

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