

¡¡Hola a todos!! ¿Cómo están?

Seguimos realizando actividad Física en cuarentena y pensando opciones de trabajo para hacer en casa.

En ésta ocasión vamos a realizar un test de resistencia y cálculo de fórmulas.

Anexo al inicio un video de youtube para trabajar la movilidad previa a la evaluación. Posterior a esto se pueden realizar algunas series cortas de 6 x 5 repeticiones del movimiento a evaluar.

Una vez finalizada la evaluación volcar los datos a una planilla y enviármelos por mail (germanuhrich@hotmail.com). Tener en cuenta que al regreso a la presencialidad, tendré muy en cuenta a los alumnos que estuvieron trabajando durante la cuarentena.

Cualquier duda o consulta del trabajo que no haya quedado claro consultarme por favor por mail también.

Un saludo a todos!!

Profesor Germán Uhrich

<https://www.youtube.com/watch?v=aH2O9Exwlu0> (Secuencia movilidad 1)

Test de Ruffier-Dickson

Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

$$(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$$

- P0 = Pulsaciones por minuto en reposo (basal).
- P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación).
- P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Para realizar este test, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (P0).

A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P1), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P2)

- Nota: Las pulsaciones de P1 y P2 deben medirse en 6 segundos multiplicadas por 10 (equivalentes a un minuto), para eliminar el factor de recuperación.

Tabla establecida con 5 niveles posibles de estado de salud:

- **I de 0 a 4:** Forma física óptima.
- **I de 4 a 8:** Forma física aceptable.
- **I de 8 a 12:** Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico.
- **I de 12 a 16:** Realizar revisión médica previa a un programa de ejercicio.
- **I de más de 16:** No apto para esfuerzos intensos.

Cómo tomar el pulso de la muñeca



Resúmenes

Cómo tomarse el pulso:

1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente. **Opción contar pulsos durante 6 segundos y multiplicar por 10, o contar pulsos durante 10 segundos y multiplicar por 6.**