

Estimulación muscular y desarrollo de la fuerza muscular

La estimulación muscular y desarrollo de la fuerza muscular mediante el campo magnético pulsante de baja frecuencia fueron probados en 18 voluntarios por el equipo ruso de R. M. Gorodnichev y los resultados fueron publicados en su estudio en el año 2014.

Los hombres, que participaron en el experimento, fueron divididos al azar pero con fuerza muscular relativa en dos grupos, experimental y control. Ambos grupos fueron sometidos al ejercicio de 10 días, que consistía en la flexión plantar del pie. Sin embargo, sólo en el grupo experimental el músculo gastrocnemio durante las contracciones fue expuesto al campo magnético pulsante de baja frecuencia.

El torque del pie, en otras palabras la **fuerza que el voluntario desarrolló con los pies** al ponerse de puntillas, en el grupo experimental **incrementó significativamente, en promedio un 24%**. En el grupo control no se produjeron cambios significativos.

Los resultados de este experimento confirman que el **campo magnético pulsante de baja frecuencia estimula los músculos hasta tal punto que aumenta el desarrollo de la fuerza en los seres humanos.**

Fuente: Gorodnichev, R. et al. (2014) *The effect of electromagnetic stimulation on the parameters of muscular strength. Human Physiology. 40 (1), 65–69.*

Efecto de la estimulación electromagnética en los parámetros de la fuerza muscular / The effect of electromagnetic stimulation on the parameters of muscular strength