**2- HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE**

**(Se deberá incluir la “hoja de información al paciente” en el caso de que se trate de un estudio con datos de salud y se necesiten intervenciones sanitarias. Si se trata de una encuesta en la que se recogen datos de identificación, sin incluir datos de salud o datos de pacientes, no sería necesario incluirla.)**

*Ejemplo:*

**Resumen:** El presente estudio consiste en evaluar la variación eléctrica de la musculatura durante el levantamiento de peso en superficie horizontal, con taloneras de dureza 70º shore de 0,5 cm, 1cm, 1,5 cm, 3 cm, así como en plataforma inclinada de 6 cm.

**Descripción detallada:** Para la realización del ejercicio se utilizará una barra olímpica de 20,5 kg y discos calibrados de la marca Singularwod®. El proceso de realización de una repetición máxima fue descrito por Kraemer haciendo cada participante un calentamiento inicial en bicicleta estática con una duración entre 3 y 5 minutos; seguidamente se realizará un calentamiento de 8 a 10 repeticiones con un levantamiento de peso ligero aproximadamente el 50% de la repetición máxima de cada participante. Una segunda preparación de calentamiento consistente en una serie de 3 a 5 repeticiones con un peso del 75% de la repetición máxima, y una tercera preparación consistente en la realización de 1 a 3 repeticiones con un peso aproximado del 90% de la repetición máxima. Asimismo re utilizarán taloneras de EVA® de 70º shore de alturas 0,5, 1, 1,5, y 3 cm. La plataforma inclinada será de madera con una longitud de 50 cm con una anchura de 100 cm y una elevación final de 6 cm. Todas las medidas serán medidas por un clínico independiente.

**Riesgos:** Los riesgos que pueden existir al participar en el estudio son los inherentes al levantamiento de peso como cualquier día de entrenamiento.

**Beneficios:** Los beneficios que se esperan con la realización de este estudio son: determinar la altura más apta para la realización del levantamiento de peso, así como comprender el mecanismo lesional dentro de cada altura estudiada.

Paciente: ……………………………………………………………………….

Número de identificación en el estudio: ………….

Firma del paciente: Firma del investigador:

Dr. xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

En xxxxxxxx, a ….. de 20….