas satisfactorias a mis preguntas
* He recibido suficiente información sobre el estudio
* Comprendo que mi participación es voluntaria
* Comprendo que puedo retirarme del estudio:
  + Cuando quiera
  + Sin tener que dar explicaciones
  + Sin que esto repercuta en mis cuidados médicos
* Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio

En Madrid, a…… de…………………………….. De 20……

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre y Firma del participante  Fecha | Nombre y firma del Investigador  Fecha |