

TESTS PARA SABER SI ESTAS EN BUEN ESTADO

ES MOMENTO DE RETOMAR LA RUTINA DEPORTIVA: PERO ¿DESDE DONDE ARRANCAS? TE ENSEÑAMOS SEIS TESTS SIMPLES PARA QUE CONOZCAS TU ESTADO FISICO. **POR CAROLINA ROSSI***

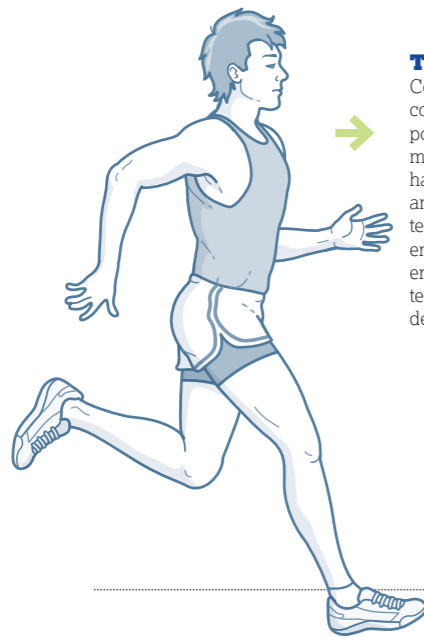
► **LA EPOCA EN QUE** regresamos de las vacaciones coincide, por lo general, con el momento de retomar la actividad física. Ya no hay excusas. Después de un largo tiempo de vagancia, se torna inevitable volver a moverse. Nos sentimos pesados, desentrenados, duros y sin fuerza. Pero ¿realmente estamos tan mal? Existen evaluaciones simples que podemos realizar para tener una idea de cómo estamos. Son muy útiles para planificar nuestra rutina y, al hacerlas regularmente, para medir nuestros avances.

Recuerden consultar al médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios y hacerlo de a poco; no pretendan estar corriendo a los dos días lo mismo que hace cuatro meses, cuando lo hacían regularmente.



* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

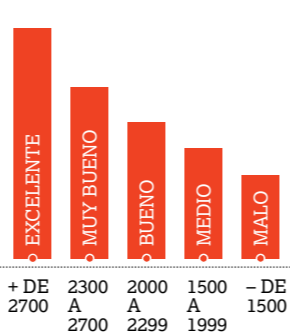
TESTS DE RESISTENCIA AEROBICA



TEST DE COOPER

Correr a velocidad constante lo más rápido posible durante 12 minutos. Es importante haber entrado en calor antes de realizar el test y contar con un entrenamiento previo en running; no es un test apto para personas desentrenadas.

RESULTADOS*



*Expresados en metros

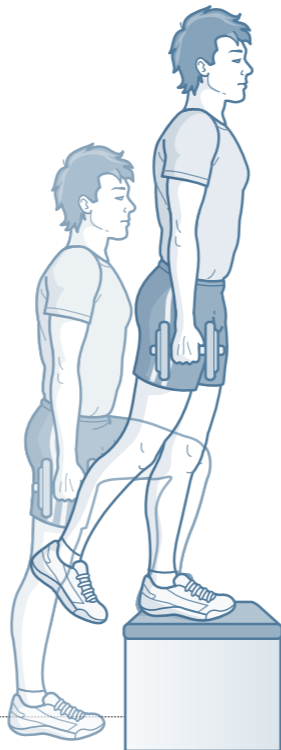
STEP

Subir y bajar un banco o grada de 30 cm de altura a un ritmo medio durante 3 minutos. Al minuto y medio, cambiar la pierna con que se sube. Al finalizar, tomar las pulsaciones durante 10 segundos (colocando dedos índice y medio en la muñeca o al costado del cuello sin presionar demasiado).

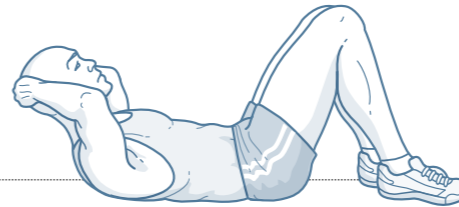
RESULTADOS*



*Expresados en pulsaciones



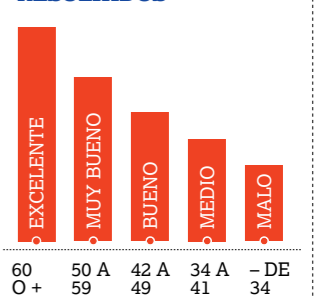
TESTS DE FUERZA



ABDOMINALES

Recostado, con las manos cruzadas detrás de la cabeza, piernas flexionadas y separadas, elevar el tronco -exhalando por boca- y bajar inspirando por nariz. Mantener la cabeza alineada con la espalda evitando hacer fuerza con el cuello. Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en un minuto.

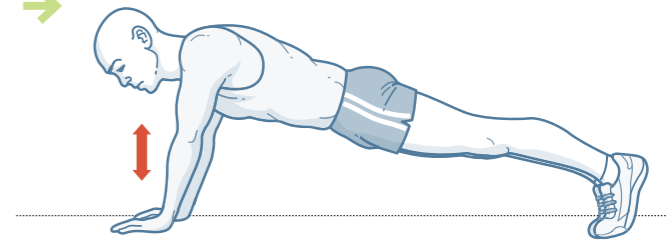
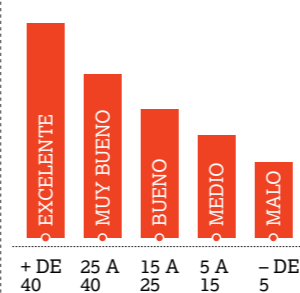
RESULTADOS



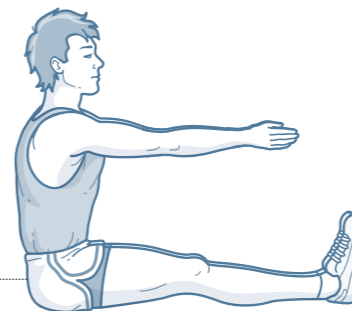
FLEXIONES

Con el cuerpo alineado y los pies juntos; manos separadas a ancho de hombros; bajar flexionando los brazos e inspirando por nariz y subir extendiendo brazos y exhalado por boca. Realizar el máximo de repeticiones posibles sin importar el tiempo.

RESULTADOS



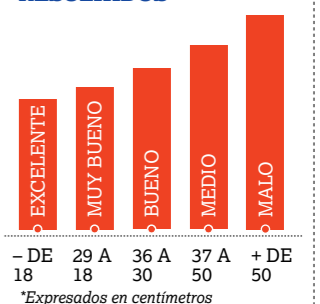
TESTS DE FLEXIBILIDAD



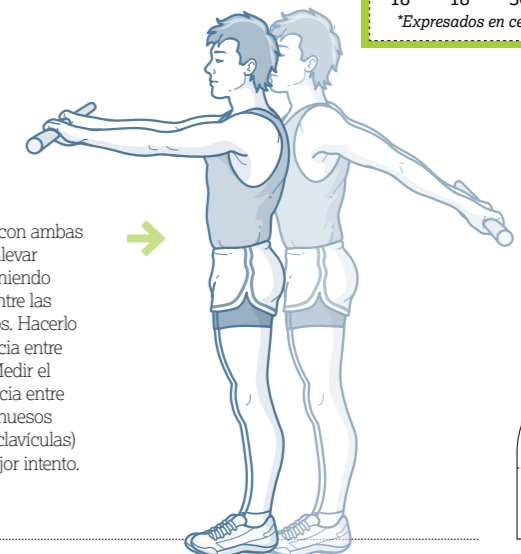
TREN INFERIOR

Sentado con piernas extendidas y juntas, con los pies perpendiculares al piso (como si estuviesen apoyados contra una pared), llevar el torso hacia delante con los brazos extendidos tratando de llegar con los dedos de las manos a tocar los pies o pasarlos. Colocar una regla o centímetro a la altura de la punta de los pies, haciendo coincidir la marca de 23 cm con los dedos de los pies. Medir hasta donde llega la punta de los dedos de las manos.

RESULTADOS*



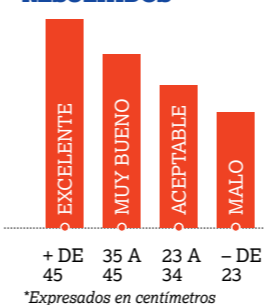
*Expresados en centímetros



TREN SUPERIOR

Tomar una cuerda o bastón con ambas manos delante del cuerpo y llevar los brazos hacia atrás manteniendo la menor distancia posible entre las manos sin flexionar los codos. Hacerlo varias veces. Medir la distancia entre los pulgares de las manos. Medir el ancho de hombros (la distancia entre los acromiones, que son los huesos salientes del extremo de las clavículas) y restarle el resultado del mejor intento.

RESULTADOS*



*Expresados en centímetros

ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO 'COM