

## Hoja de Registro de valores de Condición Física para deportistas Online de Saludando

saludando

¿Cómo te encuentras actualmente a nivel de movilidad, fuerza de brazos, piernas o estabilidad abdominal? Con estos rápidos test podrás hacerte una idea tanto de tu situación actual, del progreso de los últimos meses, así como hacerte una rápida comparativa con valores de personas saludables de una media de unos 40 años. En este enlace: <https://youtu.be/pwugtV8iFE> podrás encontrar más detalles sobre cómo realizar este test de valoración. ¿Crees que te vendría bien mejorar? Fantástico, es una buena noticia, todos estos datos son modificables con tu estilo de vida. Estamos encantados de tenerte entre nosotros. El equipo Saludando

### Niveles Referencia

- 1: Pobre
- 2: Debajo media
- 3: Promedio
- 4: Bueno
- 5: Excelente

### Movilidad: V sit reach test



Resultados  
Mes 0  
Mes 3  
Mes 6  
Objetivo


### Resultados Referencia en cm.

1	2	3	4	5	
<-8	-8 - -1	0 - 7	8 - 14	>14	H
<-1	-1 - 7	7 - 14	15 - 21	>21	M

### Movilidad de Hombro



Resultados  
Mes 0  
Mes 3  
Mes 6  
Objetivo


### Resultados Referencia en cm

1	2	3	4	5	
> 50	38-50	30-37	18-29	< 18	H
> 45	34-45	25-33	13-25	< 13	M

### Estabilidad Core



Resultados  
Mes 0  
Mes 3  
Mes 6  
Objetivo


### Resultados Referencia en segundos

1	2	3	4	5
<15	15-30	30-60	60-120	> 120

### Fuerza de Brazos



Resultados  
Mes 0  
Mes 3  
Mes 6  
Objetivo


### Resultados Referencia en repeticiones.

1	2	3	4	5	
< 7	7-13	14-18	19-24	>24	H
< 4	4- 9	10 -14	15-19	>19	M

### Fuerza de Piernas



Resultados  
Mes 0  
Mes 3  
Mes 6  
Objetivo


### Resultados Referencia en segundos.

1	2	3	4	5	
<25	25-50	50-75	75-99	>99	H
<20	20-35	35-45	45-60	>60	M

### Peso



Resultados  
Mes 0  
Mes 3  
Mes 6  
Objetivo


### Resultados Referencia en Kg.

De difícil interpretación sin tener en cuenta valores de composición corporal. Asesórate con un profesional para interpretar tu peso.