

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: ____/____/____
FC reposo: _____

VALORACIÓN CORPORAL

Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

SENIOR FITNESS TEST

TEST	IZQUIERDA	DERECHA	Observaciones
Equilibrio Estático			
Silla 30 segundos			
Fuerza extremidad superior			
Flexión tronco sentado			
Juntar manos por la espalda			
Levantarse, caminar, girar y volver a sentarse			
Caminata 6 minutos	Distancia (m)	FC y PA final	Borg Pasos Pisada: Balanceo corporal: Otros:

RESULTADO TOTAL

DATOS INDIRECTOS CAMINATA 6 MINUTOS

DISTANCIA MEDIA	LIMITE INFERIOR ACEPTABLE	
Hombres: (7,57 x talla-cm) – (5,2 x edad)- (1,76 x peso-kg) – 309	LIA: Valor medio - 153	
Mujeres: (2,11 x talla-cm) – (5,78 x edad)- (2,29 x peso-kg) + 667	LIA: Valor medio - 139	

% FC reserva	Velocidad (km/h)	Pasos/hora