

ANEXO 1: APARATOS PILATES**El Studio Reformer**

CADILLAC

**El Ladder Barrel**

COMBO CHAIR

**MATERIALES PILATES**

ANILLO MÁGICO



CILINDRO POLIESPAN



FITBALL



BANDA ELÁSTICA



EJERCICIO	MÚSCULOS DIANA	A	B	C
CIEN	Flexores de la columna: recto del abdomen, oblicuo externo, oblicuo interno. Flexores de la cadera: iliopsoas, recto femoral, sartorio, tensor de la fascia lata, pectíneo.	<p>Posición inicial: decúbito supino, piernas en posición de mesa (flexión de cadera y rodillas a 90 grados). Brazos apoyados en la colchoneta a lo largo del cuerpo con palmas hacia abajo. El pecho y cabeza se elevarán ligeramente.</p> <p>Desde esta posición, bombearemos los brazos, arriba y abajo, llevando consigo la respiración (inspirar arriba y espirar abajo), contando hasta 5 con respiración activa. Repetir este ciclo 10 veces o durante 100 movimientos de bombeo.</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino, piernas estiradas y elevadas a 90 grados aproximadamente, con respecto al suelo. Pies ligeramente en punta y brazos apoyados en la colchoneta a lo largo del cuerpo con palmas hacia abajo. El pecho y cabeza se elevarán ligeramente.</p> <p>Desde esta posición, bombearemos los brazos, arriba y abajo, llevando consigo la respiración (inspirar arriba y espirar abajo), contando hasta 5 con respiración activa. Repetir este ciclo 10 veces o durante 100 movimientos de bombeo.</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino, piernas estiradas y elevadas unos 60 grados aproximadamente, con respecto al suelo. Pies ligeramente en punta y brazos apoyados en la colchoneta a lo largo del cuerpo con palmas hacia abajo. El pecho y cabeza se elevarán ligeramente.</p> <p>Desde esta posición, bombearemos los brazos, arriba y abajo, llevando consigo la respiración (inspirar arriba y espirar abajo), contando hasta 5 con respiración activa. Repetir este ciclo 10 veces o durante 100 movimientos de bombeo.</p>
	ESQUEMA GRÁFICO			

ROLL UP	Flexores de la columna: recto del abdomen, oblicuo externo y oblicuo interno.	<p>Posición inicial: decúbito supino, piernas estiradas y juntas y pies ligeramente en punta. Los brazos estarán estirados por encima de la cabeza, alineados con los hombros y con las palmas hacia arriba.</p> <p>En la INSPIRACIÓN, después de meter la pared abdominal hacia la columna, elevar los brazos hacia arriba y llevar la barbilla al pecho mientras se eleva la cabeza y las escápulas, separándolas de la colchoneta. Simultáneamente, se flexionan los pies.</p> <p>En la ESPIRACIÓN, se continúa con la flexión de tronco, pasando por la posición de sentado, hasta que el tren superior esté sobre las piernas, con los dedos de las manos alargados hacia los pies.</p> <p>En la siguiente INSPIRACIÓN, rodar hacia atrás hasta que la parte posterior del sacro comience a establecer contacto con la colchoneta. Finalmente, en la ESPIRACIÓN, terminar de rodar hacia atrás y llevar los brazos por encima de la cabeza, regresando a la posición inicial.</p> <p>5 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino, piernas flexionadas 90 grados aproximadamente, con respecto al suelo y juntas y pies ligeramente en punta.</p> <p>Los brazos estarán estirados por encima de la cabeza, alineados con los hombros y con las palmas hacia arriba.</p> <p>En la INSPIRACIÓN, después de meter la pared abdominal hacia la columna, elevar los brazos hacia arriba y llevar la barbilla al pecho mientras se eleva la cabeza y las escápulas, separándolas de la colchoneta. Simultáneamente, se flexionan los pies.</p> <p>En la ESPIRACIÓN, se continúa con la flexión de tronco, a la par que las piernas comienzan a estirarse, pasando por la posición de sentado, hasta que el tren superior esté sobre las piernas, estas ya estiradas completamente y con los brazos encima y a lo largo de las mismas.</p> <p>En la siguiente INSPIRACIÓN, rodar hacia atrás hasta que la parte posterior del sacro comience a establecer contacto con la colchoneta. Finalmente, en la ESPIRACIÓN, terminar de rodar hacia atrás y llevar los brazos por encima de la cabeza, regresando a la posición inicial con las piernas flexionadas.</p> <p>5 REPETICIONES</p>	
---------	--	---	---	--

**ESQUEMA
GRÁFICO**



RIZO DE PELVIS	<p>Flexores de la columna: recto del abdomen, oblicuo externo, oblicuo interno.</p> <p>Estabilizador anterior de la columna: transverso del abdomen.</p> <p>Músculos del suelo pélvico: coxígeo, elevador del ano (pubocoxígeo, puborrectal, iliocoxígeo).</p> <p>Extensores de la cadera: glúteo mayor, isquiosurales (semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral).</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino con las rodillas flexionadas, plantas en la colchoneta y separados a la anchura de caderas. Brazos a lo largo del cuerpo con palmas hacia abajo. Centrarse en el propio interior y relajar conscientemente los músculos del cuello, hombros y región lumbar mientras se mantiene posición neutra de la pelvis.</p> <p>Desde aquí, meter la pared abdominal y enrollar lentamente la pelvis y, secuencialmente, las regiones inferior, media y superior de la espalda, separándolas de la colchoneta.</p> <p>Elevar la parte superior del tronco ligeramente para formar en el costado una línea recta que pase por el hombro, la pelvis y la rodilla.</p> <p>Bajar lentamente el tronco, vértebra a vértebra, para volver a la posición inicial.</p> <p>8 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino con las rodillas flexionadas, plantas en la colchoneta y separados a la anchura de caderas. Brazos a lo largo del cuerpo con palmas hacia abajo. Centrarse en el propio interior y relajar conscientemente los músculos del cuello, hombros y región lumbar mientras se mantiene posición neutra de la pelvis.</p> <p>Desde aquí, meter la pared abdominal y enrollar lentamente la pelvis y, secuencialmente, las regiones inferior, media y superior de la espalda, separándolas de la colchoneta.</p> <p>Elevar la parte superior del tronco ligeramente para formar en el costado una línea recta que pase por el hombro, la pelvis y la rodilla.</p> <p>De aquí, elevaremos una pierna a posición de mesa, manteniendo la pelvis elevada. Y cambiaremos a la otra pierna.</p> <p>Bajar lentamente el tronco vértebra a vértebra, para volver a la posición inicial.</p> <p>8 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino con las rodillas flexionadas, plantas en la colchoneta y separados a la anchura de caderas. Brazos a lo largo del cuerpo con palmas hacia abajo. Centrarse en el propio interior y relajar conscientemente los músculos del cuello, hombros y región lumbar mientras se mantiene posición neutra de la pelvis.</p> <p>Desde aquí, meter la pared abdominal y enrollar lentamente la pelvis y, secuencialmente, las regiones inferior, media y superior de la espalda, separándolas de la colchoneta.</p> <p>Elevar la parte superior del tronco ligeramente para formar en el costado una línea recta que pase por el hombro, la pelvis y la rodilla.</p> <p>De aquí, elevaremos una pierna a unos 45 grados aproximadamente, manteniendo la pelvis elevada. Y cambiaremos a la otra pierna.</p> <p>Bajar lentamente el tronco, vértebra a vértebra, para volver a la posición inicial.</p> <p>8 REPETICIONES</p>
-----------------------	---	--	--	---

	ESQUEMA GRÁFICO			
CISNE	<p>Extensores de la columna: erectores de la columna (epiespinoso, dorsal largo, iliocostal), semiespinoso, grupo espinal posterior profundo.</p>	<p>Decúbito prono teniendo la frente sobre la colchoneta y los antebrazos apoyados delante del tronco, paralelos entre ellos. Las piernas deben estar juntas con los pies ligeramente en punta. De ahí elevaremos de la colchoneta la cabeza, conectando el centro y ayudándonos de los brazos, para elevar el tronco.</p> <p>5 REPETICIONES</p>	<p>Decúbito prono teniendo la frente sobre la colchoneta y los brazos a los lados con las palmas presionando contra los lados de los mulos y los codos estirados. Las piernas deben estar juntas con los pies ligeramente en punta. De ahí elevaremos de la colchoneta la cabeza, así como las partes superior y media del tronco, mientras se mantienen juntas las piernas y los brazos presionando contra los costados.</p> <p>En la INSPIRACIÓN, bajar lentamente el tronco y la cabeza, regresando a la posición inicial.</p>	

	ESQUEMA GRÁFICO		5 REPETICIONES 	
PLANCHAS O SOPORTES	Estabilizadores anteriores de la columna: recto del abdomen, oblicuo interno, oblicuo externo, trasverso del abdomen.	<p>Posición inicial: empezar con el peso corporal soportado sobre las manos y los dedos de los pies, con las rodillas y codos estirados. Las manos se encuentran en la vertical de los hombros, con los dedos hacia adelante. El cuerpo está en posición de plancha, de manera que los lados de los tobillos, rodillas, pelvis, hombros y orejas están aproximadamente en línea recta.</p> <p>En la INSPIRACIÓN elevamos una pierna, como si quisiéramos tocar con el dedo gordo la pared de detrás. La columna se mantiene neutra y la pared abdominal en tensión, conectando el centro.</p> <p>En la ESPIRACIÓN bajaremos la pierna y cambiaremos.</p> <p>8 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: empezar con el peso corporal soportado sobre los antebrazos y los dedos de los pies, con las rodillas estiradas. Los antebrazos se encuentran paralelos entre sí, con los dedos hacia adelante. El cuerpo está en posición de plancha, de manera que los lados de los tobillos, rodillas, pelvis, hombros y orejas están aproximadamente en línea recta.</p> <p>En la INSPIRACIÓN elevamos una pierna, como si quisiéramos tocar con el dedo gordo la pared de detrás. La columna se mantiene neutra y la pared abdominal en tensión, conectando el centro.</p> <p>En la ESPIRACIÓN bajaremos la pierna y cambiaremos.</p> <p>8 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: empezar con el peso corporal soportado sobre las manos y los dedos de los pies, con las rodillas y codos estirados. Las manos se encuentran en la vertical de los hombros, con los dedos hacia adelante. El cuerpo está en posición de plancha, de manera que los lados de los tobillos, rodillas, pelvis, hombros y orejas están aproximadamente en línea recta.</p> <p>En la INSPIRACIÓN elevamos una pierna, como si quisiéramos tocar con el dedo gordo la pared de detrás y el brazo contrario, queriendo toca la pared de delante. La columna se mantiene neutra y la pared abdominal en tensión, conectando el centro.</p> <p>En la ESPIRACIÓN bajaremos la pierna y el brazo y cambiaremos de lados.</p> <p>8 REPETICIONES</p>

	ESQUEMA GRÁFICO		
BALANCEOS DE PIerna	<p>Posición inicial: Decúbito supino, espalda neutra y una pierna con la rodilla flexionada y el pie apoyado en el suelo. La otra pierna estará estirada a 90 grados con respecto al suelo. Brazos a lo largo del cuerpo.</p> <p>En la ESPIRACIÓN balancear la pierna hacia abajo, paralela al suelo sin llegar a tocarlo, y con el pie en flexión.</p> <p>En la INSPIRACIÓN elevar la pierna a la vertical, con el pie en punta.</p> <p>5 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: Decúbito supino, espalda neutra y una pierna con la estirada en el suelo. La otra pierna estará estirada a 90 grados con respecto al suelo. Brazos a lo largo del cuerpo.</p> <p>En la ESPIRACIÓN balancear la pierna hacia abajo, paralela al suelo sin llegar a tocarlo, y con el pie en flexión.</p> <p>En la INSPIRACIÓN elevar la pierna a la vertical, con el pie en punta.</p> <p>5 REPETICIONES</p>	

	ESQUEMA GRÁFICO			
TEASER (la uve)	<p>Flexores de la columna: recto del abdomen, oblicuo externo y oblicuo interno.</p> <p>Flexores de la cadera: iliopsoas, recto femoral, sartorio, tensor de la fascia lata y pectíneo</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino, con la cabeza y escápulas separadas de la colchoneta y la pared abdominal metida hacia la columna. Conservar las piernas juntas a unos 60 grados aproximadamente; las rodillas estarán ligeramente flexionadas. Alargar los brazos hacia adelante, palmas hacia abajo, paralelas a las piernas.</p> <p>Desde aquí, adelantar y elevar el tronco hasta que el cuerpo esté equilibrado sobre las nalgas. Mantener brazos paralelos a las piernas.</p> <p>5 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino, con la cabeza y escápulas separadas de la colchoneta y la pared abdominal metida hacia la columna. Conservar las piernas juntas a unos 60 grados aproximadamente. Alargar los brazos hacia adelante, palmas hacia abajo, paralelas a las piernas.</p> <p>Desde aquí, adelantar y elevar el tronco hasta que el cuerpo esté equilibrado sobre las nalgas. Mantener brazos paralelos a las piernas.</p> <p>5 REPETICIONES</p>	<p>Posición inicial: decúbito supino, con la cabeza y escápulas separadas de la colchoneta y la pared abdominal metida hacia la columna. Conservar las piernas juntas a unos 60 grados aproximadamente. Desde aquí, mantener el tronco en la posición elevada mientras se suben y se bajan únicamente las piernas.</p> <p>Mantener la posición elevada y subir y bajar las piernas tres veces; entonces, descender la posición.</p> <p>3 REPETICIONES</p>



MATERIAL UTILIZADO DURANTE LA PRÁCTICA DE PILATES EN EL PRESENTE ESTUDIO:

COLCHONETA: marca ELK SPORT



PULSÓMETRO: el que se ha utilizado es uno de la marca GEONAUTE



LEYENDAS DE ESCALA DE BORG Y DIFICULTAD:

LEYENDAS

ESCALA DE DIFÍCILIDAD PERCEPTIVO - MOTRIZ	
1	
2	EXTREMADAMENTE FÁCIL
3	
4	MUY FÁCIL
5	
6	FÁCIL
7	
8	UN POCO DIFÍCIL
9	
10	DIFÍCIL
11	
12	MUY DIFÍCIL
13	
14	EXTREMADAMENTE DIFÍCIL
15	

ESCALA DE BORG	
0	NADA
1	MUY MUY LIGERO
2	MUY LIGERO
3	LIGERO
4	MODERADO
5	UN POCO DURO
6	DURO
7	
8	MUY DURO
9	
10	EXTREMADAMENTE DURO

HOJA DE TOMA DE DATOS:

NOMBRE:

FECHA:

Nº MEDIDA:

Antes

Inmediatamente

Después

EJERCICIO	FRECUENCIA CARDÍACA	ESCALA DE BORG	NIVEL DE DIFICULTAD
Cien A			
Cien B			
Cien C			
Roll up A			
Roll up B			
Rizo de pelvis A			
Rizo de pelvis B			
Rizo de pelvis C			
Cisne A			
Cisne B			
Planchas A			
Planchas B			
Planchas C			
Balanceos de Pierna A			
Balanceos de pierna B			
Teaser A			
Teaser B			
Teaser C			

PROTOCOLO ELECTROESMIULACIÓN

	CALENTAMIENTO	ESQUEMA GRÁFICO	PARTE PRINCIPAL	ESQUEMA GRÁFICO
PROGRAMA	Memory 1: Programa continuo utilizado para el calentamiento. Duración total de 5 minutos.		Memory 2/advance 2: según la experiencia y adaptación del sujeto elegiremos un programa u otro. Ambos son discontinuos. Duración total de 10 minutos. Celulítico 2: programa continuo orientado para un trabajo de carácter más aeróbico, con ejercicios más dinámicos. Duración total de 5 minutos.	
INTENSIDAD	<ul style="list-style-type: none"> Si la persona no está adaptada: se sube la general a un valor de 65% y poco a poco se van subiendo los valores parciales (piernas, glúteos, lumbar, dorsal, dorsal alto, pectoral, abdominal y brazos) hasta los mínimos. A partir de ahí, según se vea al sujeto se aumentan los parciales hasta un punto en el que 		<ul style="list-style-type: none"> Mismo protocolo que para el calentamiento pero subiendo directamente al valor que ya se había conseguido en esa fase. No obstante, ir poco a poco. Tener en cuenta que son discontinuos, por lo que habrá que subir cuando haya estímulo para no tetanizar los músculos 	

	<p>ya solo se aumente la general (todos a la vez).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el sujeto ya está adaptado, se suben todos los valores al mínimo, así como la general. A partir de ahí, se aumentan los parciales hasta que llegue un punto que solo se aumente la general. 		
EJERCICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla con pelota: colocamos los pies a la anchura de las caderas, piernas semiflexionadas, columna neutra y brazos hacia adelante, con codos suaves. Sujetamos con las palmas de las manos una pelota y a la vez que flexionamos las piernas, hacemos presión con las manos en la pelota, como si quisieramos juntar ambas palmas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Rizos de pelvis: decúbito supino, apoyaremos la espalda en la colchoneta, con la columna neutra, apoyando el sacro y evitando presionar la zona lumbar. Las piernas estarán flexionadas y desde aquí, con los brazos a lo largo del cuerpo, con palmas hacia abajo, espiraremos, elevando la pelvis, vértebra a vértebra, hasta apoyar la espina escapular. En la inspiración, descenderemos hasta la posición inicial.

- **Zancada (lunge) hacia adelante con pelota:** desde la posición de sentadilla, adelantamos una pierna y la doblamos. La pierna de detrás queda ligeramente flexionada con el talón elevado. La columna se mantiene neutra y las manos presionan la pelota en la flexión. Expulsamos el aire cuando bajamos e inspiramos cuando regresamos a la posición inicial.
- **Zancada atrás:** misma dinámica que el ejercicio anterior pero echando la pierna hacia atrás. En este caso, los brazos, en la flexión de piernas, irán por encima de la cabeza y al regresar a la posición inicial se colocarán estirados delante del pecho.



- **Rizo con elevación de pierna:** realizaremos lo mismo que en el rizo básico pero cuando la pelvis esté elevada, elevaremos una pierna a posición de mesa (flexión de rodilla a 90 grados) y luego la otra, sin descender la cadera durante todo el ejercicio. Las manos y los brazos estarán en acción, así como el suelo pélvico.



- **Soportes en cajón:**

-Plancha frontal con elevación de pierna: manos apoyadas en el cajón, posición de plancha y alargamos una pierna atrás.



- **Balanceos de un lado a otro:** pies a doble anchura de hombros, hacemos cambio de peso de un pie a otro. Las piernas están flexionadas, rodillas en la misma dirección que la punta de los pies y el movimiento se efectúa con la espalda recta, como si pintáramos una pared con ella. Los brazos se estiran al frente y al lado en el que se sitúa el peso en cada movimiento.



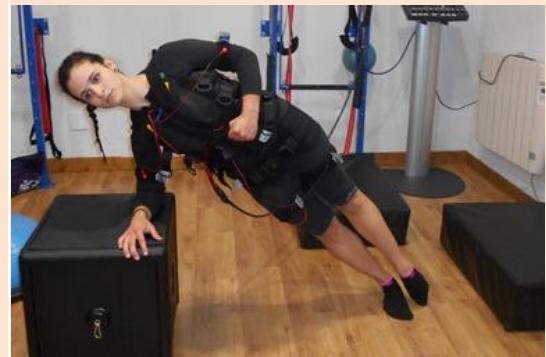
-*Plancha frontal con balanceo atrás de pierna:* posición en plancha y llevamos una rodilla al pecho para alargarla atrás.



- **Flexión de columna:** con los pies a la anchura de caderas, flexionamos una pierna, llevando la rodilla hacia el pecho, a la par que realizamos una flexión cervical. El hecho de flexionar la pierna y la zona cervical, dibujará una C en nuestra espalda. Las manos estarán sujetando la pelota a la altura del pecho y haremos fuerza contra ella en cada movimiento de flexión.



-*Plancha lateral con elevación de pierna:* Antebrazo apoyado en el cajón, columna neutra y pies juntos, separaremos la pierna de arriba, elevándola hasta alinearla con la cadera.



- **Flexión de brazos en pared:** apoyaremos las manos en un la pared, y puntas de los pies apoyados en el suelo. Las rodillas estarán estiradas y la columna neutra. Desde aquí, flexionaremos los brazos y en la extensión nos separaremos de la pared unos centímetros con puños cerrados.



- **Dominadas en barra con apoyo en colchoneta:** nos subimos a una colchoneta y nos agarramos de una barra con las palmas hacia la pared. Flexionaremos los brazos a la par que también flexionamos una pierna. La columna se mantendrá neutra (no hay flexión lumbar). Traccionaremos con los brazos, dando un salto, cayendo con el mismo pie.



- **Muelles - dorsales:** pies anchura de caderas, muelles en las manos y brazos estirados al frente, columna neutra y ligera flexión de piernas. Flexionaremos los brazos, colocando los puños (palmas hacia arriba) en los costados a la altura de las costillas, para regresar a la posición inicial.



DURACIÓN/ TRENES	<ul style="list-style-type: none"> La duración de cada ejercicio del calentamiento dependerá de cómo se vaya viendo al sujeto. Es un periodo de adaptación en el que se van adecuando los valores, tanto parciales como generales, de la electroestimulación, por lo que es más importante el ver cómo reacciona el sujeto que el estar pendiente de las repeticiones de cada ejercicio. <p>Por ello, se establecerá según el criterio del entrenador.</p>	MEMORY 2 / ADVANCE 2: <ul style="list-style-type: none"> Muelas - dorsales: 4 repeticiones por tren // 10 trenes Rizos de pelvis: al ritmo del ejecutante. 10 trenes Rizo con elevación de pierna: al ritmo del ejecutante; 10 trenes. Dominadas en barra con apoyo de pies: 4 repeticiones por tren// 6 trenes. Soportes en cajón: Plancha frontal con elevación de pierna: 4 repeticiones por tren// 4 trenes. Plancha frontal con balanceo atrás de pierna: 4 repeticiones por tren // 4 trenes. Plancha lateral con elevación de pierna: 3 repeticiones por tren // 4 trenes. 	
-----------------------------	---	--	--

CELULITIS 2: (5')

- Rodilla alternada: 1 min
- Double step: 45 segs
- Saltos en diagonal: 45 segs
- Saltos verticales: 30 segs
- Carrera en el sitio: 30 segs
- Jumping Jack: 30 segs
- Carrera en el sitio con brazos: 30 segs
- Tijeras con brazos arriba: 30 segs

EJERCICIO	PARTE PRINCIPAL	ESQUEMA GRÁFICO
	<p>CELULITIS 2: (5')</p> <ul style="list-style-type: none"> Rodilla alternada: Elevaremos un pie a una colchoneta y nos daremos impulso, flexionando la otra pierna, como si fuéramos avanzar como si de unas escaleras se tratara. Bajamos esa pierna y cambiamos. Double step: De lateral a la colchoneta, elevaremos un pie, juntaremos el otro y daremos dos pasos laterales con salto. Acompañaremos los brazos haciendo un círculo hacia el lado hacia el que nos desplazamos. 	 

• **Saltos en diagonal:**

Apoyaremos las dos manos en el cajón, brazos semiflexionados, la columna estará neutra y realizaremos un salto diagonal a la derecha, volveremos al medio y luego a la izquierda. Así consecutivamente.



• **Saltos verticales:**

Apoyaremos las dos manos en el cajón, brazos semiflexionados, la columna estará neutra y nos impulsaremos con las piernas, realizando un salto vertical sin separar las manos del cajón.

• **Carrera en el sitio:**

Correremos en el sitio, coordinando los brazos y con un ritmo que podamos mantener.



• **Jumping Jack:**

Saltaremos abriendo los brazos y piernas y cerrándolos en el siguiente salto.



• **Carrera en el sitio con brazos:**

Correremos en el sitio, pegando puñetazos al frente y con un ritmo que podamos mantener.

• **Tijeras con brazos arriba:**

Separaremos las piernas colocando un pie delante y otro detrás y cambiaremos con un salto. Los brazos irán uno arriba y otro abajo (pierna derecha delante y brazo derecho arriba; pierna izquierda atrás y brazo izquierdo abajo).



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Beatriz Prades Martínez, de la Universidad de Zaragoza. La meta de este estudio es sacar conclusiones acerca del efecto de la electroestimulación en el Pilates y el establecimiento de distintos niveles de trabajo en la actividad del Pilates.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus resultados del estudio serán anónimos y se utilizarán de una forma profesional.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Beatriz Prades Martínez. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es sacar conclusiones acerca del efecto de la electroestimulación en el Pilates y el establecimiento de distintos niveles de trabajo en la actividad del Pilates.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Beatriz Prades Martínez al teléfono 655 02 11 06.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha