

VALORACIÓN DE SU ESTADO DE FORMA: RESULTADOS COMPOSICIÓN CORPORAL

Avd. Fuentes Dutor s/n - 31.520 - Cascante (Navarra) - Tlf: 948 844 538 - Fax: 948 844 539 - salafitness@termoludicocascante.com - www.termoludicocascante.com

Nombre: **Edad:** 39 **Sexo:** Hombre **Fecha Registro:** 06/11/2009

Técnico: Ladrón Rupérez, Gregorio Para realizar el análisis se utiliza el Monitor de Composición Corporal TANITA – IRONMAN modelo BC558 que se basa en el método de la bioimpedancia eléctrica (BIA).

VALORACIÓN DE LA MASA CORPORAL

PESO: 70,2 kg. **CINTURA:** 77 cm. **VALORACIÓN IMC:** NORMOPESO
ALTURA: 181 cm. **CADERA:** 96 cm. **VALORACIÓN ICC:** NO RIESGO ENFERM. CARDIOVASCULAR
IMC: 21,4 kg/(m)² **ICC:** 0,8 **VALORACIÓN IMC Y CINTURA:** NO RIESGO ENF. CARDIOV.

¿Qué es el IMC? El IMC o Índice de Masa Corporal pone en relación la altura y el peso corporal. Es utilizado a nivel internacional y se obtiene dividiendo el peso corporal en kg entre la altura en metros al cuadrado. Fórmula: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$.

¿Qué es el ICC? El ICC o Índice de Cintura / Cadera pone en relación el perímetro de la cintura a nivel de la última costilla flotante, y el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos. Sirve para valorar si un IMC elevado es debido a un exceso de grasa o no. Además el ICC nos indica también el riesgo de padecer ciertas enfermedades, entre ellas las de tipo cardiovascular. Fórmula: $ICC = \text{perímetro cintura} / \text{perímetro cadera}$.

IMC	VALORACIÓN	PERÍMETRO CINTURA (RIESGO ENFERMEDAD)		ICC CON RIESGO
<18,5	Bajo Peso/desnutrición	Hombres <102 cm	Hombres >102 cm	HOMBRES
18,5-24,9	Normopeso	Mujeres <88 cm	Mujeres >88 cm	>0,95
25-26,9	Sobrepeso I	Aumentado	Alto	MUJERES
27-29,9	Sobrepeso II	Aumentado	Alto	>0,8
30-34,5	Obesidad tipo I	Alto	Muy alto	
35-39,9	Obesidad tipo II	Muy Alto	Muy alto	
>40	Obesidad tipo III	Extremad. Alto	Extremad. Alto	

VALORACIÓN GRASA CORPORAL

BRAZO IZQUIERDO: 9,9 % **PIERNA DERECHA:** 6,9 % **NIVEL GRASA ABDOMINAL (GVA):** 3
BRAZO DERECHO: 8,6 % **PIERNA IZQUIERDA:** 6,9 % **REFERENCIAS GVA SALUDABLE:** 1 - 12
TORSO: 13,4 % **TOTAL:** 10,7 % **REFERENCIAS GVA EXCESIVO:** 13 - 59
VALORACIÓN: SALUDABLE NIVEL DE GRASA **VALORACIÓN:** NORMAL NIVEL GVA

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal? Es la cantidad de grasa corporal expresada como una proporción del peso corporal. Por ejemplo, tener un 15% de grasa corporal total significa que el 15% del peso de su cuerpo corresponde al tejido graso.

¿Qué es el Nivel de Grasa Abdominal GVA? Grasa visceral es la grasa que se encuentra en el interior de la cavidad abdominal, rodeando los órganos vitales de la zona del tronco (zona abdominal). Las investigaciones han demostrado que aunque el peso y la grasa corporal se mantengan constantes, a medida que se envejece varía la distribución de la grasa en el cuerpo, y que es mucho más probable que ésta se desplace a la zona del tronco, especialmente después de la menopausia. Asegurándose tener los niveles sanos de grasa visceral reducirá el riesgo de contraer ciertas enfermedades tales como enfermedades cardíacas e hipertensión arterial, y retardar la aparición de la diabetes tipo II.

REFERENCIAS % GRASO MUJERES					REFERENCIAS % GRASO HOMBRE				
EDAD	BAJO	SALUD	ALTO	OBESO	EDAD	BAJO	SALUD	ALTO	OBESO
12	0-16	17-29	30-33	34+	12	0-12	13-23	24-28	29+
13	0-16	17-29	30-33	34+	13	0-12	13-22	23-27	28+
14	0-16	17-30	31-34	35+	14	0-11	12-21	22-26	27+
15	0-16	17-30	31-34	35+	15	0-10	11-21	22-25	26+
16	0-16	17-30	31-34	35+	16	0-10	11-20	21-24	25+
17	0-16	17-30	31-35	35+	17	0-10	11-20	21-24	25+
18	0-17	18-31	32-36	37+	18	0-10	11-20	21-24	25+
19	0-19	20-32	33-37	38+	19	0-9	10-20	21-24	25+
20-39	0-21	22-33	34-39	40+	20-39	0-8	9-20	21-25	26+
40-59	0-23	24-34	35-40	41+	40-59	0-11	12-22	23-28	29+
60-99	0-24	25-36	37-42	43+	60-99	0-13	14-25	26-30	31+

Body Fat Reference Curves for children Targeted at BMJ (British Medical Journal) Draft 1-AMP 19 June 2004 (by Dr. Andrew)
Gallagher D et al. Am J Clin Nutr 2000;72:694-701. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index"

Basado en las directrices sobre IMC del INS / OMS
Según Informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York.

VALORACIÓN AGUA CORPORAL

AGUA CORPORAL: 64,1 %
VALORACIÓN: BUEN NIVEL DE AGUA CORPORAL

REFERENCIAS % AGUA	
MUJERES	HOMBRES
45 - 60	50 - 65

¿Qué es el porcentaje de agua corporal total? Es la cantidad total de líquido que hay en el cuerpo de una persona, expresada como porcentaje de su peso total. El agua desempeña un papel vital en muchos de los procesos corporales, y se encuentra en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo. El mantenimiento de un porcentaje adecuado de agua corporal total garantizará que el cuerpo funcione de manera eficiente, y reducirá el riesgo de aparición de los trastornos de salud asociados.

VALORACIÓN DEL METABOLISMO BASAL

ESTIMACIÓN DE SU METABOLISMO BASAL: 1992 Kcal. **EDAD METABÓLICA:** 23 años
VALORACIÓN: SU ORGANISMO SE COMPORTA COMO EL DE UNA PERSONA MÁS JOVEN

¿Qué es el metabolismo basal? Es el nivel mínimo de energía que su cuerpo necesita para funcionar eficientemente en reposo, incluyendo los órganos de los sistemas respiratorio y circulatorio, el sistema nervioso, el hígado, los riñones y otros órganos. Usted quema calorías independientemente de la actividad que esté realizando, incluso cuando duerme. El metabolismo basal se ve afectado en gran medida por la cantidad de masa muscular que usted tenga, el aumento de dicha masa ayuda al metabolismo basal.

VALORACIÓN DE LA MASA ÓSEA

MASA ÓSEA DETECTADA: 3,1 kg.
VALORACIÓN: NIVEL NORMAL DE MASA ÓSEA

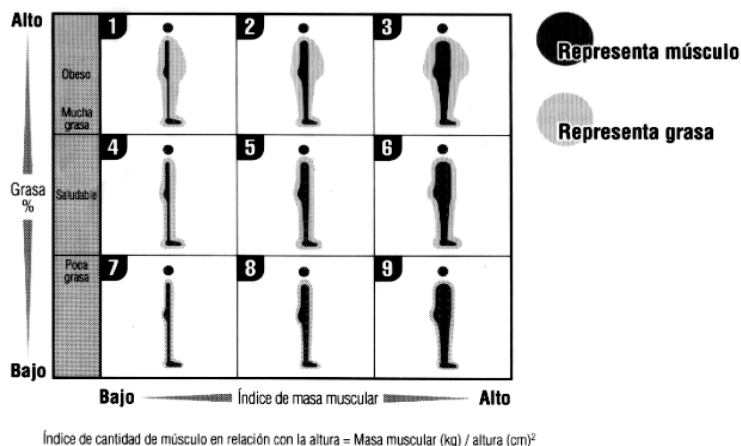
MASA ÓSEA MUJERES (Kg)			MASA ÓSEA HOMBRES (Kg)		
-50 kg	50-75 kg	+75 kg	- 65 kg	65-95 kg	+95 kg
1,95	2,40	2,95	2,66	3,29	3,69

¿Qué es la masa ósea? La masa ósea indica la cantidad de hueso (nivel de minerales óseos, calcio u otros minerales) en el cuerpo. Las investigaciones han demostrado que el ejercicio y el desarrollo del tejido muscular están relacionados con una mayor fortaleza y mejor salud óseas.

VALORACIÓN DE LA MASA MUSCULAR

BRAZO IZQUIERDO: 3,2 kg. **PIERNA DERECHA:** 10,5 kg. **TORSO:** 32,1 kg.
BRAZO DERECHO: 3,3 kg. **PIERNA IZQUIERDA:** 10,5 kg. **COMPLEXIÓN:** 5
TOTAL: 59,6 kg. **VALORACIÓN:** NIVEL MEDIO DE MASA MUSCULAR Y GRASA

¿Qué es la masa muscular? La masa muscular indica el peso de los músculos en el cuerpo. Este valor incluye los músculos esqueléticos, los músculos lisos (tales como los del corazón y del aparato digestivo) así como el agua contenida en los mismos. Los músculos desempeñan un papel importante ya que funcionan como un motor en cuanto a lo que a consumo de energía se refiere. A medida que aumenta su masa muscular, aumenta el consumo de su energía, lo que le ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de una manera saludable.



RECOMENDACIONES

Una vez recogidos y analizados todos los resultados obtenidos del Test de Composición Corporal, se le recomienda que continúe con su nivel de entrenamiento, ya que los diferentes indicadores de la composición corporal son óptimos. No obstante, en deportistas de su nivel, los valores de porcentaje graso suelen ser algo más bajos, lo que está correlacionado con una mejora del rendimiento, por lo que sería recomendable que revisará su plan nutricional, así como sus hábitos dietéticos.

Se recomienda realizar una siguiente medición el domingo, 06 de diciembre de 2009

VALORACIÓN DE SU ESTADO DE FORMA: RESULTADOS CAPACIDAD AERÓBICA

Avd. Fuentes Dutor s/n - 31.520 - Cascante (Navarra) - Tlf: 948 844 538 - Fax: 948 844 539 - salafitness@termoludicocascante.com - www.termoludicocascante.com

Nombre: Fecha: 06/11/2009
Edad: 39 **Peso:** 70 **Sexo:** Hombre **Técnico:** Ladrón Rupérez, Gregorio

Para medir la capacidad aeróbica se aplican dos test: OwnIndex® de Polar y Test de Fitness en Bike Forma de Technogym®

TEST OWNINDEX™ DE POLAR® 65 **VALORACIÓN:** EXCELENTE NIVEL DE VO2 MÁX

¿Qué es el OwnIndex? Es el resultado del Test de Fitness de Polar, el cual evalúa la condición aeróbica en el descanso en sólo cinco minutos. Influyen sobre su nivel de OwnIndex varios factores tales como sexo, edad, altura, peso corporal, nivel de actividad física, ritmo cardíaco y variabilidad del ritmo cardíaco en descanso. Los niveles de OwnIndex son comparables con el VO2max.

TEST DE FITNESS TECHNOGYM®

DURACIÓN DEL TEST: 16' 35" min. **FRECUENCIA CARDIACA MÁX. TEÓRICA:** 182 ppm.

¿Qué es la frecuencia cardíaca máxima? Es la frecuencia máxima (teórica) que usted puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo su salud, siempre y cuando se encuentre en óptima condición física. Al alcanzar la frecuencia cardíaca máxima, teóricamente, se ha alcanzado la máxima capacidad de trabajo. La frecuencia cardíaca máxima es una herramienta para determinar la intensidad de los entrenamientos.

ESTIMACIÓN VO2 MÁX. ABSOLUTO: 4,34 litros/min **ESTIMACIÓN VO2 MÁX. RELATIVO:** 62,1 ml/kg/min
VALORACIÓN: EXCELENTE NIVEL DE VO2 MÁX **ESTIMACIÓN FINAL VO2 MÁX. REL.** 63,6 ml/kg/min

¿Qué es VO2 (volumen de oxígeno) máximo? Es el indicador más empleado para medir la capacidad aeróbica de un individuo ya que se basa en la cantidad de oxígeno que se puede transportar en la sangre. Se habla de VO2 máx. absoluto si se refiere al total transportado en sangre y VO2 máx. relativo si se relaciona con el peso corporal. Cuanto mayor es el VO2 máx. mayor es la capacidad cardiovascular de un individuo.

VO2 MÁX. RELATIVO EN FUNCIÓN DE LA EDAD Y EL GÉNERO

	EDAD	MUY POBRE	POBRE	ACEPTABLE	PROMEDIO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
HOMBRES	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40	
MUJERES	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30	



Revisión 20091105B

Adaptado de Aerobic Fitness Morns para hombres y mujeres entre 6 y 75 años. Aviat Space Environ Med; 61:3-1,1990

METS O EQUIVALENTES METABÓLICOS: 17,7 mets

¿Qué es un MET? El gasto de energía en estado de reposo se considera igual a 1 MET. Por lo tanto, una actividad con un nivel de 3 MET requerirá un gasto de energía igual a tres veces el gasto en estado de reposo. El valor que usted ha obtenido representa la capacidad de su organismo para desempeñar actividades más o menos intensas. Cuanto mayor es el valor, más intensas pueden ser sus actividades.

NIVEL DE DIFICULTAD: 8 **POTENCIA MÁXIMA:** 350 watt

¿Qué es el nivel de dificultad? Es el nivel de dificultad que se ha considerado adecuado para que usted lo programe cuando quiera entrenarse en la bicicleta.

¿Qué es la potencia máxima? Es la potencia máxima medida en vatios que usted ha logrado transmitir a los pedales de la bicicleta. Recuerde que esta bicicleta es un cicloergómetro y por lo tanto es capaz de medir la potencia de su pedaleo.

RECOMENDACIONES

Una vez recogidos y analizados todos los resultados obtenidos del Test de Resistencia Cardiorrespiratoria, se le recomienda que continúe con su plan de entrenamiento y conseguir con ello la progresión y evolución deseada.

VALORACIÓN DE SU ESTADO DE FORMA: RESULTADOS FUERZA MUSCULAR

Avd. Fuentes Dutor s/n - 31.520 - Cascante (Navarra) - Tlf: 948 844 538 - Fax: 948 844 539 - salafitness@termoludicocascante.com - www.termoludicocascante.com

Nombre: **Edad:** 39 **Peso:** 70 **Fecha:** 06/11/2009
Técnico: Ladrón Rupérez, Gregorio **Sexo:** Hombre

FUERZA MÁXIMA EN EL TREN SUPERIOR: PRESS DE BANCA

FUERZA MÁXIMA EN PRESS DE BANCA: 54,6 kg. **RELACIÓN PESO CORPORAL / FUERZA:** 0,78
VALORACIÓN: MUY POR DEBAJO DE LA MEDIA

FUERZA MÁXIMA EN EL TREN INFERIOR: PRENSA DE PIERNAS

FUERZA MÁXIMA EN PRENSA DE PIERNAS 312 kg. **RELACIÓN PESO CORPORAL / FUERZA:** 4,46
VALORACIÓN: MUY POR ENCIMA DE LA MEDIA

¿Qué es la fuerza máxima? Es la capacidad máxima que su sistema neuromuscular tiene para vencer una resistencia en una sola contracción muscular. Los valores obtenidos le indican cuál es su fuerza en la parte superior del cuerpo y también en su parte superior. Estos valores se utilizan sobre todo para planificar un entrenamiento adecuado a sus objetivos. La fuerza no está directamente relacionada con la salud.

TABLA DE REFERENCIA: FUERZA EN EL PRESS DE BANCA

Edad	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69		70+	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Percentil 90	1,48	0,54	1,24	0,49	1,10	0,46	0,97	0,40	0,89	0,41	0,89	0,44
Percentil 80	1,32	0,49	1,12	0,45	1,00	0,40	0,90	0,37	0,82	0,38	0,82	0,39
Percentil 70	1,22	0,42	1,04	0,42	0,93	0,38	0,84	0,35	0,77	0,36	0,77	0,33
Percentil 60	1,14	0,41	0,98	0,41	0,88	0,37	0,79	0,33	0,72	0,32	0,72	0,31
Percentil 50	1,06	0,40	0,93	0,38	0,84	0,34	0,75	0,31	0,68	0,30	0,68	0,27
Percentil 40	0,99	0,37	0,88	0,37	0,80	0,32	0,71	0,28	0,66	0,29	0,66	0,25
Percentil 30	0,93	0,35	0,83	0,34	0,76	0,30	0,68	0,26	0,63	0,28	0,63	0,24
Percentil 20	0,88	0,33	0,78	0,32	0,72	0,27	0,63	0,23	0,57	0,26	0,57	0,21
Percentil 10	0,80	0,30	0,71	0,27	0,65	0,23	0,57	0,19	0,53	0,25	0,53	0,02

Descriptores del valor de los percentiles: (90) muy por encima de la media; (70) por encima de la media; (50) media; (30) por debajo de la media; (10) muy por debajo de la media. Datos sobre los hombres del The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, TX, 1994. Datos sobre las mujeres del Women's Exercise Research Center, The George Washington Medical Center, Washington DC, 1998. Publicado en The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, TX, revisado en 1997. Reproducido de Heyward 2002.

TABLA DE REFERENCIA: FUERZA EN LA PRENSA DE PIERNAS

Edad	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69		70+	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Percentil 90	2,27	2,05	2,07	1,73	1,92	1,63	1,80	1,51	1,73	1,40	1,73	1,27
Percentil 80	2,13	1,66	1,93	1,50	1,82	1,46	1,71	1,30	1,62	1,25	1,62	1,12
Percentil 70	2,05	1,42	1,85	1,47	1,74	1,35	1,64	1,24	1,56	1,18	1,56	1,10
Percentil 60	1,97	1,36	1,77	1,32	1,68	1,26	1,58	1,18	1,49	1,15	1,49	0,95
Percentil 50	1,91	1,32	1,71	1,26	1,62	1,19	1,52	1,09	1,43	1,08	1,43	0,89
Percentil 40	1,83	1,25	1,65	1,21	1,57	1,16	1,46	1,03	1,38	1,04	1,38	0,83
Percentil 30	1,74	1,23	1,59	1,16	1,51	1,12	1,39	0,95	1,30	0,98	1,30	0,82
Percentil 20	1,63	1,13	1,52	1,09	1,44	1,09	1,32	0,86	1,25	0,94	1,25	0,79
Percentil 10	1,51	1,02	1,43	0,94	1,35	0,76	1,22	0,75	1,16	0,84	1,16	0,75

Descriptores del valor de los percentiles: (90) muy por encima de la media; (70) por encima de la media; (50) media; (30) por debajo de la media; (10) muy por debajo de la media. Datos sobre los hombres del The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, TX, 1994. Datos sobre las mujeres del Women's Exercise Research Center, The George Washington Medical Center, Washington, DC, 1998. Publicado en The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, TX, revisado en 1997. Reproducido de Heyward 2002.

RECOMENDACIONES

Una vez recogidos y analizados todos los resultados obtenidos del Test de Fuerza mediante el cálculo indirecto de su 1RM, se le recomienda iniciar un programa de ejercicios compensatorios para los grupos musculares del tren superior, que permita mejorar los resultados obtenidos.



VALORACIÓN DE SU ESTADO DE FORMA: RESULTADOS RESISTENCIA MUSCULAR

Avd. Fuentes Dutor s/n - 31.520 - Cascante (Navarra) - Tlf: 948 844 538 - Fax: 948 844 539 - salafitness@termoludicocascante.com - www.termoludicocascante.com

Nombre: **Edad:** 39 **Altura:** 181 **Fecha:** 00/01/1900

Técnico: Ladrón Rupérez, Gregorio **Sexo:** Hombre

TEST DE FLEXIONES PARCIALES DE ABDOMINALES

Nº FLEXIONES PARCIALES: 48 **VALORACIÓN:** POR ENCIMA DE LA MEDIA

TEST CON PRESS DE BANCA DE LA YMCA

REPETICIONES O ALZADAS: 16 **VALORACIÓN:** POR DEBAJO DE LA MEDIA

¿Qué es la resistencia muscular? Es la capacidad que un músculo o un grupo de músculos tienen para realizar contracciones repetidas con una carga ligera (siempre submáxima) durante un periodo prolongado de tiempo. Junto con la fuerza muscular, la resistencia muscular es importante para las actividades diarias, y también en las laborales y recreativas.

TABLA DE REFERENCIA: RESISTENCIA EN FLEXIONES PARCIALES DE ABDOMINALES

Edad	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Percentil 90	75	70	75	55	75	50	74	48	53	50
Percentil 80	56	45	69	43	75	42	60	30	33	30
Percentil 70	41	37	46	34	67	33	45	23	26	24
Percentil 60	31	32	36	28	51	28	35	16	19	19
Percentil 50	27	27	31	21	39	25	27	9	16	13
Percentil 40	23	21	26	15	31	20	23	2	9	9
Percentil 30	20	17	19	12	26	14	19	0	6	3
Percentil 20	13	12	13	0	21	5	13	0	0	0
Percentil 10	4	5	0	0	13	0	0	0	0	0

Descriptores del valor de los percentiles: (90) muy por encima de la media; (70) por encima de la media; (50) media; (30) por debajo de la media; (10) muy por debajo de la media.

Basada en datos del Canadian Standardized Test of Fitness Operations Manula, 3ª ed. Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology en cooperación con Fitness Canada, Bobierno de Canadá, 1986.

Reproducido de ACSM 2000.

TABLA DE REFERENCIA: PRUEBA DE RESISTENCIA CON PRESS DE BANCA DE LA YMCA

Edad	18 - 25		26 - 35		36 - 45		46 - 55		56 - 65		>65	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Percentil 90	44	42	41	40	36	33	28	29	24	24	20	18
Percentil 80	37	34	33	32	29	28	22	22	20	20	14	14
Percentil 70	33	28	29	28	25	24	20	18	14	14	10	10
Percentil 60	29	25	26	24	22	21	16	14	12	12	10	8
Percentil 50	26	21	22	21	20	17	13	12	10	9	8	6
Percentil 40	22	18	20	17	17	14	11	9	8	6	6	4
Percentil 30	20	16	17	14	14	12	9	7	5	5	4	3
Percentil 20	16	12	13	10	10	8	6	5	3	3	2	1
Percentil 10	10	6	9	6	6	4	2	1	1	1	1	0

Descriptores del valor de los percentiles: (90) muy por encima de la media; (70) por encima de la media; (50) media; (30) por debajo de la media; (10) muy por debajo de la media.

Las cifras son el número de repeticiones completadas en 1 minuto con una barra de pesas de 36 kg para los hombres y de 16 kg para las mujeres.

Adaptado de Holding, Meyers y Sinning 2000.

RECOMENDACIONES

Una vez recogidos y analizados todos los resultados obtenidos del Test de Flexiones Parciales de Abdominales y el Test con Press de Banca de la YMCA, que miden la resistencia muscular, se le recomienda iniciar un programa de ejercicios compensatorios de los principales grupos musculares del tren superior, orientado a mejorar los resultados obtenidos.



Revisión 20091105B

VALORACIÓN DE SU ESTADO DE FORMA: RESULTADOS FLEXIBILIDAD

Avd. Fuentes Dutor s/n - 31.520 - Cascante (Navarra) - Tlf: 948 844 538 - Fax: 948 844 539 - salafitness@termoludicocascante.com - www.termoludicocascante.com

Nombre: **Edad:** 39 **Altura:** 181 **Fecha:** 06/11/2009
Técnico: Ladrón Rupérez, Gregorio **Sexo:** Hombre

TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO "SIT AND REACH" CON CAJÓN

CENTÍMETROS FLEXIÓN DE TRONCO: 21 cm **VALORACIÓN:** POR DEBAJO DE LA MEDIA

¿Qué es la flexibilidad? La flexibilidad describe el grado de movilidad o amplitud de movimiento (ROM) de una articulación (hombro) o una serie de ellas (columna vertebral). La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Se cree que la falta de flexibilidad guarda relación con la aparición de distintos trastornos musculoesqueléticos, por ejemplo, la lumbalgia.

TABLA DE REFERENCIA: PRUEBA DE FLEXIÓN ANTERIOR DE TRONCO CON CAJÓN (centímetros)

Edad	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Percentil 90	42	43	40	42	37	40	38	40	35	37
Percentil 80	38	40	37	39	34	37	32	37	30	34
Percentil 70	36	38	34	37	30	35	29	35	26	31
Percentil 60	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
Percentil 50	31	34	29	33	25	31	25	30	22	28
Percentil 40	29	32	27	31	23	29	22	29	18	26
Percentil 30	26	29	24	28	20	26	18	26	16	24
Percentil 20	23	26	21	25	16	24	15	23	14	23
Percentil 10	18	22	17	21	12	19	12	19	11	18

Descriptores del valor de los percentiles: (90) muy por encima de la media; (70) por encima de la media; (50) media; (30) por debajo de la media; (10) muy por debajo de la media.

Estas normas se basan en el cajón de sentarse y alcanzar en el que el punto "cero" se sitúa a 26 cm. Cuando el punto cero se sitúa a 26 cm. Datos tomados del Canada Fitness Survey 1981.

RECOMENDACIONES

Una vez recogidos y analizados todos los resultados obtenidos del Test de Flexibilidad "Sit and Reach" con cajón, se le recomienda iniciar un programa de ejercicios de flexibilidad que mejore los resultados y que permita de esta manera prevenir la aparición de posibles sobrecargas e incluso lesiones, y una mejor recuperación postentrenamiento y competición.

