



EXCÉNTRICOS & NEUROMECAÁNICA

"Physiological and Neural Adaptations to Eccentric Exercise:
Mechanism and Considerations for Training"
(Hedayatpour & Falla 2015)

EJERCICIO Y CÓRTEX

"El ejercicio puede inducir cambios en la actividad cortical. Pueden ser medidos con técnicas como EEG y de neuroimagen. Variaciones en los patrones de activación cortical dependen del tipo de ejercicio e intensidad".

ESTRATEGIAS DIFERENTES

"El SNC emplea una estrategia neural diferente para controlar el músculo esquelético durante las contracciones excéntricas (en relación a las concéntricas e isométricas)".

PROGRAMACIÓN DIFERENTE

"El cerebro probablemente planifica y programa los movimientos excéntricos de modo diferentes a las tareas concéntricas".

PROCESAMIENTO PROPIOCEPTIVO

"Estudios de neuroimagen han mostrado que las actividades corticales asociadas con el procesamiento de las señales de feedback son mayores durante las acciones excéntricas".

EFFECTOS NEGATIVOS I

"El entrenamiento excéntrico intenso puede tener un efecto diferente en diferentes regiones musculares, resultando potencialmente en un desequilibrio de la actividad muscular y alteración de la distribución de carga en las articulaciones".

EFFECTOS NEGATIVOS II

"El ejercicio excéntrico también está asociado con micro-lesiones musculares, dolor, reducción de la excitabilidad fibrilar y debilidad muscular inicial. También puede alterar la actividad refleja conduciendo a inestabilidad articular".

GANANCIA DE FUERZA

"Ya que la máxima fuerza puede ser desarrollada durante las contracciones excéntricas máximas comparado con las acciones concéntrica e isométrica, entrenamientos con cargas altas utilizando acciones musculares excéntricas pueden ser más efectivos a la hora de incrementar la fuerza muscular".