



VALORACIÓN INICIAL DEL CORE

Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable en Centros Deportivos y de Ocio

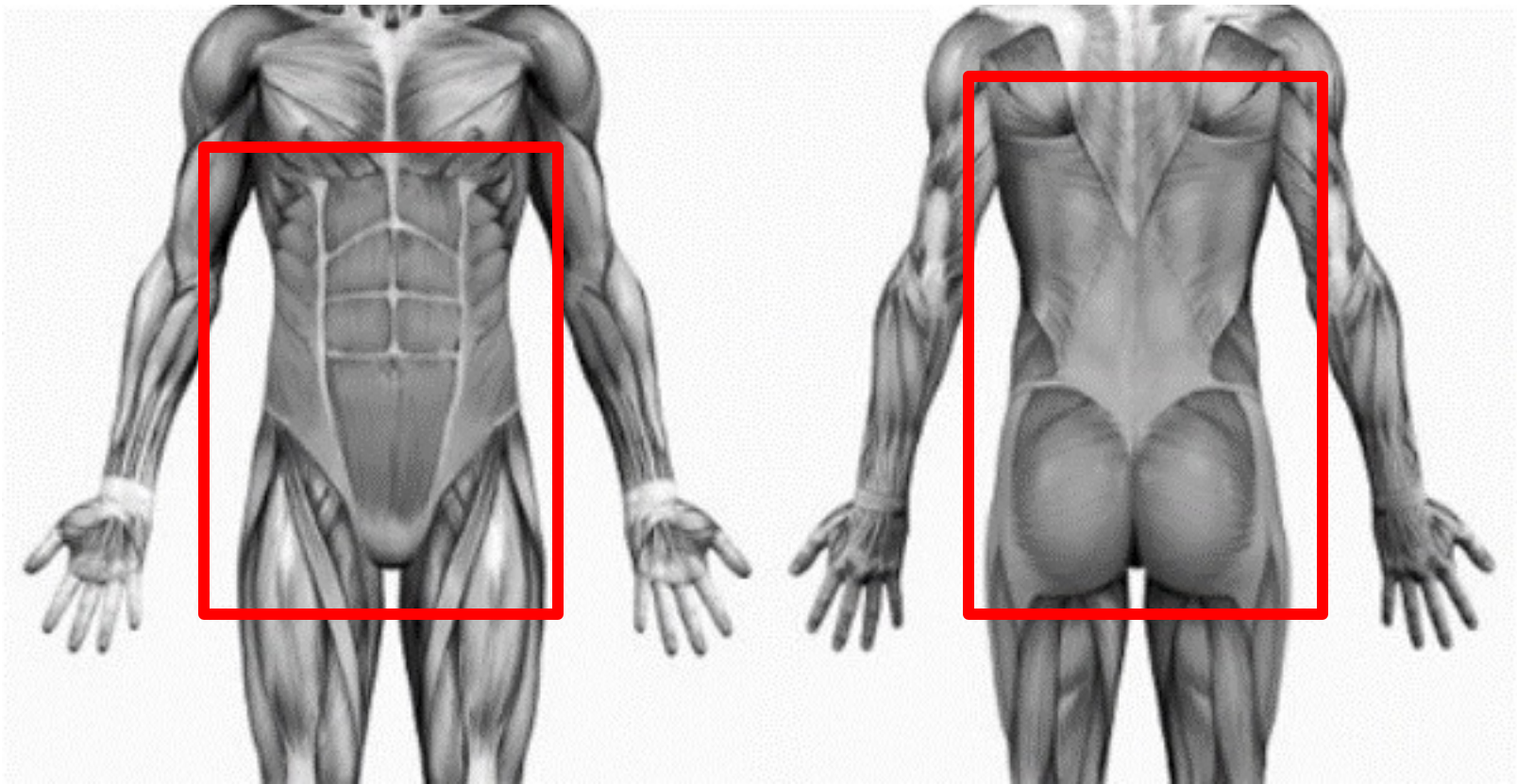
Docentes:

M^a Teresa Martínez Romero



This work is licensed under the Creative Commons **Attribution-NonCommercial-NoDerivatives** 4.0 International License.

TEST DE CAMPO VALORACIÓN MUSCULATURA TRONCO



TEST FUERZA-RESISTENCIA MUSCULATURA TRONCO

Características generales:

- Fáciles** de utilizar
- Poco material** y barato
- Fiables** -> tras período de familiarización
- Validez** teórica o EMG
- Se ven afectados por la **antropometría**

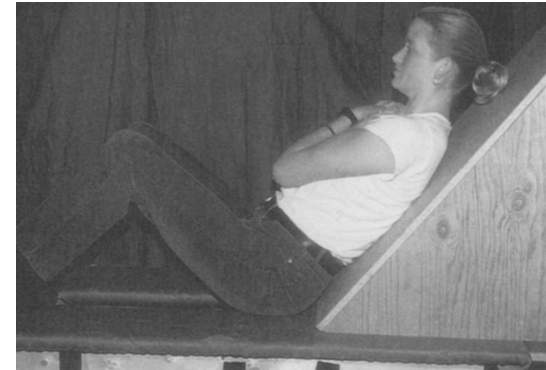
TEST DE CAMPO FUERZA-RESISTENCIA MUSCULATURA FLEXORA

Estáticos

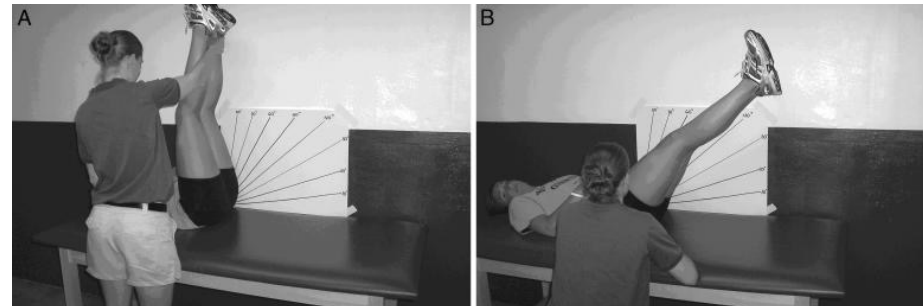
Ito Test modificado
(Ito et al., 1996; Juan-Recio et al., 2014)



Flexor Endurance Test
(McGill et al., 1999)

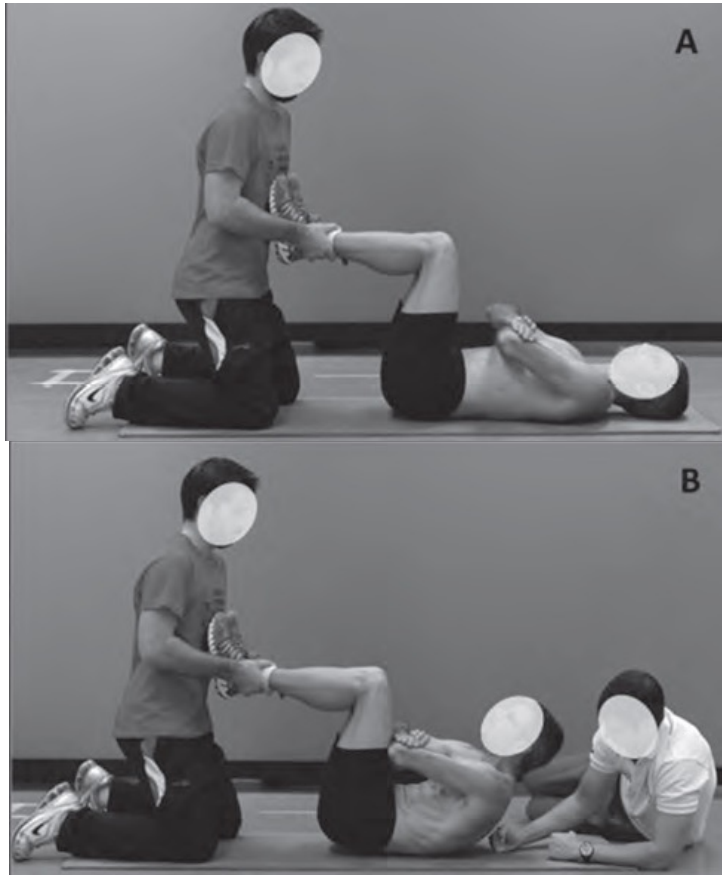


Double Leg Lowering Test
(Krause et al., 2005)



Ito Test modificado

(Ito et al., 1996; Juan-Recio et al., 2014)



DATOS NORMATIVOS	
Juan-Recio et al., 2014 Universitarios	90.63 ± 43.57
Evans et a., 2007 Deportistas	H- 162.6 ± 116.5 M- 11 138. 7 ± 86.1
Ito et al., 1996 Adultos sanos (S) y adultos con dolor lumbar (DL)	H S- 182.6 ± 69.3 H DL- 107.9 ± 49.6 M S- 85.1 ± 44.8 M DL- 57.2 ± 33.2

-Flexión 90° cadera y rodilla

-Tocar con los codos los muslos

-Modificación según

características

TEST DE CAMPO FUERZA-RESISTENCIA MUSCULATURA FLEXORA

Dinámicos

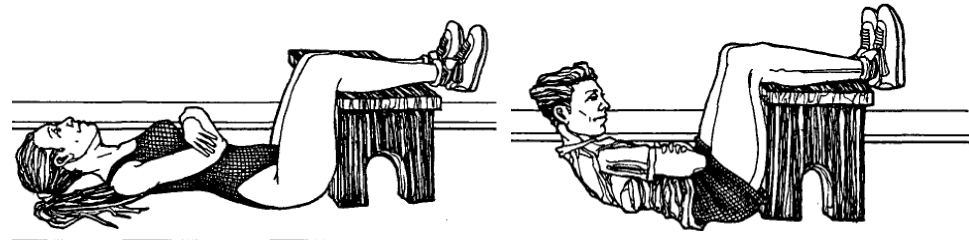
**Flexion-rotation
Trunk Test**
(Brotons-Gil et al., 2013)



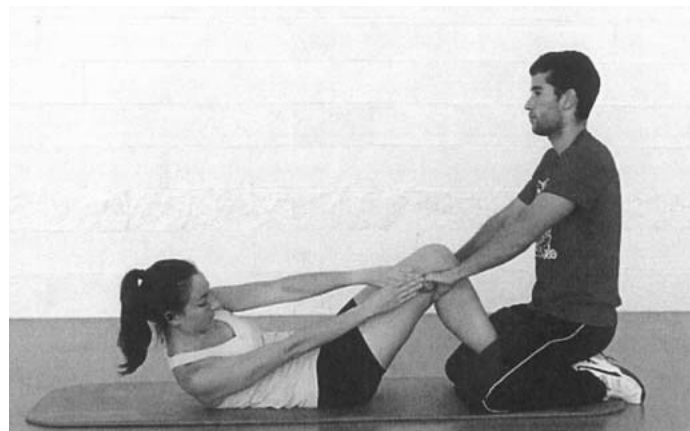
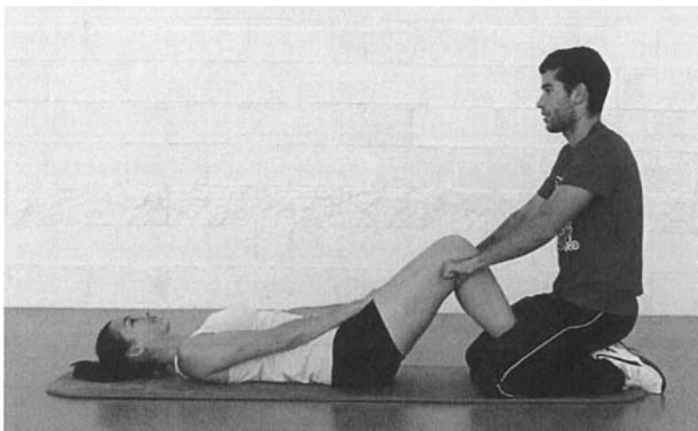
Partial Curl-Up Test
(Moreland et al., 1997)



**Bench Trunk
Curl**
(Kudson et al., 1995)



Flexion-rotation Trunk Test (Brotons-Gil et al., 2013)



- Flexión 90º rodilla
- Manos superpuestas
- Tocar puño examinador
- Tras cada repetición, tocar con la cabeza la esterilla

DATOS NORMATIVOS

Brotons-Gil et al.,
2013
Universitarios

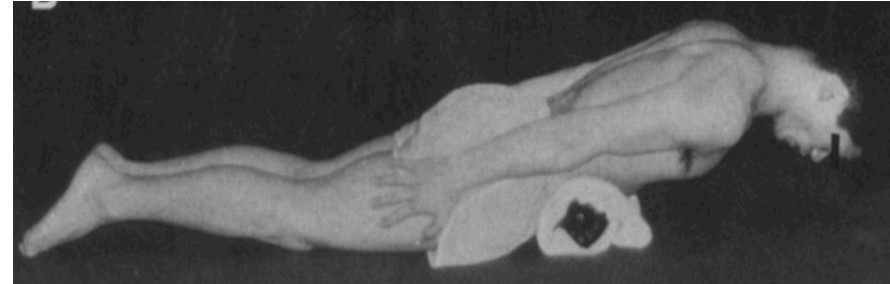
H- 94.37 ± 25.14
M- 76.81 ± 16.14

- Máximo nº de repeticiones en 90 segundos

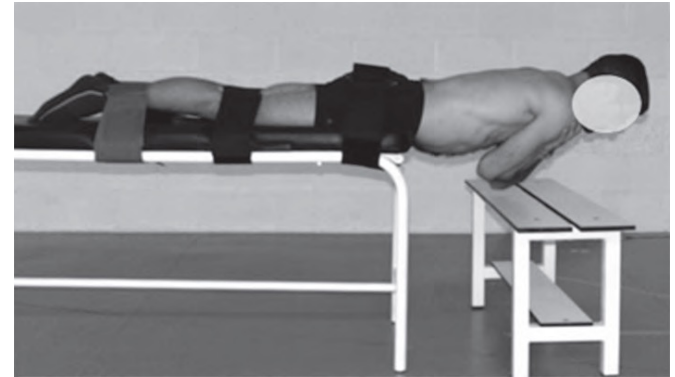
TEST DE CAMPO FUERZA-RESISTENCIA MUSCULATURA EXTENSORA

Estáticos

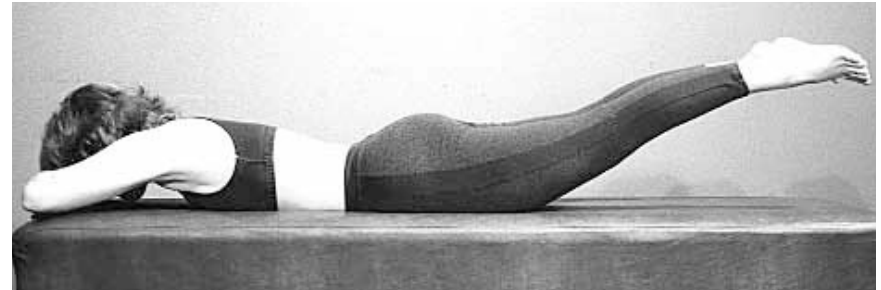
**Prone Isometric
Chest Raise Test**
(Ito et al., 1996)



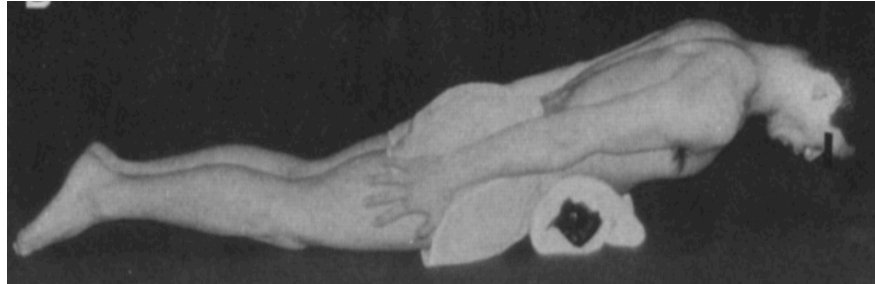
Biering-Sorensen Test
(Biering-Sorensen, 1984)



**Prone Double
Straight Leg
Raise Test**
(McIntosh et al.,
1998)



Prone Isometric Chest Raise Test (Ito et al., 1996)



- Brazos a lo largo del cuerpo
- Almohada bajo las crestas ilíacas
- Extensión de tronco
- Elevar aproximadamente 30°
- Hasta agotamiento.

DATOS NORMATIVOS	
Ito et al., 1996 Adultos sanos (S) y adultos con dolor lumbar (DL)	H S- 208.2 ± 66.2 H DL- 85 ± 55.6 M S- 128.4 ± 53.0 M DL- 70.1 ± 51.8

- Mismo procedimiento pero sin almohada

TEST DE CAMPO FUERZA-RESISTENCIA MUSCULATURA EXTENSORA

Dinámicos

Extensor Dynamic Endurance
(Moreland et al., 1997)



DATOS NORMATIVOS

Moreland et al.,
1997
Adultos

46 ± 18

Lin et al., 2013
Deportistas

27.01 ± 10.35

- Brazos cruzados en el pecho
- Extensión de tronco desde 45° hasta la horizontal
- Extensión de tronco
- Elevar aproximadamente 30°
- Hasta agotamiento, mantener cadencia de 25 rep/min

TEST DE CAMPO FUERZA-RESISTENCIA MUSCULATURA INCINADORA

Estáticos

Side Bridge Test
(McGill et al., 1999)



DATOS NORMATIVOS

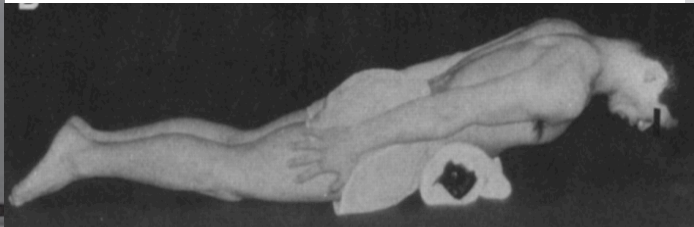
McGill et al., 1999 Adultos sanos	H- 95 ± 35 M- 75 ± 34
Evans et al., 2007 Deportistas	H- 125.3 ± 43.5 M- 91.3 ± 36
Juan-Casto et al., 2014 Universitarios	127.44 ± 44.06

- Pie superior apoyado delante del pie inferior
- Codo bajo hombro y brazo cruzado en pecho
- Hasta agotamiento

TEST DE CAMPO ESTABILIDAD CORE

- Test de Condición Muscular.

Fuerza-resistencia, fuerza-potencia muscular...

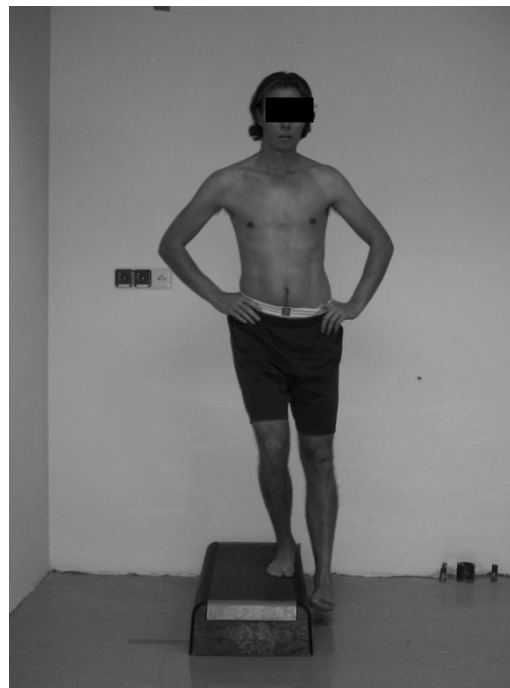


¡NO VALIDADOS!

TEST DE CAMPO ESTABILIDAD CORE

- Test de Equilibrio Corporal.

Estabilidad general, control postural...



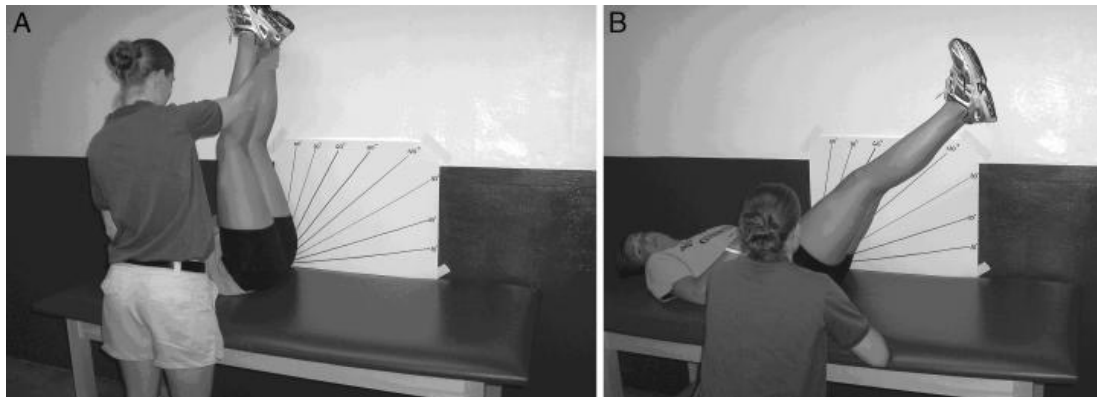
¡POCO FIABLES, SUBJETIVOS, NO VALIDADOS!

(Vera-Garcia et al., 2015; Weir et al., 2010)

TEST DE CAMPO ESTABILIDAD CORE

- Test de Control Postural del Raquis Lumbar y la Pelvis.

¿Fuerza abdominal o estabilidad lumbo-pélvica?



¡POCO FIABLES, NO VALIDADOS!

(Vera-Garcia et al., 2015)