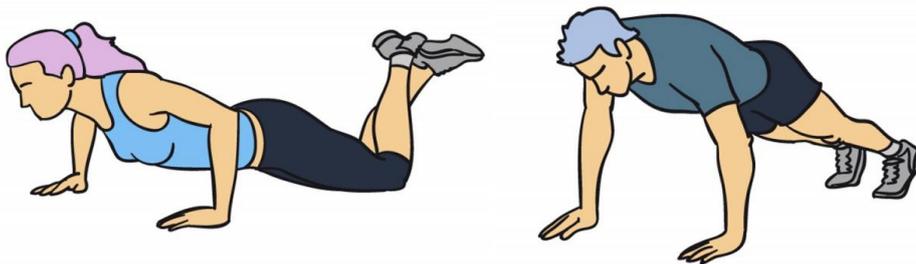


## FONDOS DE BRAZOS

Este test mide la fuerza-resistencia general de la musculatura extensora del tren superior y el core. Al realizar los fondos no solo están trabajando los músculos de la cintura escapular y brazos, sino también toda la musculatura estabilizadora del tronco.

Desde la posición de fondo, descender el cuerpo flexionando los brazos hasta que los hombros se encuentren por debajo de la articulación de los codos. Anota las repeticiones que haces en 1'.



## PRUEBA RUFFIER-DICKSON:

Nos sirve para medir la resistencia cardiaca al esfuerzo. En cuanto al pulso en reposo, sus valores bajos (60- 70 o menos en deportistas entrenados) nos indican una buena capacidad para los esfuerzos de resistencia.

Realización: Se realiza de la siguiente manera:

1º-Toma de pulso. Lo realizamos por palpación manual bien sea en el canal del pulso a su paso por la muñeca, por la arteria carótida o en la región precordial (en la zona del pecho a la altura de esternón y debajo del pliegue pectoral).



El pulso se debe tomar durante 15'' (P rep.)

2º-A continuación se realizan 30 sentadillas, durante 45 seg. Es decir, tengo 45'' máximo para hacer 30 sentadillas.

3º-Inmediatamente terminadas las sentadillas, se toma el pulso durante 15 seg (P final)

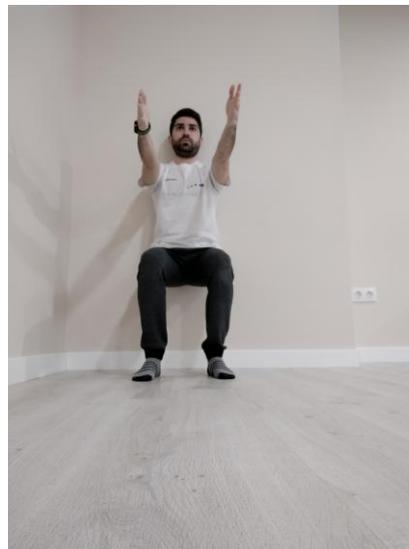
4°-Un minuto después de acabado el ejercicio, se vuelve a tomar el pulso durante 15 seg.(P al min.). Es preciso decir que las pulsaciones siempre se expresaran en pulsaciones por minuto, por tanto habrá que multiplicar el valor hallado en 15 seg por 4.



### **TEST FUERZA TREN INFERIOR**

Colócate en posición de sentadilla con piernas a 90º separadas a la anchura de cadera y a espalda apoyada en la pared. Se trata de aguantar y apuntar el máximo tiempo en esa posición. Los brazos, colócalos estirados hacia el frente en lugar de apoyados sobre las piernas.

Debes anotar los minutos y segundos que estas en esa posición.



### **TEST DE FLEXIBILIDAD DE CADENA POSTERIOR**

Cogemos una regla entre las manos (estarán enfrentadas entre si) y realizamos una flexión de tronco. Desde ahí, apuntar los centímetros que hay desde el suelo al dedo más cercano. Si tiene una buena flexibilidad, puede hacerlo subido a una superficie. En el caso de usar una superficie, los datos irían en negativo (Por ejemplo, menos 5)



### TEST DE SENTADILLA MONOPODAL

Colócate de pie, una pierna estará flexionada a 90º y la punta del pie mirara hacia el suelo mientras que el otro pie estará apoyado sobre el suelo. Las manos estarán cruzando y apoyadas sobre los hombros. Desde ahí, baja despacio hasta que la punta del pie llegue a tocar el suelo y vuelve a subir a posición inicial. Haz 5 repeticiones con cada pierna.

Grábate de frente y envíame el video.

### TEST ESTABILIDAD ABDOMINAL

Colócate en posición de plancha. Apoya los antebrazos y los pies, el cuerpo debe estar recto (no se debe hundir la zona lumbar). Se trata de aguantar en esa posición el mayor tiempo posible.

Anota los minutos y segundos que puedes mantener la posición.

