

VALORACIÓN CORPORAL

TOMA DE DATOS Y RESULTADOS

<http://marcosentrenador.com/>
mc.entrenador@gmail.com



| | | | | |
|---------------|------------------------|----------------|--------------|------------------------|
| SUJETO | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | | | |
| EDAD | 25 | Nº TEST | FECHA | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| SEXO | 0 | 1 | HORA | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |

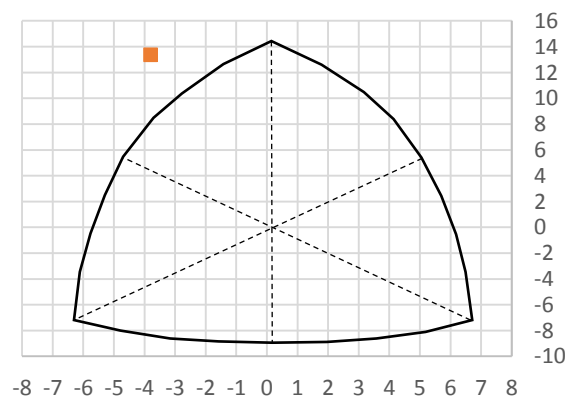
H=0/M=1

| | | TOMA 1 | TOMA 2 | TOMA 3 | MEDIA | | |
|-------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|----|------------------|
| MEDIDAS | Estatura | 184,00 | 183,70 | 183,20 | 183,63 | cm | |
| | Peso | 84,20 | 83,70 | 84,10 | 84,00 | kg | |
| PLIEGUES | Tríceps | 12,30 | 15,00 | 13,00 | 13,43 | mm | |
| | Subescapular | 15,00 | 16,30 | 16,80 | 16,03 | mm | |
| | Supraespinal | 18,30 | 15,00 | 21,00 | 18,10 | mm | |
| | Abdominal | 19,00 | 19,00 | 16,10 | 18,03 | mm | |
| | Muslo ant. | 13,00 | 15,30 | 14,00 | 14,10 | mm | |
| | Pierna med. | 12,20 | 13,00 | 11,90 | 12,37 | mm | |
| DIÁMETROS | Biacromial | 36,00 | 36,00 | 36,20 | 36,07 | cm | |
| | Biepic. Húmero | 8,90 | 9,00 | 8,60 | 8,83 | cm | |
| | Biestiloideo | 6,10 | 6,40 | 5,80 | 6,10 | cm | |
| | Biileocrestal | 42,40 | 43,00 | 42,70 | 42,70 | cm | |
| | Bicond. Fémur | 11,00 | 12,40 | 12,20 | 11,87 | cm | CORREGIDO |
| PERÍMETROS | Brazo contraído | 42,00 | 41,70 | 43,10 | 42,27 | cm | 40,92 |
| | Pierna | 49,00 | 51,00 | 50,00 | 50,00 | cm | 48,76 |
| LONGITUDES | Extrem. Superior | 76,00 | 77,00 | 75,80 | 76,27 | cm | |
| | Extrem. Inferior | 103,00 | 102,00 | 102,70 | 102,57 | cm | |
| | Brazo | 32,00 | 31,50 | 32,20 | 31,90 | cm | |
| | Antebrazo | 27,00 | 26,00 | 26,40 | 26,47 | cm | |
| | Pierna | 40,00 | 39,50 | 40,40 | 39,97 | cm | |
| | Muslo | 50,00 | 52,00 | 51,00 | 51,00 | cm | |
| | Altura sentado | 134,00 | 132,80 | 134,10 | 133,63 | cm | |
| Envergadura | 184,10 | 183,70 | 183,60 | 183,80 | cm | | |

SOMATOTIPO

| | Valores |
|----------------------|---------|
| ENDOMORFIA: 44,08184 | 1 a 14 |
| 5,91302 | |
| MESOMORFIA: 10,69938 | 1 a 14 |
| ECTOMORFIA: 2,11278 | 0,5 a 9 |
| X= -3,80024 | |
| Y= 13,37297 | |
| Resultado | |
| Endo-Mesomorfo | |

SOMATOCARTA



PROPORCIONALIDAD

ÍNDICE DE ROBUSTEZ (I.P.): 41,93

Valores

38 a 45

es la normalidad

DATOS FIJOS QUE NO CAMBIAN.

| | | |
|----------------------|-----------------------------------|----------------|
| ÍNDICES EXTREMIDADES | | Resultado |
| | ÍNDICE EXTREMIDAD SUPERIOR: 41,53 | Braquibraquial |
| | | Resultado |
| | ÍNDICE EXTREMIDAD INFERIOR: 55,85 | Mesoesquélico |
| | | Resultado |
| | ÍNDICE BRAQUIAL: 82,97 | Mesopico |
| | Resultado | |
| ÍNDICE CRURAL: 78,37 | Macropico | |

DATOS FIJOS QUE NO CAMBIAN.

| | | |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| ÍNDICES TRONCO | | Resultado |
| | ÍNDICE CÓRMICO: 72,77 | Macrocórmico |
| | | Resultado |
| | ÍNDICE ESQUELÉTICO: 37,42 | Braquiesquelético |
| | | Resultado |
| | ÍNDICE ACROMIO-ILÍACO: 118,39 | Rectangular |
| | Resultado | |
| ENVERGADURA RELATIVA: 100,09 | Envergadura media | |

COMPOSICIÓN CORPORAL

| | Peso (kg) | % |
|----------------|-----------|-------|
| MASA GRASA: | 12,57047 | 14,96 |
| | Peso (kg) | % |
| MASA ÓSEA: | 15,29740 | 18,21 |
| | Peso (kg) | % |
| MASA RESIDUAL: | 20,24400 | 24,10 |
| | Peso (kg) | % |
| MASA MUSCULAR: | 35,88814 | 42,72 |

Valores de normalidad masa grasa

15% hombres

25% mujeres



Marcos Camín Latre

mc.entrenador@gmail.com

<http://marcosentrenador.com/>

