

INDICE

	Pág.
RESUMEN	4
I. INTRODUCCIÓN	5
II. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	7
III. HIPÓTESIS	7
IV. OBJETIVOS	8
V. MARCO TEÓRICO	10
V.a Estabilidad de la Columna	11
V.b Fatiga	18
V.c Electromiografía	20
i) Procesamiento de la Señal Electromiográfica	22
V.d Terapia en Columna Lumbar	25
i) Pilates - Stott Pilates	28
VI. METODOLOGÍA Y MATERIALES	34
VI.a Sujetos	34
VI.b Evaluación	35
i) Electromiografía y Ejecución del Test	35
ii) Descripción y Ejecución de la Prueba	37

iii) Procesamiento de la Señal	38
VI.c Intervención Mediante Stott Pilates.....	39
VI.d Materiales.....	40
VII. RESULTADOS	42
VIII. DISCUSIÓN.....	47
IX. CONCLUSIONES.....	50
X. BIBLIOGRAFÍA.....	51
XI. APÉNDICES.....	61