



Universidad de Granada

## La estimulación eléctrica como alternativa útil ante la escasez de tiempo para hacer ejercicio

16/02/2023

Divulgación

La falta de tiempo es uno de los principales problemas que impide a la sociedad hacer ejercicio. Ante ello, investigadores de la Universidad de Granada han probado que la electroestimulación del cuerpo aumenta la intensidad del entrenamiento y reduce el tiempo necesario para obtener beneficios similares o incluso mejores que los del ejercicio convencional. Esta tecnología funciona gracias a un traje y una aplicación móvil que producen una contracción involuntaria en distintas partes del cuerpo: pecho, espalda, abdomen, brazos, etc.



Seguir leyendo