

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO Facultad de Enfermería

EL PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA APLICADO EN EL CERESO VARONIL DE SAN JOSÉ EL ALTO, QUERÉTARO, EN INTERNOS DE EDAD ADULTA ENTRE LOS 20 Y 35 AÑOS DE EDAD.

## **TESIS COLECTIVA**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE: LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

### PRESENTAN:

JESSICA GUADALUPE DELGADO CASTRO ALEJANDRA ISABEL MONDRAGÓN BARCENAS

ASESOR: M.A. ROGELIO RIVELINO PERÉZ GARCÍA

Santiago de Querétaro, Qro, México. 1° de diciembre del 2008.

No. Adq.	1177	
No. Título	)	
Clas_TS	)	
36	5.42	
D3	5.42 52p	



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO Facultad de Enfermería

EL PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA APLICADO EN EL CERESO VARONIL DE SAN JOSÉ EL ALTO, QUERÉTARO, EN INTERNOS DE EDAD ADULTA ENTRE LOS 20 Y 35 AÑOS DE EDAD.

## **TESIS COLECTIVA**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE: LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

#### PRESENTAN:

JESSICA GUADALUPE DELGADO CASTRO ALEJANDRA ISABEL MONDRAGÓN BARCENAS

Santiago de Querétaro, Qro, México. 1° de diciembre del 2008.

BIBLIOTECA CENTRAL UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

STATE OF THE SERVICE

## INDICE

Resumeni
Summaryiii
Dedicatoriasiv
Agradecimientos v
I. Introducción 1
1.1. Planteamiento4
1.2. Objetivos
II. Marco teórico 5
2.1. Capacidades Físicas Condicionales 5
2.1.1. Velocidad 5
2.1.2. Resistencia6
2.1.3. Fuerza
2.1.4. Flexibilidad7
2.2. Adaptaciones fisiológicas al ejercicio7
2.2.1. Crónicas y Agudas7
2.2.2. Entrenamiento y adaptación9
2.3. Adaptaciones metabólicas al ejercicio11
2.3.1. Sistemas metabólicos musculares11

2.3.2. Regulación de la glucemia en el ejercicio14
2.3.3. Recuperación posterior al ejercicio15
a) Metabolismo de la Glucosa15
b) Anabolismo y Catabolismo proteico15
2.4. Adaptaciones cardiorrespiratorias al ejercicio16
2.4.1. Adaptaciones circulatorias, presión sanguínea16
2.4.2. Control del flujo sanguíneo en los órganos17
2.4.3. Control sanguíneo a través de los músculos esqueléticos
2.4.4. Sitio de la vasoconstricción compensadora durante el ejercicio 19
2.4.5. Flujo sanguíneo en los músculos en actividad
a) 1ª Etapa20
b) 2ª Etapa
2.4.6. Flujo sanguíneo a través del corazón, pulmones y cerebro
durante el ejercicio21
2.4.7. Modificaciones de la Presión Arterial durante el ejercicio
2.5. Adaptaciones cardiacas
2.5.1. Volumen minuto cardiaco
2.5.2. Regulación del volumen sistólico
2.5.3. Retorno venoso

2.5.4. Frecuencia Cardiaca
2.5.5. Regulación de la Frecuencia Cardiaca
2.5.6. Adaptaciones circulatorias en el ejercicio isotónico e isométrico 27
2.6. Adaptaciones respiratorias
2.6.1. Consumo de O2 y ventilación pulmón
2.6.2. Efecto del entrenamiento sobre elVO2 máx
2.6.3. Capacidad de difusión de oxigeno29
2.6.4. Gases Sanguíneos
2.7. Adaptaciones en la sangre29
2.7.1. Efectos del ejercicio sobre los eritrocitos
2.7.2. Modificaciones de los glóbulos blancos durante el ejercicio 30
2.8. Prevención mediante la actividad física
III. Metodología
3.1. Tipo de investigación32
3.2. Hipótesis
3.3. Diseño de investigación33
3.4. Muestreo35
IV. Recolección de datos36
V. Resultados41

5.1. Frecuencia Cardiaca en Reposo41
5.2. Frecuencia Cardiaca Después del Ejercicio42
5.3. Diagnósticos
VI. Conclusiones48
VII. Glosario50
VIII. Bibliografía 52
IX. Anexos55
Anexo 1. Test de valoración inicial y seguimiento de la CONADE
Para el Programa Nacional de Activación Física55
Anexo 2. Resultados obtenidos en la evaluación preliminar a 756 internos
en el CERESO varonil de San José el Alto, Querétaro, en la semana
de interacción social58
Anexo 3. Programa Nacional de Activación Física59
Anexo 4. Actividades recreativas, sugeridas por la CONADE, adaptadas
al grupo de internos del CERESO varonil de San José el Alto , Querétaro 81
Anexo 5. Test adaptado de acuerdo a las sugerencias de CONADE
86 dia
Anexo 6. Evaluaciones Individuales
Anexo b. Evaluaciones muividuales

## INDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Evaluación inicial 1° de octubre del 2007	36
Cuadro 2. Segunda Evaluación 15 de octubre del 2007	37
Cuadro 3.Tercera Evaluación 15 de noviembre del 2007	38
Cuadro 4. Cuarta Evaluación 13 de diciembre del 2007	39
Cuadro 5. Quinta Evaluación 14 de Enero del 2007	40
Cuadro 6. Encuesta "Actividad físico-deportiva previo al ingreso al	
CERESO, de los internos	. 58

## INDICE DE GRAFICAS

Grafica 1. Frecuencia Cardiaca en Reposo41	i
Grafica 2. Frecuencia Cardiaca Después del Ejercicio42	2
Grafica 3. Primer diagnostico43	3
Grafica 4. Segundo diagnostico44	4
Grafica 5. Tercer diagnostico45	5
Grafica 6. Cuarto diagnostico46	6
Grafica 7. Quinto diagnostico47	7
Grafica 8. Actividad física-deportiva previa al ingreso al CERESO 58	8
Grafica 9. Opinión de los internos acerca de realizar alguna actividad	
físico-deportiva 5	8

## INDICE DE CUADROS

50
Figura 1. Valoración de CONADE56
Figura 2. Valoración de CONADE segunda parte 57
Figura 3. Rutina de Actividad Física65
Figura 4. Rutina de Actividad Física segunda parte66
Figura 5. Rutina de Actividad Física tercera parte 67
Figura 6. Rutina de Actividad Física cuarta parte
Figura 7. "Descubre al lider"
Figura 8. "Descubre al lider" 2
Figura 9. "Descubre al lider" 3
Figura 10. "Descubre al lider" 4 81
Figura 11. "Saltando al burro" 82
Figura 12. "Saltando al burro" 2 82
Figura 13. "Saltando al burro" 3 82
Figura 14. "Relevos en el trote" 83
Figura 15. "Relevos en el trote" 2
Figura 16. "Aguilar y Halcones"83
Figura 17. "Aguilar y Halcones" 2

igura 18. "Ensalada de Frutas"84	
Figura 19. "Ensalada de Frutas" 284	ŀ
Figura 20. "Ensalada de Frutas" 384	ŀ
Figura 21. "Ensalada de Frutas" 482	1
Figura 22. "Peces y Tiburones"85	5
Figura 23. "Peces y Tiburones" 28	5
Figura 24. Test Adaptado8	8

#### RESUMEN

Con el objeto de coadyuvar a la rehabilitación de los internos la Subdirección operativa del CERESO de Querétaro, trabaja varias vertientes: deportiva, cultural, espiritual, psicopedagógica y laboral.

En el mes de septiembre de 2007 se realizó en los diferentes Centros de Readaptación Social del estado de Querétaro, una "Semana de interacción social", en el cual el departamento de deportes realizo un rally en cada uno de los centros, en algunas de estas actividades los internos evidenciaron la falta de una condición física apta para la realización y culminación de algunas estaciones, por lo que en el CERESO varonil de San José el Alto Querétaro se propuso llevar una prueba piloto del Programa Nacional de Activación Física, propuesta por CONADE, con la cual se busca el seguimiento del proceso de las capacidades físicas condicionales, y que repercusiones tiene en progreso o deterioro.

Los efectos adaptativos del entrenamiento están en relación directa con los estímulos que los provocan (la especificidad del proceso adaptativo).

El entrenamiento interesa a los órganos, las funciones y los comportamientos.

Si se le examina desde el punto de vista del proceso adaptativo puede ser analizado para su estudio desde el punto de vista:

- Anatómico (estudio de las adaptaciones morfológicas),
- Bioquímico ( estudio de las modificaciones bioquímicas),
- Funcional ( estudio de las adaptaciones funcionales),
- Psicológico (por el estudio de la dinámica de la motivación y de los procesos del aprendizaje).

La adaptación de las diversas funciones orgánicas es específica, pero no ilimitada, ya que es posible solo en ciertos límites establecidos por el patrimonio genético (genotipo) del individuo. Es por esta razón que pueden distinguirse adaptaciones genéticas y extragenéticas.

La aplicación del Programa Nacional de Activación Física trae como consecuencia una vida de calidad para el interno, que esta en proceso de readaptación social, con menos riesgos para su salud, y por tanto esto repercute en el proceso de readaptación.

Al término de la aplicación del Programa Nacional de Activación Física con el grupo de internos voluntarios del CERESO en Querétaro, existe una notable mejora en las capacidades físicas evaluadas durante la prueba piloto.

Palabras Clave: Programa Nacional de Activación Física, Internos del CERESO, capacidades físicas, adaptación.

#### SUMMARY

Whit the object to assist the rehab to they inmates the direction operative of CERESO's Queretaro work in some possibilities on the next aspect: sport, culture, psiopedagogic and at the work.

In September of 2007 was made in a different social penitentiary of Queretaro State, some calling (week of social interetion) Wich the sport department realize a rally on every single penitentiary center in a some activities the inmates proof that they haven't any fisical condition able to realize and ending any fisical program. For that reason we propose at the male penitentiary of San Juan el Alto from Queretaro State, make a Nacional Testing Program of Fisical Activities, propose by CONADE wich we're loking for a continue interest of the fisical activities and see in what way affect don't do it.

The training adapt effect are connect whit the body feeling (is the specify of the adapt process).

Is important to the training the next subject: The human organs, the body function and the beahivor.

If we put in test from the point of view of the adapt, process cut be analyze.

- Anatomic (study of the morphologic adapt).
- Bioquimic (study of the bioquimic modify).
- Funcional (study of the functional adapt).
- Psicologic (study by dynamic motivation and the learning process).

The adapt of the different organics function is specific, but is not unlimit is possible just in a some limits by the genetic (genotype) from the each person. Is this the reason that is possible note the differents between: genetic adapt and extragenetic.

The apply of Nacional Program of Activities Fisical brings as a consequence a quality life for the good of the person, that is I the process of the Social Readapt at the same time without risk for hes health and also be a good activitie for hes readapt.

#### **DEDICATORIAS**

Jessi:

Esta Tesis se la dedico a toda la gente que amo, que es mi familia, mi mamá, mi papá, mis hermanos, y especialmente a mi esposo que en todo momento me apoya y me alienta a hacer lo mejor de mí.

#### Alejandra:

Esta tesis y el trabajo que implico se lo dedico a la persona más importante de mi vida, que es mi hijo y a mi madre por motivarme a ser mejor cada día.

#### **AGRADECIMIENTOS**

Jessi:

Quiero agradecer la participación de los internos del CERESO varonil de San José el Alto, a Juan José, nuestro coordinador de Deportes en el CERESO y al Ingeniero Juan José Director del CERESO, por permitirnos realizar nuestra investigación en conjunto a nuestro servicio social. También quiero agradecer a mi familia por el apoyo que siempre me han dado, a mi esposo por la fortaleza que representa para mí, y a mi director de tesis el Prof. Rivelino por impulsarnos a la realización de la tesis.

#### Alejandra:

Agradezco a mi familia por apoyarme en este proceso, a mi hijo por que siendo tan pequeño me dio la fuerza necesaria para terminar y hacerlo bien, a todos los que forman parte del CERESO internos y externos por permitir llevar a cabo esta investigación y a mi profesor Rogelio Rivelino por apoyarnos en todo momento. Así como a la vida por darme otra oportunidad para volver a intentarlo.

## I. INTRODUCCIÓN

Los CERESOs, o Centros de Readaptación Social, son instituciones donde se interna a todo ciudadano que no logra adaptarse las leyes y reglamentos sociales, así como también a aquellos que rompen con las leyes y reglamentos establecidos por la sociedad.

Lo que se pretende es que al reingresar a la sociedad, ya rehabilitado, con un oficio o profesión, sea el mismo estado quien lo recomiende, quien le ayude a conseguir trabajo digno, donde se gane el pan de cada día, con su propio esfuerzo, para seguir en el camino de la honestidad, de la honradez y de la dignidad.

En el estado de Querétaro la Dirección General de Prevención y Readaptación Social esta dividida en los siguientes dependencias:

- Oficina del C. Director
- Consejo para Menores Infractores
- Subdirección Operativa
- Subdirección Administrativa
- Subdirección Jurídica
- CERESO Jalpan
- CERESO San José el Alto
- Centro de Observación y Tratamiento para Menores Infractores
- CERESO San Juan del Río
- CERESO Femenil

Con el objeto de coadyuvar a la rehabilitación de los internos la Subdirección Operativa del CERESO se trabaja varias vertientes: deportiva, cultural, espiritual, psicopedagógica y laboral. En cada una de ellas se efectúan actividades que los individuos privados de su libertad aprovechan eligiendo aquella o aquellas que les resulten mas atractivas.

Para el trabajo deportivo, la Subdirección Operativa cuenta con una Dirección Deportiva que coordina las actividades físico – deportivas. La experiencia de esta Dirección indica que al ingresar al CERESO existe una depresión a nivel físico la cual puede comprobarse con mayor énfasis en las capacidades físicas condicionales.

En el mes de septiembre de 2007 se realizó en los diferentes Centros de Readaptación Social del estado de Querétaro, una "Semana de interacción social", en la cual los cuatro grupos que forman parte del programa de readaptación social en el CERESO, que son: cultural, deportiva, pedagógica y espiritual, organizan una serie de actividades, las cuales tienen como objetivo ayudar a la readaptación social completa e integral del interno.

En el departamento Deportivo, Coordinador y prestadores de servicio social de la Universidad Autónoma de Querétaro de la Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte, organizaron en cada uno de los Centros, San José el Alto femenil, varonil y COTMI, San Juan del Río y Jalpan, actividades que tuvieron como objetivo el dar a conocer y hacer participes a una mayor parte de internos en las actividades físico-deportivas que el CERESO propone como parte de la readaptación, con un enfoque recreativo, trazando un rally con varias estaciones y en cada una de ellas una actividad divertida, en lo cual se tuvo bastante éxito, pese a la actitud de algunos internos, como apatía o ciertas actitudes de introversión; sin embargo en la realización de algunas de estas actividades los internos evidenciaron la falta de una condición física apta para la realización y culminación de algunas estaciones, por lo que en esta semana se planteo realizar una encuesta (*Anexo 2*) de las actividades físico-deportivas realizados por los internos, en la cual se encontró que el 90% de los internos no realizaban ninguna actividad físico-deportiva, previo al ingreso al Centro; por lo

que en el CERESO varonil de San José el Alto Querétaro se propuso llevar una prueba piloto del Programa Nacional de Activación Física, propuesta por CONADE, con la cual se busca el seguimiento del proceso de las capacidades físicas condicionales, y que repercusiones tiene en progreso o deterioro.

Esto traerá como consecuencia una vida de calidad para el interno, que esta en proceso de readaptación social, con menos riesgos para su salud, y por tanto esto tendrá repercusiones en el proceso de readaptación y al término de este.

## 1.1. Planteamiento del problema.

¿Cómo influye el Programa Nacional de Activación Física en la condición física de los internos de edad adulta entre los 20 y 35 años de edad en el CERESO varonil de San José el Alto de Querétaro?

#### 1.2. Objetivos.

#### General:

• Describir los efectos que produce el Plan Nacional de Activación Física en las capacidades físicas condicionales de los internos participantes en el CERESO de San José el Alto Querétaro.

#### **Específicos:**

- Según los resultados que arroje la aplicación del test sugerido por CONADE para medir capacidades físicas condicionales (*Anexo 1*), probar la pertinencia de llevar a cabo el Programa Nacional de Activación Física en todos los CERESOS de Querétaro.
- Exponer los parámetros que determinan la óptima condición física de los individuos.
- Favorecer a través de la activación física, el buen estado general de salud de los internos.

En el siguiente capitulo se presentan los conceptos, teorías y estudios relacionados con el tema con el objeto de contar con el sustento necesario para comprender el estudio.

#### II. MARCO TEORICO

Para mostrar un panorama general del trabajo realizado en el CERESO varonil de San José el Alto Querétaro, trataremos diferentes temas que nos ayudaran a entender que repercusiones físicas tendrá el interno al presentarlo en la Educación Física en su etapa adulta por medio del Programa Nacional de Activación Física.(*Anexo 3*)

## 2.1. Capacidades físicas condicionales

Están determinadas por la energía para su función y desarrollo entre ellas.

#### 2.1.1. Velocidad

Es la capacidad que permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible.

- Velocidad de reacción: Capacidad de responder con una acción motora ante un determinado estímulo (auditivo, visual o táctil).
- Velocidad acíclica: Capacidad para realizar un movimiento o ejercicio de cadena abierta, es decir un ejercicio que cuente con una fase inicial, una fase principal y una fase final, en la unidad de tiempo.
- Velocidad de desplazamiento o cíclica: Capacidad para realizar ejercicios de cadena cerrada, es decir, ejercicios que cuentan, con una fase inicial, una principal, una final y la fase de enlace, en la unidad de tiempo.
- Frecuencia de movimiento: Es la ejecución del movimiento de los segmentos corporales con la mayor rapidez posible. (Rodrigo García, 2008).

#### 2.1.2. Resistencia.

Capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por períodos prolongados de tiempo.

- Resistencia de baja duración: Comprendida de 40 segundos a 120 segundos
- Resistencia de media duración: Comprendida de los 2 a los 11 minutos durante la ejecución de ejercicios en este período de tiempo, se alcanza una fase estable, es decir, el organismo está estrechamente relacionado con el consumo máximo de oxígeno y se va incorporando paulatinamente a los procesos aeróbicos.
- Resistencia de larga duración: Comprendida de 11 minutos en adelante. (Francisco Ponce 2007).

#### 2.1.3. Fuerza

Capacidad del organismo para vencer, soportar o levantar un peso o masa mediante la acción muscular.

- Fuerza resistencia: Capacidad que permite al organismo incrementar el rendimiento contra el cansancio
- Fuerza Explosiva: Capacidad para vencer una resistencia relativamente baja con una máxima velocidad.
- Fuerza Rápida: Capacidad neuromuscular para vencer una resistencia que no alcanza cargas límites con una aceleración que tampoco llega al límite.
- Fuerza máxima: Capacidad para superar grandes masas con velocidad constante. (Omar Galdon 2002).

#### 2.1.4. Flexibilidad

Capacidad que permite movimientos de gran amplitud, Su fundamento se encuentra en la movilidad articular y la elasticidad muscular.

• Flexibilidad Especial: Es la movilidad articular que se utiliza con miras a la ejecución de un movimiento específico. (Omar Galdon 2002).

## 2.2. Adaptaciones fisiológicas al ejercicio.

## 2.2.1. Crónicas y agudas.

Los efectos adaptativos del entrenamiento están en relación directa con los estímulos que los provocan (la especificidad del proceso adaptativo).

El entrenamiento interesa a los órganos, las funciones y los comportamientos.

Si se le examina desde el punto de vista del proceso adaptativo puede ser analizado para su estudio desde el punto de vista:

- Anatómico, (estudio de las adaptaciones morfológicas).
- Bioquímico, (estudio de las modificaciones bioquímicas).
- Funcional y (estudio de las adaptaciones funcionales).
- Psicológico (por el estudio de la dinámica de la motivación y de los procesos del aprendizaje).

La adaptación de las diversas funciones orgánicas es específica, pero no ilimitada, ya que es posible solo en ciertos límites establecidos por el patrimonio genético (genotipo) del individuo. Es por esta razón que pueden distinguirse adaptaciones genéticas y extragenéticas (*Wilmore, 2000*).

Las adaptaciones genéticas son las que conciernen al programa genético codificado en el núcleo celular y desarrollado en el transcurso de la evolución. Este programa es estable y sus modificaciones sólo son posibles por la mutación y la selección, exigiendo plazos muy prolongados y conciernen a la especie y no al individuo.

Las adaptaciones extragenéticas, conciernen a cada individuo y son obtenibles con el entrenamiento y se desarrollan en estructuras y funciones potencialmente modificables aunque sea dentro de los límites establecidos por el genotipo.

Se distinguen 2 tipos de adaptación extragenética:

- La adaptación metabólico- funcional o aguda.
- La adaptación epigenética o crónica.

La adaptación metabólica- funcional refiere al conjunto de modificaciones que se producen inmediatamente de realizado un ejercicio.

La adaptación epigenética refiere a las modificaciones estables producidas por el proceso del entrenamiento.

Esta adaptación es una condición dinámica de tipo progresivo, pero también regresivo ya que depende la reiteración de los estímulos.

Ambas adaptaciones (aguda y crónica) están fuertemente ligadas, tanto que la primera se modula a partir de la modificación dinámica de la segunda. En el entrenamiento hay, entonces, adaptaciones inmediatas y diferidas, y un efecto acumulativo buscado por el proceso del entrenamiento (Bowers, 1997).

Los procesos de adaptación se rigen por el concepto del heterocronismo ya que el proceso de súper compensación presenta una variabilidad individual muy

importante y un comportamiento claramente diferenciado en los diferentes órganos y funciones.

## 2.2.2. Entrenamiento y Adaptación.

La teoría de la adaptación del organismo humano a los medios y métodos del entrenamiento está pasando por una etapa de cambio y desarrollo muy importante, hay que entenderla dentro de un proceso de desarrollo y crecimiento, en un sistema de puntos de vista que definen la esencia del proceso dentro de un conjunto de causas íntimamente relacionadas y vinculadas al medio ambiente, y las leyes de las reacciones de adaptación (Wilmore 2000).

Hoy, la teoría moderna del entrenamiento busca medios y métodos más efectivos y una estructura de competición óptima, fundamentados en las leyes de la adaptación humanas.

La adaptación crónica aparece gradualmente a partir de la realización repetida de adaptaciones agudas, mediante la cual el organismo adquiere una nueva cualidad al final de la adaptación progresiva: de no adaptado pasa a ser adaptado (Wilmore, 2000).

La interrelación entre la función de la célula y su aparato genético es una etapa clave para la formación de todas las reacciones de la adaptación crónica. Todos los cambios estructurales en órganos y tejidos, obedecen a la activación de los ácidos nucleicos y de las proteínas en las células responsables de la adaptación.

El sistema funcional de adaptación está integrado por una vía aferente (sensitiva), una vía de regulación neurohumoral (intermediaria), y una vía efectora (motora-funcional) (Mc. Ardle, 2004).

El incremento del performance en la adaptación se consigue mediante dos procesos principales: un proceso neurosensitivo y motriz de control y regulación y los cambios morfofuncionales del sistema muscular, (hipertrofia, metabolismo, enzimas, capilarización, remoción, etc.)

El concepto de adaptación está estrechamente ligado al concepto de reservas funcionales o sea el máximo nivel de actividad de los diversos órganos y tejidos en función de su nivel de actividad en el reposo.

La velocidad y magnitud de los procesos de adaptación están directamente vinculados al tipo (entrenamiento o competición), intensidad (submáximas o máximas), volumen (alto o bajo) y objetivo de las cargas propuestas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, etc.)

Las cargas físicas extremas pueden tener para el organismo consecuencias negativas que se manifiestan en el agotamiento directo del sistema funcional y especialmente de sus eslabones que soportan la carga fundamental, en segundo lugar, en los fenómenos de adaptación cruzada negativa, es decir en la destrucción de los sistemas funcionales y de las reacciones de adaptación no relacionadas con la carga física (Barbany, 2002).

Cuando las cargas superan las posibilidades de adaptación humanas, la formación de una adaptación crónica no puede llevarse a cabo y causan la aparición de micro y macro lesiones musculares, necrosis muscular, edemas inter e intracelulares, así como un conjunto de cambios patomorfológicos - cardiovasculares, respiratorios, inmunológicos y endócrino metabólicos.

Las reacciones de adaptación se agotan al acabarse las capacidades del aparato genético de las células diferenciadas para la regeneración de ARN y albúmina, siendo esta insuficiencia funcional un signo de envejecimiento del sistema.

Por ejemplo: el entrenamiento excesivo e intensivo de la fuerza, provoca un aumento de las proteínas contráctiles (hipertrofia), sin la correspondiente síntesis proteica mitocondrial y proporcional vascularización muscular (disminución del aporte de O<sub>2</sub>).

Es muy importante destacar que las sesiones de entrenamiento intenso (máximo) son necesarias para intensificar la síntesis proteica, que permite sustituir y recomponer las estructuras celulares agotadas y sustituir las proteínas envejecidas y dañadas.

Una de las características más importantes de los procesos de recuperación luego de las cargas de entrenamiento y competición es la no simultaneidad (heterocronismo) de la recuperación de las distintas variables morfo-funcionales y metabólico-plásticas.

La alternancia sistemática de sesiones con diferentes objetivos específicos es la forma de regulación de los procesos de agotamiento y de los procesos de recuperación para alcanzar las respuestas de adaptación óptimas.

El factor decisivo es la selección de los métodos de entrenamiento, su orden de aplicación, su combinación en las distintas sesiones y la planificación racional de los procesos de recuperación.

## 2.3. Adaptaciones metabólicas al ejercicio.

## 2.3.1 Sistemas metabólicos musculares.

El Adenosintrifosfato (ATP) es la única fuente directa de energía para formar y romper puentes transversales durante la contracción de los sarcómeros. Durante el ejercicio máximo, el músculo esquelético utiliza hasta 1 x 10<sup>-3</sup> mol de ATP/gramo de músculo/minuto. Esta velocidad de consumo de ATP es de 100 a 1000 veces superior al consumo de ATP del músculo en reposo. Esto último

posee solo 5 x 10<sup>-6</sup> mol/gramo de ATP acumulados, por lo que habrá depleción de ATP en menos de 1 segundo, si no fuera que existen mecanismos para la generación de ATP de considerable capacidad y rapidez.

- Los sistemas metabólicos musculares son:
- Reserva de ATP acumulados intracelularmente
- Conversión de las reservas de alta energía de la forma de fosfocreatina a ATP.
- Generación de ATP mediante glucólisis anaeróbica
- Metabolismo oxidativo del acetil-CoA

Con el comienzo del ejercicio de intensidad moderada a grande, la transferencia de fosfato y la glucólisis anaeróbica representan las fuentes iniciales de combustible para reponer el ATP consumido. Los niveles de glucógeno y fosfocreatina descienden rápidamente y aumenta la concentración de lactato en la célula. La preferencia inicial de estas vías metabólicas, está relacionado en parte con la velocidad de las reacciones para la producción de ATP. El metabolismo oxidativo es mucho más lento y además necesita una mayor captación de sustrato y O<sub>2</sub>, los cuales requieren un incremento del flujo sanguíneo. Una vez alcanzado este estado, la generación de ATP puede atribuirse casi por completo a la captación de O<sub>2</sub> y sustratos de la sangre (Wilmore, 2000).

Tanto en reposo como en ejercicio, el músculo esquelético utiliza ácidos grasos libres (AGL) como una de las principales fuentes de combustible para el metabolismo aeróbico.

Para el músculo esquelético de cualquier capacidad aeróbica, el transporte de O<sub>2</sub> y sustratos (principalmente AGL) limita el nivel de rendimiento del trabajo submáximo de duración apreciable (*Wilmore, 2000*).

En el músculo en reposo el cociente respiratorio (CR=VCO<sub>2</sub> NO<sub>2</sub>) se acerca a 0,7 (normal en el organismo en reposo = 0,82), lo cual indica una dependencia casi total de la oxidación de AGL. La captación de glucosa representa menos del 10% del consumo total de O<sub>2</sub> por el músculo.

Durante la fase inicial del ejercicio, el glucógeno muscular constituye la principal fuente de energía consumida.

El índice de glucogenólisis muscular es más elevado durante los primeros 5 a 10 minutos. Si el ejercicio continúa los sustratos llevados por la sangre se convierten en fuentes cada vez más importante de energía.

Entre los 10 a 40 minutos aumenta de 7 a 20 veces la captación de glucosa, representando el 30 al 40% del consumo de  $O_2$  total, equiparada a la proporcionada por los AGL.

Si el ejercicio continúa más de 40 minutos la utilización de glucosa alcanza su pico máximo entre los 90 y 180 minutos, declinando luego, aumentando progresivamente la utilización de AGL, que a las 4 hs. alcanza el 61%.

El aumento de la utilización de la glucosa está asociado con un aumento de la excreción de alanina del músculo, que es proporcional a la intensidad del ejercicio efectuado. Si se prolonga el ejercicio pueden ser importantes combustibles energéticos los aminoácidos de cadena ramificada (leucina, isoleucina y valina) que son excretados por el hígado y captados por el músculo, donde se obtienen de 32 a 42 moles de ATP por cada mol de aminoácidos.

En conclusión: durante ejercicios prolongados la utilización de combustibles está caracterizada por una secuencia trifásica, en la cual predomina como sustrato principal para brindar productos de energía el glucógeno muscular, la glucosa sanguínea y los AGL sucesivamente.

## 2.3.2. Regulación de la glucemia en el ejercicio

En el ejercicio de corta duración de liviana a moderada intensidad, la concentración de glucosa en sangre prácticamente no se modifica con relación a la glucemia en reposo. Si es intenso puede observarse una elevación leve de la glucemia (20 a 30 mg/dl)

En el ejercicio prolongado (más de 90 minutos) la glucemia desciende entre10 a 40 mg/dl.

El hígado representa el único sitio de producción y liberación de glucosa al torrente sanguíneo y debe tratar de equilibrar el consumo de glucosa por parte del músculo (Wilmore, 2000).

En reposo el índice de producción de glucosa hepática es de 150 mg/min., del cual el 75% es glucogenólisis y el resto es gluconeogénesis a partir de alanina, lactato, piruvato y glicerol. En el ejercicio de corta duración el aumento de liberación de glucosa hepática es a expensas de la glucogenólisis. A medida que el ejercicio se prolonga, hay mayor dependencia de la captación del precursor gluconeogénico para mantener la producción de glucosa hepática (Wilmore, 2000).

La respuesta hormonal al ejercicio se caracteriza por descenso de insulina y aumento de glucagón. Además aumentan la somatotrofina, adrenalina, noradrenalina y cortisol. La importancia fisiológica de alteración del medio hormonal en el ejercicio se relaciona más con el estímulo de producción hepática de glucosa que con el aumento de utilización de esta (*Mc Ardle*, 2004).

#### 2.3.3. Recuperación posterior al ejercicio

#### a) Metabolismo de la glucosa

El efecto inmediato del metabolismo de la glucosa en fase de recuperación es iniciar la reposición de las reservas de glucógeno en el músculo y en el hígado.

En período de recuperación temprana hay una rápida elevación de insulina que disminuye la liberación de glucosa hepática hasta niveles basales. El glucagón se mantiene elevado y contribuye al aumento de la captación hepática de precursores gluconeogénicos, principalmente lactato y piruvato y en menor grado alanita (*Mc. Ardle, 2004*).

El músculo mantiene la captación de glucosa 3 a 4 veces superior a los niveles basales.

A las 12 - 14 hs. posteriores al ejercicio las reservas de glucógeno muscular aumentan el 50% o más, aún en ausencia de ingesta alimentaria. Esto se explica por la acelerada gluconeogénesis hepática y su liberación posterior al torrente sanguíneo.

## b) Catabolismo y anabolismo proteico

Durante el ejercicio existe catabolismo proteico para obtener sustratos para la gluconeogénesis.

Finalizado el estado de contracción 0muscular se produce un aumento de la respuesta anabólica, y si se repiten las sesiones de ejercicio el efecto a largo plazo se manifiesta con una hipertrofia muscular. Similar fenómeno ocurre con las reservas de glucógeno.

## 2.4. Adaptaciones cardiorrespiratorias al ejercicio.

## 2.4.1. Adaptaciones circulatorias, presión sanguínea.

Durante el ejercicio, el mayor requerimiento de O<sub>2</sub> por los músculos que se contraen es satisfecho por un aumento del aporte sanguíneo a los músculos, esto es posible porque el corazón bombea más sangre por minuto y porque ocurren adaptaciones circulatorias, que desvían gran parte del torrente sanguíneo desde tejidos menos activos hacia los músculos (*Wilmore, 2000*).

Estas adaptaciones circulatorias no se circunscriben solamente a los músculos esqueléticos porque aumenta el requerimiento de O<sub>2</sub> del corazón y porque se debe evitar que se desvíe sangre desde el encéfalo hacia los músculos.

Por supuesto, el flujo sanguíneo a través de los pulmones debe aumentar en la misma proporción que el flujo en la parte sistémica de la circulación, pero sin que la velocidad se acelere tanto como para dificultar el intercambio gaseoso adecuado. Estos grandes cambios adaptativos de la circulación obedecen a la interacción de factores nerviosos y químicos.

Uno de los importantes ajustes durante el ejercicio es el aumento de la presión sanguínea arterial (PA), la cual provee la fuerza conducente para incrementar el flujo sanguíneo a través de los músculos. Al mismo tiempo la PA excesivamente alta durante el reposo puede reducir seriamente la tolerancia de un individuo al ejercicio.

El aumento del volumen sistólico (VS) del corazón hace que se expulse mayor volumen de sangre hacia la aorta durante la sístole. Si la resistencia periférica (RP) de las arteriolas permanece constante, la distensión de las arterias debe aumentar para dar cabida a esa masa de sangre, y la presión sistólica se eleva a un nivel mayor antes de que el flujo de salida pueda

equilibrar el flujo de entrada. La presión diastólica se incrementa en menor grado, porque la mayor distensión sistólica de los vasos ocasiona una retracción diastólica más rápida y, en consecuencia, la presión puede caer hasta alcanzar casi el nivel diastólico normal (Wilmore, 2000).

El aumento de la frecuencia cardiaca (FC) eleva fundamentalmente la presión diastólica, al reducir el tiempo disponible para la caída de la presión en la diástole.

Si la elevación de la PA por vasoconstricción generalizada se asocia con vaso dilatación localizada en un órgano aislado, se producen condiciones ideales para que se incremente el flujo sanguíneo a través de dicho órgano.

La PA es afectada por la postura corporal; al pasar una persona del decúbito a posición parada se produce caída momentánea de la presión a consecuencia del menor retorno venoso. Esto activa el reflejo del seno carotídeo, el cual origina una pronta vasoconstricción de los vasos esplácnicos, con elevación consecutiva de la PA que asegura el flujo al cerebro. Esta compensación generalmente sobrepasa la marca anterior, y la PA es comúnmente entre 10 y 15 mmHg más alta que en posición de decúbito (*Wilmore, 2000*).

También la FC aumenta con el cambio de la postura.

La elevación mínima, o la ausencia de elevación de la FC, y el aumento moderado en la PA al adoptar posición erecta, son interpretados como signos de ajuste circulatorio adecuado.

## 2.4.2. Control del flujo sanguíneo en los órganos

La adecuación del flujo sanguíneo a las necesidades metabólicas de los tejidos comprende dos procesos distintos, aunque relacionados: dilatación de las arteriolas en los tejidos activos y constricción compensatoria de arteriolas en

tejidos menos activos (piel y órganos abdominales). El corazón y el cerebro, en cambio requieren una rica provisión de sangre en todo momento y por eso no participan en la vasoconstricción compensatoria del ejercicio.

Cuando es necesario, el flujo sanguíneo a través de los tejidos puede elevarse aún más por incremento del volumen minuto (VM). El calibre de los vasos es regulado por factores nerviosos, mecánicos y químicos.

# 2.4.3. Control del flujo sanguíneo a través de los músculos esqueléticos.

Factores nerviosos: En reposo los vasos musculares tienen un alto grado de vasoconstricción, que persiste de eliminar la inervación vasomotora.

Los músculos esqueléticos reciben fibras vasomotoras exclusivamente de la división simpática del SNA de dos tipos:

- Adrenérgicas: vasoconstrictoras, con débil acción sobre el músculo esquelético
- Colinérgicas: vasodilatadoras, sin embargo no hay pruebas experimentales de que estas fibras tengan acción sobre el músculo esquelético.

Los vasos musculares presentan además receptores b2, que producen vaso dilatación.

Factores mecánicos: Compresiones extrínsecas producidos por los músculos en contracción.

Factores químicos: Muchas pruebas indican que la vaso dilatación en el músculo esquelético se debe a la acción directa de modificaciones químicas locales sobre los vasos sanguíneos, estos agentes serían:

- Falta de O<sub>2</sub> (hipoxia tisular)
- Mayores concentraciones de CO<sub>2</sub> y ácido láctico
- Liberación de potasio intracelular y de histamina
- Compuestos de adenina provenientes de la desintegración del ATP

## 2.4.4. Sitio de la vasoconstricción compensadora durante el ejercicio

Durante el ejercicio, junto con la dilatación de los vasos en los músculos, hay vasoconstricción en órganos abdominales. El flujo sanguíneo disminuye por debajo de los niveles en reposo, por ej. en el riñón el Flujo Sanguíneo en Reposo disminuye entre el 50% al 80%. Los vasos de la piel se contraen inicialmente, pero si el ejercicio continúa se dilatan para eliminar el calor excesivo que se produce en la contracción muscular. Además se pierde líquido por sudor con la consiguiente deshidratación y con ello, aumento del hematocrito (*Mc Ardle, 2004*).

El resultado final es una derivación de sangre desde los órganos abdominales hacia los músculos activos, corazón, piel y un pequeño cambio en el flujo sanguíneo de otras regiones del cuerpo. Este mecanismo derivador, elevan el flujo sanguíneo en los músculos en actividad 75 veces más, por lo que el consumo de O<sub>2</sub> se puede incrementar de 0,16 ml de O<sub>2</sub> /100 g/min. en reposo hasta 12 ml de O<sub>2</sub> en ejercicio (*Wilmore, 2000*).

El volumen minuto puede aumentar 5 veces cuando se pasa de un ejercicio común a uno extenuante. Las cantidades indican la distribución relativa de la sangre hacia los diversos órganos en reposo (escala inferior) y durante el ejercicio (escala superior). Durante el ejercicio la sangre circulante es desviada primariamente hacia los músculos. El área de los cuadrados negros es aproximadamente proporcional al volumen minuto del flujo sanguíneo. No se incluye una estimación del flujo sanguíneo del 5 a 10% hacia los tejidos

adiposos en reposo, aproximadamente un 1% durante un trabajo pesado (Wilmore, 2000).

# 2.4.5. Flujo sanguíneo en los músculos en actividad.

En reposo, los músculos esqueléticos constituyen el 40% del peso corporal y reciben solamente el 15% del volumen minuto. Sus arteriolas están contraídas por el tono intrínseco de su músculo liso, además de su inervación vasoconstrictora simpática. Gran parte de los capilares musculares se encuentran cerrados (se abren y se cierran alternadamente respondiendo a la actividad rítmica de los esfínteres precapilares).

Los cambios circulatorios en el ejercicio se los puede dividir en dos etapas:

## a) 1ª Etapa.

Al comenzar el ejercicio la FC y el VM cardíaco empiezan a aumentar, y las arteriolas de los músculos esqueléticos se dilatan por impulsos vasodilatadores colinérgicos del sistema nervioso simpático. Al mismo tiempo, el flujo sanguíneo de los órganos abdominales y de la piel se reduce por acción de las fibras vasoconstrictoras simpáticas adrenérgicas. La sangre se desvía hacia los músculos, pero sin tener en cuenta la distinción entre los músculos que habrán de entrar en actividad o no.

# b) 2ª Etapa.

En los músculos en actividad hay aumento de la temperatura local y eliminación de productos metabólicos y otros agentes químicos, que ejercen acción directa sobre las arteriolas y contribuyen a su dilatación, aumentan selectivamente el flujo sanguíneo en los músculos activos. Simultáneamente se contraen las arteriolas de los músculos inactivos por desaparición de la

influencia simpática vasodilatadora y reaparición de la constricción intrínseca normal.

El Volumen Minuto en reposo es de 5 litros y en ejercicio puede elevarse a 20 litros. El músculo esquelético recibe en reposo 0,8 litros del VM, y alrededor de 16 litros en ejercicio, por lo que el aumento total del flujo sanguíneo es de 20 veces. El suministro de  $O_2$  es más elevado todavía (75 veces mayor) debido a que se extrae una fracción de  $O_2$  mayor.

Uno de los resultados del entrenamiento deportivo sería la disminución del VM durante el ejercicio submáximo debido a la derivación más eficiente de la sangre hacia los músculos (SICCED A .F., 2005).

# 2.4.6. Flujo sanguíneo a través del corazón, pulmones y cerebro durante el ejercicio

La actividad funcional cardíaca aumenta notablemente por lo que el flujo sanguíneo coronario debe incrementarse en proporción. El flujo sanguíneo pulmonar debe ser paralelo al retorno venoso (RV) y la velocidad del flujo sanguíneo no debe incrementarse indebidamente para que la hematosis sea razonablemente completa.

El requerimiento de  $O_2$  del cerebro varía poco al pasar del reposo al ejercicio, pero debe ser adecuado en todo momento.

Las arteriolas del corazón, cerebro y pulmones no participan en la vasoconstricción compensadora. En el corazón y cerebro, el principal factor determinante del flujo sanguíneo es el nivel de la PA. (Presión arterial). Además, los vasos coronarios se dilatan por disminución del tono vasoconstrictor y en menor medida por los metabolitos ácidos (Wilmore, 2000).

Solamente disminuye el flujo coronario en la breve fase isométrica de la sístole por compresión de los vasos.

El flujo sanguíneo pulmonar aumenta pero sin elevación de la PA pulmonar, esto se debe a una disminución de la resistencia del circuito menor postapertura pasiva de los capilares que estaban parcial o totalmente cerrados.

# 2.4.7. Modificación de la Presión Arterial en el ejercicio

Durante la transición del reposo al trabajo se puede producir un descenso momentáneo de la PA, que dura pocos segundos debido a la vasodilatación generalizada inicial en los músculos. A este le sigue el aumento paulatino de la PA, que llega al máximo en el primer minuto; este valor es proporcional a la intensidad del trabajo. En lo sucesivo, mientras el trabajo continúe invariable, la presión suele descender con lentitud.

Durante el trabajo moderado, se observa un descenso de la FC (frecuencia cardiaca), debido a una adaptación más eficiente de la circulación muscular.

Al cesar el ejercicio la PA disminuye bruscamente, y llega a un valor mínimo en 5 a 10 seg., pero luego vuelve a ascender. La caída inicial se atribuyó al estasis sanguíneo en los vasos dilatados de la musculatura, además de la supresión del efecto de bombeo de los músculos actuantes; la recuperación parcial secundaria se debe a vasoconstricción refleja.

# 2.5. Adaptaciones cardíacas.

En los períodos de reposo, los músculos almacenan sustancias nutritivas en cantidades suficientes como para iniciar y mantener el ejercicio hasta que se puedan movilizar las reservas, pero no tienen capacidad de almacenar O<sub>2</sub>, por lo que el aumento de las necesidades de O<sub>2</sub> debe ser satisfecho de dos maneras:

- Incremento del flujo sanguíneo para los músculos activos
- Desviando sangre desde zonas menos activas
- Aumentando el VM
- Incrementando la extracción de O<sub>2</sub> de la sangre

Se considera que el aumento del VM es la más importante de las respuestas adaptativas para incrementar la entrega de O<sub>2</sub> a los músculos en actividad siendo el factor que suele establecer el límite superior de la capacidad para el ejercicio (Wilmore, 2000).

#### 2.5.1. Volumen Minuto cardíaco

El VM en sujetos en reposo varía con la postura. En decúbito dorsal es de 4-6 litros/min., en posición de pie o sentado, la influencia de la gravedad disminuye el RV y la reducción consecutiva del VM es de 1-2 l/min. La reducción del VM es a expensas del volumen sistólico (VS), dado que la FC suele aumentar ligeramente.

Durante el ejercicio, los deportistas entrenados pueden llegar a tener un VM de más de 30lts. durante ejercicios máximos, y los no entrenados alrededor de 20lts. El aumento del VM se debe al incremento del VS y de la FC. Como la FC máxima en el ejercicio extenuante es prácticamente igual en entrenados y sedentarios, el mayor incremento alcanzado en deportistas es debido a su mayor capacidad de incrementar el VS (*Wilmore, 2000*).

# 2.5.2. Regulación del Volumen Sistólico

Durante el ejercicio, el mayor VS podría obedecer al lleno más completo del ventrículo, al vaciado más efectivo o a ambas causas.

Se demostró que el mayor VS no obedece al mayor llenado ventricular, sino al vaciado más completo. Esto requiere un incremento de la fuerza de

contracción (efecto inotrópico positivo) que depende de los impulsos nerviosos aceleradores del simpático y por las aminas simpáticas que transporta la sangre al corazón.

## 2.5.3. Retorno venoso (RV)

En una persona en posición erecta, en ausencia de mecanismos compensadores por efecto de la gravedad, se estancaría sangre en los miembros inferiores. Esto no ocurre porque existen mecanismos eficientes que compensan, ellos son:

- Vasoconstricción refleja de las venas de las piernas.
- Acción de masaje de los músculos esqueléticos (bomba muscular): Cuando la masa muscular que rodea las venas se contraen, estas se colapsan y su contenido es expulsado hacia afuera, y por la presencia de las válvulas venosas, que impiden el retroceso del flujo sanguíneo, la columna sanguínea asciende hacia el corazón. Cuando los músculos se relajan la vena se llena nuevamente. De esta manera actúan los músculos como una "bomba impelente".

Este es más efectivo con movimientos rápidos y rítmicos (carrera, remo) que en contracciones estáticas y sostenidas de los músculos (levantamiento de pesas).

• Movimientos respiratorios: Durante la inspiración disminuye la presión en la cavidad torácica y aumenta la presión en el abdomen; estas presiones también se ejercen sobre las paredes de las venas, por lo que hay aspiración de sangre, progresando esta hacia el corazón. Durante la espiración los efectos de la presión se invierten, se vacían las venas torácicas en el corazón derecho y permite el llenado de las venas abdominales.

Durante el ejercicio, esta influencia es elevada por la profundidad y frecuencia de los movimientos respiratorios. Este mecanismo no se presenta en los ejercicios de "esfuerzo sostenido" (levantamiento de pesas) donde aumenta tanto la presión torácica tanto como la abdominal.

# 2.5.4. Frecuencia cardiaca (FC)

La FC cardíaca normal oscila entre 60 y 100 latidos/min., es 5 a 10 latidos/min. mayor en las mujeres que en los hombres. El promedio durante el reposo es de 78 en los hombres y 84 en las mujeres.

Se dice que hay tendencia a que la FC sea más baja en sujetos que tienen buena aptitud física que en los no atletas.

Se produce un ligero incremento en la FC al pasar del decúbito a la posición erecta, la cual tiende a equilibrar el descenso del VS por disminución del RV por efecto de la gravedad.

Durante el ejercicio existe un aumento evidente de la FC, esto depende de la velocidad y duración del ejercicio, el contenido emocional, la temperatura ambiente y humedad, y la aptitud física del sujeto. Se han registrado cifras superiores a 200 latidos/min. Durante el ejercicio (Wilmore, 2000).

Durante el ejercicio máximo la FC media culmina a los 10 años de edad y luego disminuye alrededor de un latido/min. cada año.

Existe una relación directa entre la FC máxima y la captación de O<sub>2</sub>.

La aceleración cardíaca comienza al iniciar el ejercicio, e incluso antes en coincidencia con la puesta en tensión de los músculos por influencia de la corteza cerebral sobre el centro de la FC ubicada en el bulbo raquídeo, y luego de unos pocos segundos, continúa con una elevación más gradual hasta el

máximo nivel que puede aparecer al cabo de 4 a 5 min. (Pudiendo variar entre menos de 1 min. hasta más de 1 hora).

La máxima FC, en la fase estable del ejercicio, tiene una significativa relación con la cantidad de trabajo realizado. Los sucesivos incrementos suelen ser menores cuando se aproximan a valores límites (200 latidos/min.).

El tipo de ejercicio influye sobre el incremento de la FC. Existe la mayor aceleración en ejercicios de velocidad (carreras) y la menor en ejercicios de fuerza (lanzamientos). En ejercicios de resistencia (carreras de fondo) la FC fue intermedia.

El tiempo requerido para que la FC se normalice después del ejercicio depende de la intensidad del trabajo, de su duración y de la condición física del sujeto.

Los factores fisiológicos que determinan el retardo en la recuperación después del ejercicio son los siguientes:

- Persistencia de factores que elevan la FC (aumento de la temperatura corporal y de la concentración de ácido láctico en sangre).
- Respuestas reflejas a la rápida cesación del ejercicio con la consiguiente estasis sanguínea en los vasos musculares dilatados, disminución del RV, disminución del VS, disminución de la PA y aumento de la FC.

# 2.5.5. Regulación de la Frecuencia Cardiaca

La FC se halla regulada por factores químicos y nerviosos.

El impulso que excita al corazón se origina en el nodo sino auricular independientemente del sistema nervioso, pero este último desempeña un papel importante en la regulación de su actividad.

El nodo sino auricular tiene inervación de 2 tipos:

- Los nervios vagos que disminuyen la FC
- Los nervios aceleradores o simpáticos que la aumentan

En reposo existe influencia constante del vago denominadas "tono vagal", impulsos que se originan en el centro cardioinhibidor del bulbo raquídeo que actuaría como freno para la FC.

Durante el ejercicio el aumento de la FC es causado por una disminución de la acción inhibidora del vago. Durante ejercicios agotadores el incremento de la estimulación simpática recién adquiere importancia, ya que en reposo su influencia es poco significativa (Barbany, 2002).

Factores adicionales, como el aumento de la temperatura corporal y de la secreción de adrenalina, ejercen acción directa sobre el corazón. La descarga del centro cardioinhibidor se produce a través de reflejos, cuyos impulsos aferentes se originan en los senos aórticos y carotídeos.

También es influenciado por la corteza cerebral y otros centros superiores, este sería el origen del aumento psíquico de la FC segundos antes de iniciarse el ejercicio.

Ciertos reflejos que se originan en las articulaciones y los músculos durante su contracción contribuyen a producir aumentos en la FC y en la respiración.

# 2.5.6. Adaptaciones circulatorias en el ejercicio isotónico e isométrico

Existen diferencias cuali-cuantitativas entre el ejercicio dinámico o isotónico y el ejercicio estático o isométrico.

En el ejercicio dinámico existe un gran aumento del VM y la FC, con elevación moderada de la PA (170 mmHg P.sist./100 mmHg P. diast.) y una

reducción neta de la RP. Esto se debe al aumento del consumo de O<sub>2</sub> por el músculo.

Por el contrario, el ejercicio estático lleva a un pronunciado aumento de la PA (300 mmHg P. sist. /150 mmHg P. diast.) y la RP. El aumento del VM es solo moderado y se debe casi por completo al aumento de la FC, esto se relaciona no solamente con el consumo de O<sub>2</sub> sino también con el porcentaje de desarrollo de tensión máxima (*Mc Ardle, 2004*).

## 2.6. Adaptaciones respiratorias.

## 2.6.1. Consumo de O2 y ventilación pulmonar

El consumo normal de O<sub>2</sub> para el varón adulto joven en reposo es de 250 ml/min., pero en condiciones extremas este valor puede llegar a 3600 ml/min. sin entrenamiento, 4000 ml/min. con entrenamiento deportivo, y 5100 ml/min. en un corredor de maratón masculino.

El consumo de O<sub>2</sub> y ventilación pulmonar total aumenta unas 20 veces desde el estado de reposo al de ejercicio de intensidad máxima.

La capacidad respiratoria máxima es cerca del 50% mayor que la ventilación pulmonar real durante el ejercicio máximo, ello brinda un elemento de seguridad para los deportistas dándoles ventilación adicional en caso de ejercicios a grandes alturas, ambientes muy cálidos o anormalidades en el sistema respiratorio.

## 2.6.2. Efecto del entrenamiento sobre el VO2 máx.

El consumo de O<sub>2</sub> bajo un metabolismo aeróbico máximo (VO<sub>2</sub> máx.) en períodos cortos de entrenamiento (2-3 meses) solo aumenta el 10%. Sin embargo los corredores de maratón presentan un VO<sub>2</sub> máx. alrededor del 45%

superior al de las personas no entrenadas. En parte ese valor superior corresponde a determinación genética, es decir, son personas que tienen mayor tamaño torácico en relación al tamaño corporal y que poseen músculos respiratorios más fuertes.

## 2.6.3. Capacidad de difusión de Oxígeno

Se incrementa al triple de su valor la capacidad de difusión entre el estado de reposo (23 ml/min.) y el de ejercicio máximo (64 ml/min.), esto se debe principalmente a que el flujo sanguíneo a través de los capilares pulmonares es muy lento e incluso nulo durante el estado de reposo, mientras que en el ejercicio el incremento del flujo sanguíneo en los pulmones hace que todos los capilares se hallen perfundidos al máximo, lo que brinda mayor superficie donde el O<sub>2</sub> puede difundir.

## 2.6.4. Gases sanguíneos

En el ejercicio la respiración se estimula principalmente por mecanismos neurógenos: por estímulo directo del centro respiratorio, por las mismas señales que se transmiten desde el cerebro a los músculos para producir movimientos, y por señales sensoriales hacia el centro respiratorio generadas en los músculos en contracción y las articulaciones en movimiento (*Barbany, 2002*).

## 2.7. Adaptaciones en la sangre.

# 2.7.1. Efectos del ejercicio sobre los eritrocitos.

El recuento de glóbulos rojos de la sangre con frecuencia está aumentado en los primeros momentos del ejercicio, probablemente por simple hemoconcentración (transferencia de líquido sanguíneo a los tejidos). Durante ejercicios más prolongados el líquido pasa a la sangre por lo que hay hemodilución. Un esfuerzo muy agotador puede causar incremento de la

destrucción de los glóbulos rojos como consecuencia de compresiones capilares por la contracción muscular y el aumento de la velocidad del flujo sanguíneo, sobre todo en personas de hábitos sedentarios que practican en forma esporádica actividades físicas (*Wilmore*, 2000).

# 2.7.2. Modificaciones de los glóbulos blancos durante el ejercicio.

El ejercicio de cualquier naturaleza aumenta el recuento leucocitario. En los primeros instantes del ejercicio intenso el aumento relativo de los leucocitos se debe sobre todo al mayor número de linfocitos, pero si el ejercicio se prolonga la elevación consecutiva depende casi exclusivamente del incremento de neutrófilos. Este aumento se produce muy rápidamente y se han registrado cifras de 35.000/mm3 (normal 5.000 a 10.000/mm3). La explicación más razonable es que gran número de células, que durante el reposo permanecen adheridas a las paredes de los vasos, son arrastradas a la circulación por el aumento del volumen y la velocidad del flujo sanguíneo (Wilmore, 2000).

Cuando mayor es el grado de estrés asociado con el ejercicio, mayor es la elevación del recuento de glóbulos blancos. Un estrés de cualquier tipo (ejercicio agotador, excitación, ansiedad, etc.) determina mayor secreción de hormonas de la corteza suprarrenal, y uno de los efectos causados por éstas es la disminución del número de eosinófilos de la sangre.

# 2.8. Prevención de enfermedades mediante la actividad física.

La función que puede desempeñar la actividad física en la prevención o retraso del inicio de las enfermedades de las arterias coronarias y de la hipertensión ha sido una cuestión de gran interés para la comunidad medica durante muchos años (Wilmore, 2000).

La actividad física ha demostrado ser efectiva en la reducción del riesgo de enfermedades de las arterias coronarias.

Los estudios epidemiológicos generalmente han hallado que el riesgo de enfermedades de las arterias condonarías en las poblaciones masculinas sedentarias es entre dos y tres veces superior al de los hombres físicamente activos y que la inactividad física aproximadamente dobla el riesgo de que una persona sufra un ataque al corazón fatal (Wilmore, 2000).

La enfermedad de las arterias coronarias (EAC) es el tipo más común de enfermedad cardiaca. Es la principal causa de muerte entre los hombres y las mujeres.

La EAC ocurre cuando las arterias que suministran la sangre al músculo cardíaco se endurecen y se estrechan. Esto se debe a la acumulación de colesterol y otros materiales, llamada placa, en la capa interna de las paredes de la arteria. A medida que avanza la placa fluye menos sangre a través de las arterias. Como consecuencia, el músculo cardíaco no puede recibir la sangre o el oxígeno que necesita. Eso puede conducir a dolor en el pecho (angina) o a un infarto. La mayoría de los infartos ocurren cuando un coágulo súbitamente interrumpe el suministro de sangre al corazón, causando un daño cardíaco permanente.

Con el tiempo, la EAC también puede debilitar el músculo cardíaco y contribuye a la presencia de insuficiencia cardiaca y arritmias. Insuficiencia cardiaca significa que el corazón no puede bombear la sangre adecuadamente al resto del cuerpo. Las arritmias son cambios en el ritmo al cual el corazón late normalmente.

En las siguientes secciones abordaremos cuestiones relacionadas con los aspectos metodológicos de la investigación.

#### III. METODOLOGIA

## 3.1. Tipo de investigación.

En esta investigación se van a describir cuales son los efectos que produce el Programa Nacional de Activación Física en los internos del CERESO varonil de San José el Alto Querétaro, a través de un test específico que se aplicó a los participantes en la investigación.

"Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis" (*Dankhe, 1986*), (*Sampieri, 1998*).Por lo tanto esta investigación es descriptiva.

## 3.2. Hipótesis.

El Programa de Activación Física ayuda a mejorar las capacidades físicas condicionales de los internos en edad adulta entre los 20 y 35 años de edad del CERESO varonil de San José el Alto Querétaro.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL
V.D. Capacidad es físicas de los internos.	Es el potencial innato que tiene el individuo con el que manifiesta los diferentes movimientos que es capaz de realizar, cuyo desarrollo, incremento y mantenimiento se enfatizan en las fases sensibles y las presenta en el momento oportuno para su estimulación	<ul> <li>Minuto de sentadillas</li> <li>Minuto de abdominales</li> <li>Minuto de lagartijas</li> <li>Flexibilidad en posición parado, solo tres áreas, rodillas, espinilla y pie.(ANEXO 4)</li> </ul>
V.I. Programa Nacional de Activación Física	A partir de conocer los resultados de estudios recientes que demuestran la incidencia y prevalecía de sobrepeso y obesidad en el pueblo Mexicano en los últimos años, se implementó, como una alternativa para su atención, el programa "Por un México Activo," con la firme voluntad de poder influir en la población, sobre los beneficios que aporta la práctica de la actividad física, contribuir a la atención del sedentarismo e influir en su calidad de vida.	Aplicación del programa durante cuatro meses, tres días a la semana en las instalaciones del CERESO. 1 hora por sesión. (ANEXO 4)

# 3.3. Diseño de la investigación.

La investigación es preexperimental, ya que el grupo es de internos voluntarios adultos entre los 20-35 años de edad de CERESO varonil de San José el Alto. Se manipulara a un grupo de prueba voluntario, al cual se aplicara el Programa de Activación Física a lo largo de cuatro meses, con sesiones de una hora tres veces por semana.

Diseño de preprueba – posprueba con repetición de estimulo (Sampieri 2006).

#### G O1 X O2 X O3 X O4 X O5

G= grupo de prueba voluntario

X= Programa Nacional de Activación Física, estimulo repetido posterior a cada medición.

O1= Primera medición, Evaluación inicial, 1° de octubre del 2007, antes de la aplicación del Programa Nacional de Activación Física

O2= Segunda medición, 15 de octubre del 2007, dos semanas de aplicación del Programa de Activación Física

O3= Tercera medición, 15 de noviembre del 2007, seis semanas de aplicación del Programa de Activación Física.

O4= Cuarta medición, 13 de diciembre del 2007, diez semanas de aplicación del Programa Nacional de Activación Física.

O5= Quinta medición, 14 de enero del 2008, catorce semanas de aplicación del Programa Nacional de Activación Física.

#### 3.4. Muestreo.

La muestra es no probabilística de sujetos voluntarios, que consta de treinta varones en edad adulta que oscila entre 20 y 35 años de edad del CERESO varonil de San José el Alto de Querétaro.

"Las muestras no probabilísticas, también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección informal y un poco arbitrario, el cual dependerá de la decisión de un investigador o grupo de investigación, los sujetos voluntarios se usan en estudios donde se procura que los sujetos sean homogéneos en variables tales como, edad, sexo, inteligencia, de manera que los resultados o efectos no obedezcan a diferencias individuales si no a las condiciones que fueron sometidos" (Sampieri 2006).

Se realizo una platica en la Semana del Interno en el mes de septiembre del 2007, donde se planteo la aplicación del Programa de Activación Física propuesta por CONADE, como complemento a sus actividades físico deportivas, a los internos, a los cuales se les pidió su participación voluntaria; las autoridades recompensan a los internos que participan en los diversos programas que se ofrecen, con algunos beneficios como: introducción de radios, discos, libros, por parte de sus familiares.

En el siguiente capitulo se revisaran los datos recolectados en la aplicación del Programa Nacional de Activación Física.

#### IV. RECOLECCION DE DATOS

Se realizaron diferentes evaluaciones a lo largo de cuatro meses, a partir del 1° de octubre del 2007 al 14 de enero del 2008; de manera individual (*Anexo 5*), llevando acabo una evaluación inicial y el seguimiento de sus avances cada cuatro semanas aproximadamente, dentro de las instalaciones del CERSO varonil de San José el Alto, con el test modificado que proporciona la CONADE. (*Anexo 1 y 4*)

La siguiente tabla es la recolección de datos y evaluaciones mensuales:

Evaluacion inicial 1° de octubre 2007					7
F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTICO
65	160	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
83	204	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
59	120	b	b	b+b	ACEPTABLE
80	189	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
81	189	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
61	101	b	ь	b+b	ACEPTABLE
77	120	С	b	b+c	ACEPTABLE
78	140	ь	а	b+a	DEBE MEJORAR
70	127	Ь	ь	b+b	ACEPTABLE
70	140	Ь	b	b+b	ACEPTABLE
70	130	С	b	c+b	ACEPTABLE
89	178	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
78	125	b	b	b+b	ACEPTABLE
75	145	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
69	135	b	b	b+b	ACEPTABLE
78	145	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
85	156	b	b	b+b	ACEPTABLE
80	165	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
70	137	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
90	189	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
90	178	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
85	165	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
88	176	ь	b	b+b	ACEPTABLE
80	164	b	b	b+b	ACEPTABLE
76	164	b	b	b+b	ACEPTABLE
79	167	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
90	190	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
76	145	b	ь	b+b	ACEPTABLE
85	164	b	а	b+a	DEBE MEJORAR
76	175	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
77.7666667	156.1	Promedi	0		

VALOR	SIGNIFICADO
а	DEBE MEJORAR
b	ACEPTABLE
C	BUENO
a+a	DEBE MEJORAR
a+b	DEBE MEJORAR
a+c	DEBE MEJORAR
b+b	ACEPTABLE
b+c	ACEPTABLE
C+C	BUENO

Cuadro 1. Evaluación inicial 1° de octubre 2007

	Segunda n	nedición	15 de o	ctubre 200	7		
F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTICO		
64	153	а	ь	a+b	DEBE MEJORAR		
80	200	а	а	a+a	DEBE MEJORAR		
60	123	ь	ь	b+b	ACEPTABLE		
76	180	а	Ь	a+b	DEBE MEJORAR		
80	185	а	а	a+a	DEBE MEJORAR		
60	100	Ь	Ь	b+b	ACEPTABLE		
75	120	С	Ь	b+c	ACEPTABLE		
76	140	Ь	а	b+a	DEBE MEJORAR		AND THE RESIDENCE OF THE PROPERTY OF THE PROPE
70	125	b	ь	b+b	ACEPTABLE	VALOR	SIGNIFICADO
70	140	b	b	b+b	ACEPTABLE	a	DEBE MEJORAR
70	127	С	b	c+b	ACEPTABLE	b	ACEPTABLE
85	175	а	а	a+a	DEBE MEJORAR	c	BUENO
75	123	b	b	b+b	ACEPTABLE		DEBE MEJORAR
75	143	а	b	a+b	DEBE MEJORAR	8+8	
68	133	b	b	b+b	ACEPTABLE	a+b	DEBE MEJORAR
76	143	а	b	a+b	DEBE MEJORAR	a+c	DEBE MEJORAR
84	153	ь	ь	b+b	ACEPTABLE	b+b	ACEPTABLE
80	165	а	а	a+a	DEBE MEJORAR	b+c	ACEPTABLE
70	135	а	b	a+b	DEBE MEJORAR	. C+C	BUENO
87	185	а	а	a+a	DEBE MEJORAR		
90	175	а	а	a+a	DEBE MEJORAR		
84	163	а	b	a+b	DEBE MEJORAR		
85	173	b	ь	b+b	ACEPTABLE		
79	160	b	b	b+b	ACEPTABLE		
75	162	b	b	b+b	ACEPTABLE		
76	165	а	а	a+a	DEBE MEJORAR		
87	179	а	а	a+a	DEBE MEJORAR		
75	143	b	ь	b+b	ACEPTABLE		
83	160	ь	а	b+a	DEBE MEJORAR		
75	174	а	ь	a+b	DEBE MEJORAR		
76.3333333	153.4	Promedi	0	No. of the last of			

Cuadro 2. Segunda medición 15 de octubre 2007.

Tercera medición 15 de noviembre 2007					
F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTICO
64	148	а	С	a+c	DEBE MEJORAR
80	197	b	b	b+b	ACEPTABLE
58	121	b	b	b+b	ACEPTABLE
75	176	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
76	183	a	а	a+a	DEBE MEJORAR
60	98	b	С	b+c	ACEPTABLE
74	115	С	С	c+c	BUENO
75	137	ь	ь	b+b	ACEPTABLE
70	125	ь	b	b+b	ACEPTABLE
70	137	b	b	b+b	ACEPTABLE
70	125	С	b	c+b	ACEPTABLE
85	175	а	ь	a+b	DEBE MEJORAR
76	120	ь	b	b+b	ACEPTABLE
75	142	b	b	b+b	ACEPTABLE
65	130	b	b	b+b	ACEPTABLE
75	140	а	ь	a+b	DEBE MEJORAR
82	150	ь	Ь	b+b	ACEPTABLE
76	162	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
70	130	b	b	b+b	ACEPTABLE
85	181	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
86	173	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
81	160	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
83	170	b	ь	b+b	ACEPTABLE
75	156	b	b	b+b	ACEPTABLE
73	159	b	b	b+b	ACEPTABLE
75	165	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
85	175	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
73	140	ь	ь	b+b	ACEPTABLE
80	160	b	а	b+a	DEBE MEJORAR
72	170	а	ь	a+b	DEBE MEJORAR
74.8	150.666667	Promedi	0		Opposed in the control of the contro

VALOR	SIGNIFICADO
a	DEBE MEJORAR
b	ACEPTABLE
С	BUENO
a+a	DEBE MEJORAR
a+b	DEBE MEJORAR
a+c	DEBE MEJORAR
b+b	ACEPTABLE
b+c	ACEPTABLE
C+C	BUENO

Cuadro 3. Tercera medición 15 de noviembre 2007

Cuarta medición 13 de diciembre 2007					
F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTICO
62	145	ь	С	b+c	ACEPTABLE
76	198	b	b	b+b	ACEPTABLE
55	118	b	С	b+c	ACEPTABLE
73	172	а	Ь	a+b	DEBE MEJORAR
75	182	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
56	99	С	С	c+c	BUENO
76	112	С	С	c+c	BUENO
75	136	С	ь	c+b	ACEPTABLE
69	123	ь	b	b+b	ACEPTABLE
68	135	b	ь	b+b	ACEPTABLE
70	125	С	b	c+b	ACEPTABLE
83	172	ь	b	b+b	ACEPTABLE
75	116	ь	b	b+b	ACEPTABLE
73	140	b	b	b+b	ACEPTABLE
65	127	ь	ь	b+b	ACEPTABLE
73	136	ь	b	b+b	ACEPTABLE
80	150	С	b	c+b	ACEPTABLE
75	158	b	b	b+b	ACEPTABLE
70	130	ь	С	b+c	ACEPTABLE
81	176	ь	ь	b+b	ACEPTABLE
83	170	b	b	b+b	ACEPTABLE
78	159	а	С	a+c	DEBE MEJORAR
78	165	ь	С	b+c	ACEPTABLE
73	154	b	ь	b+b	ACEPTABLE
71	158	b	ь	b+b	ACEPTABLE
74	163	b	Ь	b+b	ACEPTABLE
82	163	а	а	a+a	DEBE MEJORAR
70	137	ь	ь	b+b	ACEPTABLE
79	159	С	ь	c+b	ACEPTABLE
72	164	а	ь	a+b	DEBE MEJORAR
73	148.066667	Promedi	0		

VALOR	SIGNIFICADO
а	DEBE MEJORAR
b	ACEPTABLE
С	BUENO
a+a	DEBE MEJORAR
a+b	DEBE MEJORAR
a+c	DEBE MEJORAR
b+b	ACEPTABLE
b+c	ACEPTABLE
C+C	BUENO

Cuadro 4. Cuarta medición 13 de diciembre 2007.

Quinta medicion 14 de enero 2008					
F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTICO
60	141	ь	С	b+c	ACEPTABLE
71	195	b	b	b+b	ACEPTABLE
53	115	С	С	c+c	BUENO
68	171	Ь	Ь	b+b	ACEPTABLE
73	180	Ь	Ь	b+b	ACEPTABLE
55	97	С	C	c+c	BUENO
72	110	С	С	c+c	BUENO
73	136	С	ь	c+b	ACEPTABLE
67	123	Ь	ь	b+b	ACEPTABLE
67	135	b	b	b+b	ACEPTABLE
70	125	С	ь	c+b	ACEPTABLE
80	170	ь	ь	b+b	ACEPTABLE
73	115	b	ь	b+b	ACEPTABLE
70	140	b	b	b+b	ACEPTABLE
65	125	С	b	c+b	ACEPTABLE
71	134	b	b	b+b	ACEPTABLE
76	147	С	ь	c+b	ACEPTABLE
73	155	ь	Ь	b+b	ACEPTABLE
70	130	Ь	С	b+c	ACEPTABLE
80	173	b	b	b+b	ACEPTABLE
75	169	b	b	b+b	ACEPTABLE
74	155	b	С	b+c	ACEPTABLE
75	163	С	С	c+c	BUENO
71	150	С	C	c+c	BUENO
70	155	b	Ь	b+b	ACEPTABLE
75	161	b	b	b+b	ACEPTABLE
80	165	b	ь	b+b	ACEPTABLE
70	135	b	b	b+b	ACEPTABLE
77	155	С	b	c+b	ACEPTABLE
70	160	а	b	a+b	DEBE MEJORAR
70.8	146.166667	Promedic	)		

VALOR	SIGNIFICADO
a	DEBE MEJORAR
р	ACEPTABLE
С	BUENO
a+a	DEBE MEJORAR
a+b	DEBE MEJORAR
a+c	DEBE MEJORAR
b+b	ACEPTABLE
b+c	ACEPTABLE
C+C	BUENO

Cuadro 5. Quinta medición 14 de enero 2008

Con los datos recolectados durante la aplicación del Programa Nacional de Activación Física, en el siguiente capitulo se presenta el análisis de los resultados.

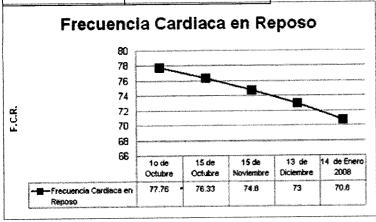
#### V. RESULTADOS.

Las siguientes graficas y tablas muestran los progresos y avances del grupo, tomando en consideración la frecuencia cardiaca en reposo y la frecuencia cardiaca después del ejercicio.

## 5.1. Frecuencia Cardiaca en Reposo.

En la primera evaluación se obtuvo un promedio de 77.76 latidos por minuto en estado de reposo para el grupo de estudio conformado por 30 voluntarios, lo cual indica que los sujetos se encuentran "saludables", aunque sus valores indican que se encontraban cerca del límite del intervalo considerado "sano" (60-80 ppm) (Wilmore, 2000); conforme fueron transcurriendo las semanas y se fue aplicando el Programa Nacional de Activación física, el grupo de voluntarios mostró un gran avance al disminuir su frecuencia cardiaca en reposo progresivamente, al final del programa se registró un promedio de 70.8 pulsaciones por minuto en reposo, lo cual indica que mejoraron la condición cardiaca y se optimizo el trabajo cardiovascular (ver grafica 1).

FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO				
Fecha Frecuencia Cardiaca en Repos				
1o de Octubre	77.76			
15 de Octubre 2007	76.33			
15 de Noviembre 2007	74.8			
13 de Diciembre 2007	73			
14 de Enero 2008	70.8			

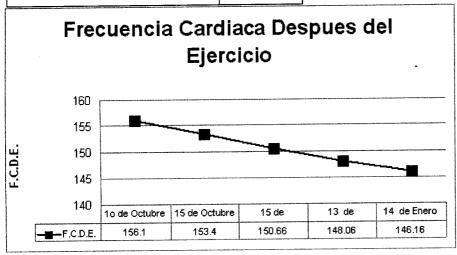


Grafica 1. Frecuencia Cardiaca en Reposo.

# 5.2. Frecuencia Cardiaca Después del Ejercicio.

En la medición previa a la aplicación del programa, se obtuvo un promedio de Frecuencia Cardiaca después del Ejercicio (F.C.D.E) en el grupo de 30 voluntarios de 156.1 pulsaciones por minuto (ppm); el promedio de edad es de 31 años, por lo que aproximadamente el limite de frecuencia cardiaca máxima es de 190 ppm, lo que implica que con el Programa Nacional de Activación física el grupo inicio actividades al 82% de su capacidad cardiaca; al observar la disminución de la F.C.D.E. puede observarse que con el mismo trabajo aplicado, el músculo cardiaco logro una adaptación donde el mismo trabajo en volumen e intensidad lo realizó, después de cuatro meses, en 146.16 ppm es decir en un 75% de capacidad (ver grafica 2).

FRECUENCIA CARDIACA DEPUES DEL EJERCICIO		
Fecha	F.C.D.E.	
1o de Octubre	156.1	
15 de Octubre 2007	153.4	
15 de Noviembre 2007	150.66	
13 de Diciembre 2007	148.06	
14 de Enero 2008	146.16	



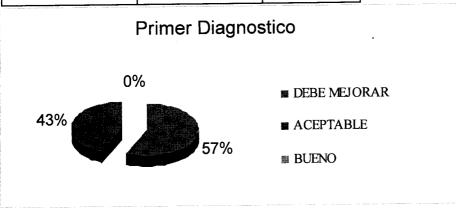
Grafica 2. Frecuencia Cardiaca Después del Ejercicio.

# 5.3. Diagnósticos.

Las siguientes tablas contienen las mediciones que se hicieron a los participantes.

En la grafica 3 se puede apreciar, que dentro de los parámetros de diagnostico que nos proporciona CONADE, se inicia con un grupo voluntario donde el 56.7% Debe Mejorar, el 43.3% se encuentra en un aceptable y un 0% en bueno, que es la zona objetivo a llegar para el grupo (ver grafica 3).

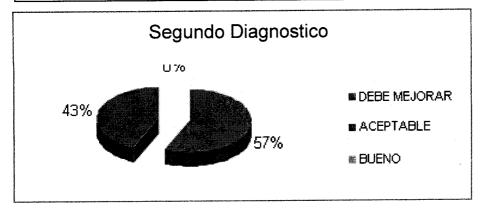
1o de Octubre 2007		
DIAGNOSTICO	No de Internos	Porcentaje
DEBE MEJORAR	17	56.7%
ACEPTABLE	13	43.3%
BUENO	0	0.0%
Total	30	100.0%



Grafica 3. Primer Diagnostico.

En la segunda evaluación, a las dos semanas de la aplicación del Programa Nacional de Activación física, no se registra ninguna mejora (ver grafica 4).

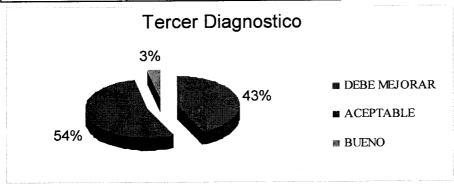
. 15 de octubre 2007		
DIAGNOSTICO	No de internos	Porcentaje
DEBE MEJORAR	17	56.7%
ACEPTABLE	13	43.3%
BUENO	0	0.0%
Total	30	100.0%



Grafica 4. Segundo Diagnostico.

En la tercera evaluación, a las cuatro semanas de la aplicación del Programa Nacional de Activación física, se observa una disminución de la población en la zona Debe Mejorar de un 56.7% a un 43.3.%, un aumento en Aceptable de un 43.3.% a un 53.3%, y un 3.3% del grupo logró la meta del diagnostico bueno (ver grafica 5).

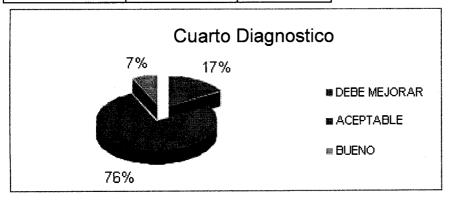
15 de noviembre 2007		
DIAGNOSTICO	No de internos	Porcentajes
DEBE MEJORAR	13	43.3%
ACEPTABLE	16	53.3%
BUENO	1	3.3%
Total	30	100.0%



Grafica 5. Tercer Diagnostico.

La grafica 6 muestra que se presenta un progreso de 43.3% en Debe Mejorar a un 16.7%, de un 53.3% en Aceptable a un 76.7% y un 6.7% del grupo logró la meta de Bueno (ver grafica 6).

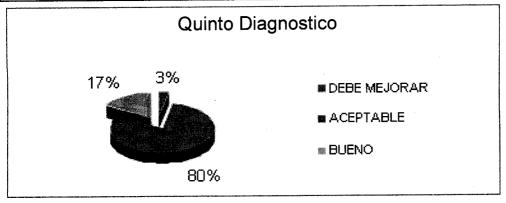
13 de dicimbre 2007		
DIAGNOSTICO	No de internos	Porcentajes
DEBE MEJORAR	5	16.7%
ACEPTABLE	23	76.7%
BUENO	2	6.7%
Total	30	100.0%



Grafica 6. Cuarto Diagnostico.

La ultima evaluación muestra que los individuos que no alcanzaron la meta propuesta por CONADE son un porcentaje mínimo (3.3%), mientras que el 80% del grupo ocuparon la categoría de Aceptable y el 16% consiguieron la calificación óptima (ver grafica 7).

14 de enero 2008		
DIAGNOSTICO	No de internos	Porcentajes
DEBE MEJORAR	1	3.3%
ACEPTABLE	24	80.0%
BUENO	5	16.7%
Total	30	100.0%



Grafica 7. Quinto Diagnostico.

## VI. CONCLUSIONES

Las pruebas realizadas y sus resultados fueron los siguientes:

Frecuencia Cardiaca en Reposo

En esta prueba se registró un promedio de 77.76 pulsaciones por minuto en la evaluación inicial, y después de cuatro meses disminuyo a 70.8 pulsaciones por minuto. En este apartado, los resultados indican que el Programa Nacional de Activación física logró su objetivo.

Frecuencia Cardiaca Después del Ejercicio

En esta prueba se registro una evaluación inicial promedio de 156.1 pulsaciones por minuto, después de cuatro meses de la aplicación del programa disminuyo a 146.16 pulsaciones por minuto. El Programa Nacional de Activación física logro su objetivo.

Diagnósticos

En el diagnostico inicial, el grupo estaba dividido de la siguiente manera: Debe Mejorar 56.7%, Aceptable 43.3 y Bueno 0%, lo que nos indica que la mayoría del grupo se encontraba en sus capacidades físicas condicionales en un parámetro bajo.

En la segunda evaluación no se ve ningún progreso, sin embargo en la tercera evaluación se registro lo siguiente: Debe Mejorar 43.3%, Aceptable 53.3.% y Bueno 3.3%.

En la cuarta evaluación se registran los siguientes resultados: Debe Mejorar 16.7%, Aceptable 76.7% y Bueno 6.7%; y en la quinta evaluación los resultados fueron: Debe Mejorar 3.3%, Aceptable 80% y Bueno 16.7%.

Esto nos indica que con la aplicación del Programa Nacional de Activación física, las capacidades físicas condicionales mejoraron considerablemente.

Los resultados demuestran que la aplicación del programa mejora las capacidades físicas condicionales, así como las condiciones generales del sistema cardiovascular en varones adultos que oscilan entre 20 y 35 años de edad, por lo que considerar el Programa Nacional de Activación física dentro de las actividades físico- deportivas, es viable y ayudaría a mejorar la calidad de vida de los internos dentro del Centro de Readaptación Social y al momento de reintegrarse a la sociedad.

#### VII. GLOSARIO

Albúmina [albumin] f. (Bioquím.) Cada una de las numerosas sustancias albuminoideas que forman principalmente la clara de huevo. Se hallan también en los plasmas sanguíneo y linfático, en los músculos, en la leche y en las semillas de muchas plantas.

**Artrosis** [arthrosis] f. (Patol.) Alteración patológica de las articulaciones, de carácter degenerativo y no inflamatorio.

Catabolismo [catabolism] m. (Fisiol.) Procesos metabólicos de degradación de substancias para obtener otras más simples.

**Diástole** [diastole] f. (Fisiol.) Movimiento de dilatación del corazón y de las arterias, cuando la sangre penetra en su cavidad.

**Epigenética.**Si los genes fuesen palabras sueltas, la epigenética representa los puntos, comas y demás signos de ortografía que nos permite entender una secuencia.

**Genotipo** [genotype] 1. m. (Genét.) Conjunto o parte de la constitución genética de un individuo. 2. m. (Genét.) Conjunto de los genes existentes en cada uno de los núcleos celulares de los individuos pertenecientes a una determinada especie vegetal o animal.

Glucógeno [glycogen] f. (Bioquím.) Hidrólisis del glucógeno en glucosa.

Glucógeno [glycogen] f. (Bioquím.) Hidrólisis del glucógeno en glucosa.

Glucogenólisis [glycogenolysis] m. (Bioquím.) Hidrato de carbono que se encuentra en el hígado y, en menor cantidad, en los músculos y en varios

tejidos; en el momento de ser utilizado por el organismo, se transforma en glucosa.

**Glucogenólisis** [glycogenolysis] m. (Bioquím.) Hidrato de carbono que se encuentra en el hígado y, en menor cantidad, en los músculos y en varios tejidos; en el momento de ser utilizado por el organismo, se transforma en glucosa.

**Gluconeogénesis** [glyconeogenesis] f. (Biol.) Formación de glucosa dentro del cuerpo de un animal sobre todo por el hígado a partir de sustancias como grasas o proteínas que no son carbohidratos

Hematosis [hematosis] f. (Fisiol.) Conversión de la sangre venosa en arterial m. (Citol.) Cada una de las células esferoidales, incoloras, con citoplasma viscoso, que se encuentran en la sangre y en la linfa.

**Morfología**[morphology] f. (General) Parte de la biología que estudia la forma de los seres orgánicos y de las modificaciones o transformaciones que experimenta.

**Sístole** [systole]. (Fisiol.) Movimiento de contracción del corazón y de las arterias para empujar la sangre que contienen.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Bowers, Richard W. Fisiología del deporte. Editorial Médica Panamericana.
   3ª Edición 1997. Pág. 166-171
- Cazares Hernández, Laura. *Técnicas actuales de investigación documental*. Editorial Trillas 10<sup>a</sup> edición. 2005
  - CONADE Programa Nacional de Actividad física y Deporte 2001-2006.
- Dr. Barbany i Cairo, Joan Ramón. Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Editorial Paidotribo 2002. Pá. 75-108
- Galdon, Omar. Manual de Educación física y Deportes. Editorial Océano 1ª
   Edición 2002. Pág. 453-457, 461-510, 579-590.
- Hernández Sampieri, Roberto. Metodología de la investigación. 4ª Ed.
   México: Mc. Graw Hill. 2006.
- James D., George. Test y Pruebas Físicas. Editorial Paidotribo 3ª Edición
   2001. Pág.. 13-33, 77-91, 157-161.
  - Kisner, Colby. Ejercicio Terapéutico. Editorial Paidotribo 2003.
- López, Chicharro. Fisiología del ejercicio 3era edición. Editorial Panamericana 3era edición 2006.
- Mc. Ardle, W. Fundamentos de Fisiología del Ejercicio... Editorial Interamericana 2a Edición 2004.
- SICCED Manual Didáctico Acondicionamiento físico Nivel 1. Noviembre 2005. Pág.41-275
- SICCED Manual Didáctico Acondicionamiento físico Nivel 2. Noviembre 2005. Pág.33-86
- SICCED Manual Didáctico Acondicionamiento físico Nivel 2. Noviembre 2005. Pág.77-92
- Sierra, Bagur. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Editorial
   Paidotribo 2002.

• Wilmore, Jack H. *Fisiología del ejercicio*. Editorial Paidotribo 1a Edicion 2000. Pág. 10-19,176-185,217-227,481-488,514-529.

## PAGINAS DE INTERNET

- Actividad física y salud. Rodrigo García Romero.
   http://www.efdeportes.com/ Revista Digital Buenos Aires Año 13 Nº 119 Abril de 2008 (Consultado Abril 2008)
- Análisis de diversas investigaciones realizadas en torno a la aplicación de varios modelos de enseñanza-aprendizaje en el ámbito deportivo. Doctor en Educación Física y Deportiva. Francisco Ponce Ibáñez. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital Buenos Aires Año 11 Nº 106 Marzo de 2007. (Consultado abril 2008)
- Capacidades del alumnado de la ESO para una Educación Física Integral en la LOE. Características psicopedagógicas del adolescente. F.C.A.F. y D. de León - Facultad de Educación de León, Universidad de León. Profesor de Secundaria. \*\*CRA Alborada, León. (España) Ángel Pérez Pueyo\* Pablo Casanova Vega\*\*.http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires -Año 12 - Nº 109 - Junio de 2007. (Consultado marzo 2008)
  - www.activate.gob.mx
  - www.conade.gob.mx/paginas\_07/activacion.asp

# IX. ANEXOS

# **ANEXO 1**

Test de valoración inicial y de seguimiento de la CONADE para el Programa Nacional de Activación física.



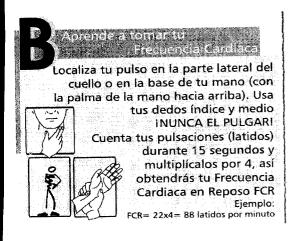




¿Te han diagnosticado problemas cardiacos?	SI NO
Dolores en el pecho sin motivo aparente	SI NO
¿Te has sentido cansado, mareado, desmayado sin causa aparente?	
¿Te han diagnosticado presión arterial?	SI NO
¿Dolores en huesos, por alguna cirugía, artritis, que impida el ejercicio?	SI NO
¿Tomas medicamento por enfermedad crónica?	SI NO
¿Alguna razón por la cual no deberías iniciar un programa de ejercicio?	

Si alguna de las respuestas fue SI, NO PUEDE INICIAR EL PROGRAMA

DE ACTIVACIÓN FÍSICA. SOLO CAMINAR MODERADAMENTE



## FRECUENCIA CARDIACA

Fc max = 220 – edad
Fc max = Es el número de
Pulsaciones máximas por minuto
A las que puede someter al
Corazón durante el ejercicio
Ejemplo:

Una persona de 30 años 220-30= 190 pulsaciones por minuto

• Pulso: En reposo, al final de la prueba Y después de un minuto.

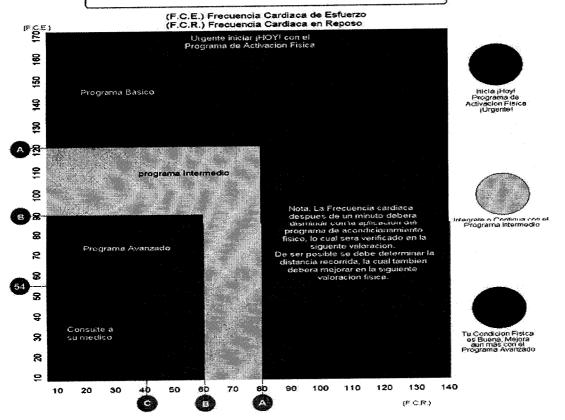
Intensidad de trabajo físico de la frecuencia cardiaca máxima.

Nivel A 50 a 60%-----Principiantes (sedentarios)

Nivel B 60 a 70%-----Intermedios (activos)

Nivel C 70 a 80%------Avanzados (entrenados)

RESPUESTA CARDIOVASCULAR AL ESFUERZO



- Pulso en reposo antes de iniciar tu caminata
- \*\* Camina durante 10 minutos a paso rapido tomate la pulso
- Deja pasar un minuto y vuelvete a tomar el pulso y verifica tus niveles de programa (A), (B), y (C)

# C PRUEBA DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD

Para finalizar el examen realiza la prueba de flexibilidad y de fuerza como se indica en las siguientes figuras

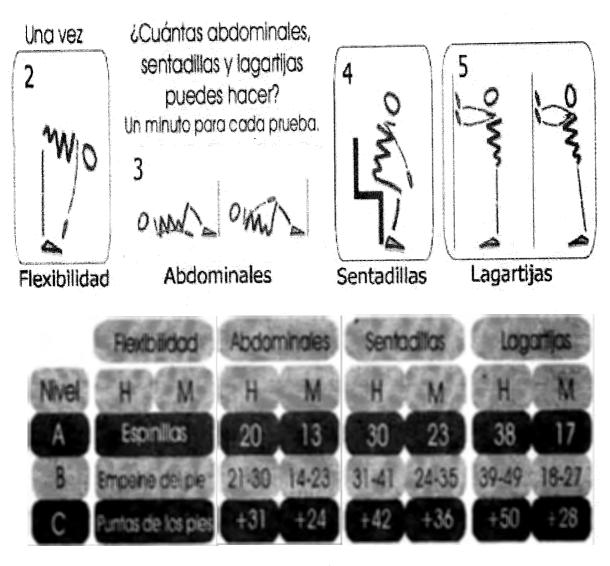


Fig. 2 Valoración CONADE segunda parte.

## **ANEXO 2**

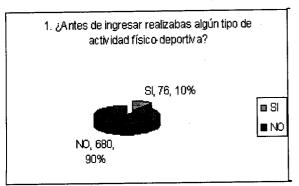
Resultados obtenidos en la evaluación preeliminar de 756 internos del CERESO varonil de San José el Alto Querétaro en "La semana de Interacción Social 2007" previo a la desarrollo de la Investigación.

- 1. ¿Antes de ingresar realizabas algún tipo de actividad físico-deportiva?
- Si No
- 2. ¿Te gustaría realizar alguna actividad físico-deportiva?
- Si No

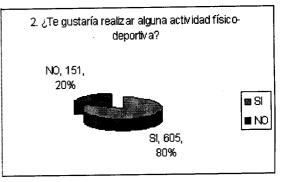
La encuesta arrojo el siguiente resultado:

La encuesta arrojo el siguie	ente resultado.	
PREGUNTA	SI	NO
1. ¿Antes de ingresar realizabas algún tipo de actividad físico-deportiva?		680
2. ¿Te gustaría realizar alguna actividad físico-deportiva?	605	151

Cuadro 6. Encuesta "Actividad físico-deportiva previo al ingreso al CERESO de los internos".



Grafica 8. Actividad físico-deportiva previa al ingreso al CERESO.



Grafica9. Opinión de los internos entrevistados acerca de realizar alguna actividad físicodeportiva.

#### ANEXO 3.

# Programa Nacional de Activación física.

# ¿Que es el programa?

A partir de conocer los resultados de estudios recientes que demuestran la incidencia de sobrepeso y obesidad en el pueblo Mexicano en los últimos años, se implemento, como una alternativa para su atención, el programa "Por un México Activo," con la firme voluntad de poder influir en la población, sobre los beneficios que aporta la práctica de la actividad física, contribuir a la atención del sedentarismo e influir en su calidad de vida.

## **Antecedentes**

El sedentarismo es la carencia de actividad física, lo que, por lo general, pone al organismo humano en situación vulnerable.

Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo.

El sedentarismo es un factor de riesgo para múltiples enfermedades como las cardiovasculares, hipertensión, diabetes, sobrepeso, obesidad y algunos tipos de cáncer como el de colon y de mama.

El término actividad física se define como el movimiento corporal generado por la contracción de los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto energético adicional al basal.

La actividad física es el componente más variable del gasto energético total y puede, hasta cierta medida, modificarse bajo control voluntario.

La inactividad física está de la misma manera, relacionada con el sobre peso y la obesidad.

Estudios recientes demuestran que la incidencia y prevalecía de obesidad en México ha aumentado de manera progresiva durante las últimas seis décadas y de modo alarmante las ultimas dos, hasta alcanzar cifras de entre 10 y 20 % (2 de cada 10) en la infancia, 30 y 40 % (4 de cada 10) en la adolescencia y hasta 60 y 70 % (7 de cada 10) en los adultos.

El sobrepeso en los individuos de cualquier población es el resultado de la falta de un balance energético positivo durante largo tiempo. El deposito de energía como tejido adiposo en los humanos es el resultado final de dos principales acciones:

- Incremento en la ingesta calórica, sin un incremento proporcional en el gasto energético.
- Disminución en el gasto calórico, sin disminución en el aporte energético.

Dado lo anterior se propone como una de las mejores estrategias para prevenir y tratar el sobre peso y la obesidad, el incremento de la practica de actividad física, y un plan alimentario no muy restringido.

El éxito para transformar nuestra sociedad sedentaria en otra más activa, requiere una difusión adecuada y una aceptación del mensaje que la actividad física de moderada intensidad confiere beneficios para la salud

Misión

"Por un México Activo", centra sus metas y objetivos en promover

acciones que propicien la disminución del sedentarismo entre los mexicanos,

destacando los beneficios que proporciona la práctica regular y sistemática de

una actividad física, a fin de influir en el incremento su calidad de vida.

**ADULTOS** 

Establecer las estrategias para buscar que la población mexicana realice,

mínimo durante 30 minutos diarios actividades físicas de tipo moderado, ya sea

de manera continua o acumulativa con el fin de incidir en la preservación de su

salud y consecuentemente elevar su calidad de vida.

Niveles: Leve, Moderado, Vigoroso, Intenso

**ESCOLARES** 

Establecer las estrategias para buscar que la población mexicana realice,

mínimo durante 90 minutos diarios actividades físicas de tipo moderado, ya sea

de manera continua o acumulativa con el fin de incidir en la preservación de su

salud y consecuentemente elevar su calidad de vida.

Niveles: Leve, Moderado, Vigoroso, Intenso.

## **Beneficios**

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
  - Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
  - Mejora el control del peso corporal.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
  - Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
  - Mejora la imagen personal.
  - Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento, de esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente. La sociedad tiene que establecer horarios en los que los adultos y los estudiantes puedan realizar actividad física, en forma de actividades diarias, clases o la práctica de algún deporte.

Una disminución en la actividad física o un incremento en la inactividad es probablemente un factor condicionante en la reducción del gasto energético

total (GET), que resulta de un balance energético positivo y favorece la aparición de la obesidad.

Se deben implementar efectivas estrategias que promuevan la adopción de hábitos y estilos de vida físicamente activos.

El total de tiempo dedicado a la actividad física disminuye con la edad. La falta de tiempo es la causa más comúnmente citada como barrera para la participación en programas de actividad física y las lesiones son las razones más frecuentes que provocan la detención de un programa.

Las personas en edad de jubilarse - 65 años o más - declinan continuamente la práctica de actividad física con el incremento de la edad. "Los lineamientos internacionales para la actividad física en niños manifiestan que debe ser incrementada a 90 minutos por día de manera ACUMULADA, para así evitar la resistencia a la insulina, lo que parece ser el aspecto central de acumulación de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares."

La composición corporal (porcentaje graso) no es un fuerte predictor del nivel de actividad física, ahora bien, las personas obesas son usualmente sedentarias. La frecuente baja participación en actividad física puede ser atribuida en parte a la concepción errónea de que para lograr beneficios para la salud los ejercicios deben ser vigorosos o continuos.

La evidencia científica claramente ha demostrado que la actividad física regular de intensidad moderada provee beneficios sustanciales para la salud.

Cada adulto debería acumular 30 minutos o más de actividad física moderada con una frecuencia preferentemente diaria.

Esta recomendación enfatiza los beneficios de actividad física de moderada intensidad y la acumulación en relativamente cortos períodos de trabajo.

Aquellos adultos que participan en actividades físicas de moderada intensidad - por ejemplo 200 cal. diarias - pueden esperar importantes beneficios para su salud.

## Rutino de Actividad Física







## Preparación Muscular





1.- 16 Tiempos moviendo la cabeza hacia delante y hacia atrás seguida de movimiento lateral al lado derecho y al lado izquierdo.



2.- 24 tiempos flexión de los antebrazos, Movimientos alternados.



4.- 16 tiempos de circulo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo.



3.- 8 Tiempos de círculos de hombros al frente



6.- 24 tiempos circulo de brazos hacia el frente, alternadamente.



5.- 8 tiempos subir y bajar hombros alterando.



8.- 16 tiempos saltos con giro, cuatro frentes.



7.- 15 tiempos flexión del tronco al frente en cuclillas con joroba para después extender el cuerpo sacando el pecho al frente.



10.- Respiración.



9.- 16 tiempos girar en su lugar derecho a izquierdo.

Inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones.

Figura 3. Rutina de Actividad Física

# Rutina de Actividad Física







# Hexbelleee



1.- Estiramiento de la mano en extensión.

Se coloca el brazo a 90° con la palma de la mano hacia abajo, con el auxilió de la mano contraria se jala hacia atras de la parte de la palma de esta, se alterna con la otra mano.



3.- Estiramiento de de músculo tríceps. Se colocara el brazo izquierdo flexionado al frente a 180º flexionando el codo, con el auxilio de la mano contraria por arriba de la cabeza se empuja el codo hacia atrás, se

alterna al lado contrario.

Estiramiento



5.- Estiramiento de los músculos que realizan la aducción del brazo (hombro) redondo mayor, tríceps.

De la posición de firmes, se coloca el brazo derecho en aducción, con el auxilio de la mano izquierda se jala del brazo lo mas que se pueda, se alterna al lado

del

músculo

contrario.

7.-



acompañado.

De la posición de firmes, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con el auxilio de un compañero o con la mano contraria se levanta el pie

cuadriceps. Se puede hacer solo y/o

hacia el glúteo.



2.- Estiramiento de la mano es flexión.

Se coloca el brazo a 90° con la palma de la mano hacia abajo, con el auxilio de la mano contraria se flexiona la mano de la parte del dorso de la mano y se jala hacia atrás, se alterna con la otra mano.

4. Estiramiento de la columna

vertebral en extensión.

De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de cabeza. (flexión de los brazos a 180°) se hace una pequeña hiper-extensión del tronco hacia atrás 6.- Estiramiento de los músculos del pecho (pectoral menor)

De la posición de firmes se colocan las manos atrás con los brazos estirados (extensión de los brazos). Con el auxilio de un compañero se juntan las manos y se hacen un poco hacia arriba.

8.- Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna (bíceps crural, semimembranoso, semitendinoso).

Se desplaza la pierna derecha y la pierna izquierda se mantiene estirada.



9.- Estiramiento del músculo abductor de la pierna (tibial anterior)

Se desplaza la pierna derecha, se flexiona la pierna izquierda, bajando lo mas que se pueda el tronco.

Figura 4. Rutina de Actividad Física segunda parte

# Rutino de Actividad Física









# Activación



1.- 32 Tiempos marcha en su lugar llevando el ritmo.



2.- 32 Tiempos, en la misma posición de los brazos, extender los brazos al frente y regresar a la posición original, marcando con la punta del pie.



3.- 32 Tiempos con los brazos en el pecho y las palmas de las manos al frente extender el brazo arriba y se regresa a la posición inicial, marcando con la punta del pie.



4.- 32 Tiempos se combinan los dos ejercicios anteriores iniciando con el brazo arriba regresa a la posición inicial se continua con el brazo al frente y se regresa a la posición inicial, marcando con la punta del pie contrario.



5.- 32 Tiempos con los brazos a los costados hacer brazos laterales a 90º y regresar los brazos a los costados, marcando con la punta del pie derecho e izquierdo.



6.- 32 Tiempos con los bazos a los costados, elevar el brazo izquierdo lateralmente hasta arriba, con una ligera semiflexión lateral del tronco, alternando con el otro brazo, las piernas se colocan lateralmente a la altura de los hombros al momento de levantar el brazo se eleva ligeramente al tronco quedando con la punta del pie sin despegar este.



7.- 32 Tiempos, con los brazos a los costados mover el brazo izquierdo al frente y arriba (mano abierta), alternar el movimiento con el otro brazo, las piernas se colocan lateralmente a la altura de los hombros al momento de levantar el brazo se eleva ligeramente el tronco, quedando con la punta del pie sin despegar este



8.- 32 Tiempos flexión del tronco al frente, pernas separadas a la altura de los hombros, mover el brazo izquierdo al frente y abajo tratando de tocar la punta del pie derecho y el brazo derecho se mueve (hacia atrás) en extensión, las piernas marcan el movimiento con la punta del pie, se alternan los brazos.



9.- 32 tiempos de la posición de los brazos laterales llevarlos atrás con piernas separadas a la altura de los hombros marcando con la punta del pie y desplazando el peso del cuerpo al lado contrario por cada extensión de brazos se marca con cada uno de los pies.



10.- 32 Tiempos, desplazamientos del pie izquierdo a la derecha pasando por el frente, la pierna derecha se desplaza al mismo lado dando una palmas, se alterna al lado contrario.



11.- 32 Tiempos, desplazamientos del pie izquierdo a la derecha, pasando por el frente, la pierna derecha se desplaza al mismo lado, movimiento al brazo contrario (izquierdo) hacia el mismo lado, (cruzando por el frente) y atrás con una ligera torsión del tronco, el movimiento se alterna al lado contrario.



12.- Respiraciones hasta que reinicie la música.

13.- Se repite el ejercicio

14.- Se repite el ejercicio

15.-Se hacen respiraciones.

Figura 5. Rutina de Actividad Física tercera parte

## Rutina de Actividad Física







# Relajación



1.- Respiración:
Inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones.



2.- Estiramiento de la columna vertebral en extensión.

De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza, estirar y mantener 5 segundos, 3 repeticiones.



3.- Flexión lateral en brazos arriba y alternar lado derecho e izquierdo, mantener 5 segundos y cambio, 2 repeticiones.



4.- separar las piernas a la altura de los hombros, flexionar tronco tratando de tocar la punta del pie, mantener 5 segundos, 3 reneticiones



5.- Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna, (bíceps crural, semitendinoso)



6.- Se desplaza pierna derecha lateral con la rodilla flexionada y la pierna izquierda flexionada se mantiene estirada tratar de tocar el piso con las manos mantener 5 segundos, alternar al lado contrario 3 repeticiones.



7.- Flexión de rodilla derecha y pierna izquierda extendida, tronco hacia el frente brazos al frente con manos entrelazadas.



8.- Estiramiento:

Flexión de tronco hacia atrás, brazos arriba manos entrelazadas, regresar a la posición inicial, 3 repeticiones.



9.- Respiración:

Inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos 3 repeticiones.

Figura 6. Rutina de Actividad Física cuarta parte

# Juegos Recreativos

El juego es aquella dimensión donde el ser humano, se remonta a un mundo diferente, con otras reglas, donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros, sin mascaras ni caretas, donde todo – o casi todo – se puede, es el sueño hecho realidad, todo se trasforma según nuestro deseo, y el ser humano se remonta a lo mas profundo de su ser. Los recreativos tienen la ventaja de poder ser aplicados tanto por maestros de educación física, padres de familia o voluntarios. Se sugiere establecer una activación física, mínimo durante 90 minutos diarios de tipo moderado, ya sea de manera continua o acumulativa con el fin de incidir en la preservación de su salud y consecuentemente elevar su calidad de vida. Desarrollo del Juego

#### **PASO 1:**

Indicar el nombre del juego. Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.

## PASO 2:

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

#### **PASO 3:**

Aumentar el grado de dificultad. Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

Ahora presentamos una serie de juegos sugeridos en la aplicación del Programa Nacional de Activación física.

El Huevito

(Contacto, habilidad)

Número de jugadores: de 6 en adelante.

Material: Cualquier tipo de balón.

Organización: 6 jugadores ("la gallina") forman un circulo mirando hacia fuera (espalda con dirección al centro del círculo) y se cogen del brazo del compañero de la derecha y del de la izquierda. Todos los jugadores inclinan el tronco hacia adelante, de forma que puedan tocarse los glúteos. De esta forma se consigue una superficie de transporte para el "huevito". Un balón hace de huevo y se coloca en la superficie de transporte. Se delimita una salida y una meta, el primer equipo que llegue a la meta sin tirar el "huevito" será el ganador. El equipo que tire el "huevito" tendrá que comenzar de nuevo.

Variantes:

a) Poner un huevito con obstáculos: Se colocan varios pequeños obstáculos

en el camino.

b) Cestita de huevitos: una caja pequeña del revés es una "cestita de

huevitos". La gallina debe intentar poner el huevo exactamente dentro de la

caja.

"A morder la cola"

(Reacción, coordinación, cooperación)

Número de jugadores: de 6 en adelante.

Material: No aplica

Organización: todos los jugadores forman un "gusano gigante" cogiéndose cada jugador de la cadera del compañero que tiene delante.

Idea del juego: la cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano.

Variantes:

a) Lucha de gusanos: 2 o más gusanos intentan morder la cola del contrario, es decir, tocar al último componente de un gusano enemigo.

b) Morder las extremidades: como se explica en el inciso a), pero ahora todo el que ha sido mordido se une al gusano ganador.

Nota: ¡La cadena nunca debe romperse! Los puntos críticos son los extremos de los gusanos.

La Cadena

(Velocidad, resistencia)

Número de jugadores: indeterminado

Material: No aplica

Organización: todos los conejos corren por el campo de juego y son perseguidos por el cazador. Si éste atrapa a un conejo, ambos formarán una cadena. El resto de los jugadores atrapados se unirán a la cadena y solamente los extremos de los eslabones podrán atrapar a los demás con la mano libre.

Variantes:

a) Si una cadena de tres toca a otro jugador, se formarán dos cadenas de

dos eslabones.

b) Equipo de cadenas contra equipo de jugadores libres con tiempo

cronometrado.

Nota: si una cadena se rompe no podrá seguir atrapando y el juego

comenzará desde el principio.

## El cocodrilo

(Reacción)

Número de jugadores: Máximo 12 por grupo alrededor de un cocodrilo.

Organización: Un cocodrilo está echado en el suelo y rodeado por los jugadores. Cada jugador tocará al cocodrilo sin miedo con la mano o un dedo. Si el monitor dice "cocodrilo", éste se despertará y podrá morder a cualquiera que no se aleje tan deprisa como haga falta ("morder" significa tocar al jugador que sea lento).

Idea del juego: siendo las órdenes del monitor, el cocodrilo deberá morder a tantos jugadores como le sea posible.

## Variantes:

- a) Cocodrilo hambriento: Cada cocodrilo tiene un cierto número de intentos de morder y los que tenga éxito se contarán.
  - b) Los que hayan sido mordidos se convertirán en cocodrilos.
  - c) Varios cocodrilos están repartidos por un espacio limitado.
  - d) El cocodrilo puede morder sin recibir la orden.

## La Caza

(Condición física general)

Número de jugadores: 3 en cada grupo, formar varios grupos (al menos 2)

Material: balones ligeros.

Organización: Los jugadores se dividen en un grupo de cazadores y en uno de conejos. Los balones ligeros servirán de "municiones". El grupo de cazadores pasa el balón ligero de jugador a jugador de forma que se consiga el mayor número de aciertos. El jugador al que le sea pasado el balón no puede seguir corriendo con el balón en la mano.

Idea del juego: El grupo de cazadores debe conseguir el mayor número de aciertos sobre el grupo de conejos dentro de un determinado espacio de tiempo. Si se consigue se cambiarán los papeles.

Variantes: si no se dispone de balones ligeros, el acierto sobre un conejo solamente será válido cuando el balón rebote antes en el suelo (indirecto).

# La portería voladora

(Condición física general, cooperación)

Número de jugadores: A partir de 10.

Material: 1 balón de baloncesto, 2 aros de gimnasia.

Organización: 2 equipos se enfrentan jugando "baloncesto". Sin embargo, no se juega sobre cestas, sino sobre una "portería voladora". Las porterías voladoras se componen de un jugador de cada equipo que se encuentra en la zona de tiro libre del campo contrario con un aro en la mano. Los demás jugadores no pueden pisar la zona de tiro libre.

Idea del juego: La portería voladora debe de moverse en la zona contraria de tiro libre con tanta habilidad que los propios compañeros puedan introducir el balón a través del aro. Si se consigue, la portería habrá sido lo suficientemente rápida y se habrá conseguido una canasta.

"Stando"

(Condición física general, reacción)

Número de jugadores: entre 8 y 15.

Campo: dependiendo del tamaño del grupo, medio campo de baloncesto o

mayor.

volver a intentar.

Material: un balón ligero.

Organización: los jugadores cuentan y cada uno memoriza su número. Si el grupo se conoce entre sí, puede operar con los nombres. Uno de los jugadores que se encuentran en el círculo lanza el balón al aire y dice un número o un nombre. Mientras todos los jugadores se alejan corriendo, el jugador nombrado debe esforzarse en atrapar el balón. En cuanto lo haya conseguido dirá "Stando" o "alto", con lo cual todos los demás permanecerán quietos. Ahora intentará tocar a uno de sus compañeros lanzando el con el balón. Si lo consigue, quien haya sido tocado deberá lanzar el balón la próxima vez. Si quien tiene el balón no consigue dar a nadie, deberá ir a buscar el balón y

Idea del juego: corriendo y lanzando con habilidad hay que acertar o bien evitar muchos certeros lanzamientos.

Pelea de Globos.

(Condición física general y reacción)

Número de jugadores: indeterminado.

Material: Globos.

Edades: 7-8 en adelante.

Organización: Cada jugador se ata un globo en el tobillo, el juego consiste en tronar el globo a los demás sin que te exploten el tuyo. El último que quede sin ponchar será el ganador. Variantes: se pueden formar grupos y el grupo que al

final tenga más globos sin pinchar será el ganador.

Idea del juego: tratar de reventar todos los globos de los otros jugadores y

evitar que el nuestro quede intacto.

Carreras de sacos

(Psicomotricidad, condición física general)

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Costales

Organización: cada jugador se introduce en el interior del saco (que preferible que llegue a la altura de la cintura). Se marca una línea de salida y otra de llegada y lógicamente gana el que llegue primero a la meta.

Variantes: esto también se puede hacer en equipos y bajo tiempo

cronometrado.

Idea del juego: tratar de llegar primero a la meta o zona señalada sin salirse

del saco.

Los Costalitos

(Condición física general, destreza)

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Costales

Organización: Formar equipos con número par de integrantes; cada equipo

tendrá un costal al frente de la fila. A una señal del conductor, el primer

participante de cada equipo jalará, hasta un lugar determinado, al segundo

jugador que estará sentado en el costal, dándole la espalda al que lo va a

arrastrar. Al llegar al lugar designado por el conductor, se cambiarán los

papeles y el que iba sentado, ahora jalará, para regresar al lugar donde

iniciaron la carrera y entregar el costal a la siguiente pareja.

Variantes: también se puede hacer las carreras bajo tiempos y los últimos en

llegar pueden ser eliminados hasta llegar a un solo equipo ganador.

Idea del juego: arrastrar a los jugadores en un costal hasta un punto o una

meta determinada.

Cardenales y Carpinteros

(Condición física general, destreza, habilidad)

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Pañuelos

Organización: Se forman dos grupos, uno frente al otro. Se marcarán unas metas y se les pondrá nombre a los equipos. Cuando el maestro (monitor) diga el nombre de cualquier equipo éste correrá a alcanzar al equipo contrario. A la persona que este equipo alcance pasará a integrar parte del equipo contrario. Si alguno llega a la meta, ya no podrá ser atrapado por su contrario. El equipo que

al final quede con más integrantes, ganará.

Variantes: Se pueden utilizar pañuelos amarrados en la cintura de los

jugadores y cuando el uno del equipo contrario lo tome, pasará a ser parte del

equipo.

Idea del juego: atrapar a todos los jugadores del otro equipo.

Los Aros Locos

Númer de jugadores: indefinido

Material: Aros de gimnasia

Organización: en grupos de 4, los jugadores formarán varios equipos, los cuales se colocarán uno de tras de otro haciendo una línea, se pone un Aro frente a cada equipo a una distancia de 10m. Cada jugador tendrá que correr hasta el aro, pasar el aro por su cuerpo de arriba abajo y dejarlo en el suelo, para regresar corriendo a su fila tocar la mano de su otro jugador y así sucesivamente. El primer equipo que termine de pasar dentro del aro, será el

ganador.

Idea del juego: correr lo más rápido posible hasta el aro para pasarlo de arriba abajo por el cuerpo y regresar a la fila para que el siguiente jugador haga

lo mismo.

## ANEXO 4.

Actividades recreativas, sugeridas por la CONADE, adaptadas al grupo de internos del CERESO varonil de San José el Alto, Querétaro.

En los siguientes párrafos se explica de manera concreta como algunas de las actividades recreativas han sido adaptadas, para un grupo determinado, el cual consta de internos del CERESO varonil de San José el Alto, Querétaro.

Actividad: "Descubre al líder"

ealización: Se separa a un miembro del grupo, se hace un circulo y se escoge quien va a hacer el lider, procurando que no se de cuenta e miembro que se separo, el lider realizara una serie de movimientos sin hablar y los demás tendrán que seguirlo, entra el miembro que se separo y tendrán que descubrir quien es el lider. (Ver figura 7, 8,9 y 10).



Fig. 7 "Descubre al lider".



Fig. 9. "Descubre al lider" 3.

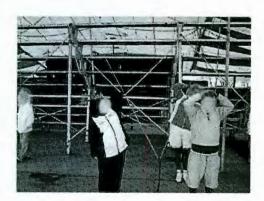


Fig. 8. "Descubre al lider" 2.



Fig. 10. "Descubre al lider" 4.

Actividad: "Saltando al burro"

Realización: Se forman tres equipos en filas, cuando rehaga la señal cada equipo saldrá uno por uno, colocándose en posición de burro y el que sigue lo tendrá que saltar y así sucesivamente, hasta que lleguen del otro lado, gana el equipo que llega primero al lugar de salida.(Ver figura 11, 12 y 13).





Fig. 11. "Saltando al burro"

Fig. 12. "Saltando al burro" 2



Fig. 13. "Saltando al burro" 3

Actividad: "Relevos en el trote"

Realización: Todos trotan en circulo, cuándo se da la señal el ultimo tiene que correr a velocidad para llegar a la posición del primero, así sucesivamente hasta que hayan pasado todos. (Ver figura 14 y 15).



Fig. 14. "Relevos en el trote"



Fig. 15. "Relevos en el trote" 2

Actividad: "Águilas y Halcones".

Realización: Se forman dos equipos, se colocaran de frente cada uno, un equipo será las águilas y otro los halcones, el instructor o guía dará la orden de águilas o halcones y el equipo que mencione tendrá que salir corriendo a perseguir al equipo contrario, cuando haya sido atrapado un contrario este se convertirá al ese equipo. (ver figura 16 y 17).



Fig. 16. "Águilas y Halcones"



Fig. 16. "Águilas y Halcones" 2

Actividad: "Ensalada de Frutas".

Realización: Se hace un circulo con todos los participantes, a cada uno se le designa una fruta, tienen que ser cuatro frutas diferentes, el guia o instructor, mencionara una fruta, y los que sean esa fruta tendran que cambiar de lugar sin chocar y cuando se diga —ensalada de frutas- todos tendran que cambiar de lugar sin chocar. (Ver figura 18, 19, 20 y 21).



Fig. 18. "Ensalada de frutas"



Fig. 19. "Ensalada de frutas" 2



Fig. 20. "Ensalada de frutas" 3



Fig. 21. "Ensalada de frutas" 4

Actividad: "Peces y Tiburones)

Realización: SE froman dos equipos uno sera los peces y otro los tiburones, en el piso se dibuja un circulo donde se meteran los peces, los tiburones trataran de sacar a los peces del circulo, pueden meter cualquier parte del cuerpo excepto los pies, cada equipo tendra que arreglárselas para sacra a los peces como para no ser sacados. (Ver figura 22 y 23).







Fig. 23. "Peces y Tiburones" 2

ANEXO 5.

Test adaptado de acuerdo a las sugerencias de CONADE para evaluar

condición física.

Las capacidades físicas permiten a una persona satisfacer con éxito las

exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.

Existen cinco componentes de las capacidades físicas relacionados con la

salud:

Fuerza muscular.

Resistencia muscular.

Capacidad aérobica.

Amplitud de recorrido articular; flexibilidad.

Composición corporal (proporción entre masa grasa y magra).

La evaluación que propone la CONADE solo mide:

Resistencia Muscular.

Flexibilidad articular.

Existen dos tipos de prueba: las pruebas estándar y las pruebas de

predicción, la CONADE pide utilizar pruebas de predicción por cuestiones de

que son sencillas de utilizar y cualquier persona las puede aplicar.

Pruebas estándar. Son consideradas por los científicos del ejercicio como el

método preferido de prueba, puesto que es el mas viable, fiable y preciso.

Ventajas: facilita mediciones mas precisas.

Desventajas; Frecuentemente requieren equipo caro, personal entrenado y una significativa dedicación de tiempo, tanto por parte del administrador de la prueba como por el sujeto.

Pruebas de predicción. Estas pruebas están diseñadas para estimar o pronosticar indirectamente las capacidades físicas. Las pruebas de predicción suelen estar correlacionadas con pruebas estándar y sirven para estimar los resultados de una prueba estándar.

Ventajas: relativamente baratas, precisan un material mínimo, se administran fácilmente y pueden aplicarse a grupos grandes de personas al mismo tiempo.

Desventajas: menos precisa que las pruebas estándar.

"Debido a las limitaciones practicas asociadas con las pruebas estándar, los investigadores con frecuencia diseñan pruebas de predicción." (James D. George, 2001)

La CONADE dentro del Programa Nacional de Activación Física, estipula utilizar pruebas de predicción:

- Resistencia muscular: Prueba abdominal en 1 min, prueba de sentadillas en 1 min, prueba de lagartija en 1 min.
- Flexibilidad articular: Prueba sit and reach modificada.

Este test fue adaptado para su uso en el CERESO varonil de San José el Alto en el estado de Querétaro por el coordinador Deportivo L.E.F. y Maestro en G. D. Juan José Hernández Hernández. (*Ver figura 24.*)

¿Te han diagn Dolores en el p ¿Te has sentid ¿Te han diagn ¿Dolores en hi ¿Tomas medic ¿Alguna razon Si alg DE A	pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las CCTIVACIÓ	problema: motivo ap o, maread presión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	s cardiacos parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAN	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio? rcicio? ROGRAMA NTE	SI SI SI SI SI SI	NO N
A ESTA  Te han diagn Dolores en el j Te has sentid Te han diagn Dolores en ha Tomas medic Alguna razon Si alg DE A  B TOM  RENE FLEXIBILIDAD  Toca las espin	nosticado p pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÒI	nroblemas motivo ap o, maread oresión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	s cardiacos parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAN	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	Centro  NOSTICA GE  musa aparent  mpida el eje  rama de eje  NICIAR EL P  DERADAMEI	rcicio? rcicio? ROGRAMA NTE	SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO NO NO
A ESTA ¿Te han diagn Dolores en el j ¿Te has sentid ¿Te han diagn ¿Dolores en hi ¿Tomas medic ¿Alguna razon Si alg DE A  B TOM  RENE FLEXIBILIDAD Toca las espin	nosticado p pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÒI	nroblemas motivo ap o, maread oresión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	s cardiacos parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAN	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	MOSTICA GE MISA apareni mpida el eje rrama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio? rcicio? ROGRAMA NTE	SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO NO NO
A ESTA ¿Te han diagn Dolores en el j ¿Te has sentid ¿Te han diagn ¿Dolores en hi ¿Tomas medic ¿Alguna razon Si alg DE A  B TOM  RENE FLEXIBILIDAD Toca las espin	nosticado p pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÒI	problema: motivo ap o, maread presión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	s cardiacos parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAN	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio? rcicio? ROGRAMA NTE	SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO NO NO
Te han diagn Dolores en el j Te has sentid Te han diagn Dolores en hi Tomas medic Alguna razon B TOM RENE FLEXIBILIDAD Toca las espin	nosticado p pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÒI	problema: motivo ap o, maread presión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	s cardiacos parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAN	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio? rcicio? ROGRAMA NTE	SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO NO NO
Te han diagnolores en el pere has sentide Te han diagnolores en he Tomas medic Alguna razon DE A B TOMA  RENE FLEXIBILIDAD Toca las espin Toca el empei	nosticado p pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÒI	problema: motivo ap o, maread presión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	s cardiacos parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAN	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio? rcicio? ROGRAMA NTE	SI SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO NO
Te han diagnololores en el perente de la composición del composición de la composición de la composición de la composición del composición de la composición del composición del composición del composición del composición del composición del compo	nosticado p pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÓI	problema: motivo ap o, maread presión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAM	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio?  ROGRAMA  NTE  diso en la parte le la base de tu m	SI SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO NO
Dolores en el p Te has sentid Te han diagn Dolores en hi Tomas medic Alguna razon Si alg DE A  B TOM  RENE  LEXIBILIDAD  Toca las espin Toca el empei	pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las CCTIVACIÓ	motivo apo, mareadoresión ar alguna cor enfermal no deb respuesta N FISICA.	parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAM	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio?  ROGRAMA  NTE  diso en la parte le la base de tu m	SI SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO NO
Dolores en el p Te has sentid Te han diagn Dolores en hi Tomas medic Alguna razon Si alg DE A  B TOM  RENI CLEXIBILIDAD  Toca las espin Toca el empei	pecho sin do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las CCTIVACIÓ	motivo apo, mareadoresión ar alguna cor enfermal no deb respuesta N FISICA.	parente do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAM	ado sin ca itis, que ir ica? ar un prog	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio?  ROGRAMA  NTE  diso en la parte le la base de tu m	SI SI SI SI SI SI	NO NO NO NO NO
Te has sentid Te han diagn Dolores en hi Tomas medic Alguna razon Si alg DE A  B TOM  RENL  FLEXIBILIDAD  Toca las espin Toca el empei	do cansado nosticado p uesos, por camento p n pòr la cu guna de las CTIVACIÓ A TU FREC DIMIENTO	o, maread presión ar alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	do, desmay rterial? cirugia, artr nedad cròn nerias inicia as fue SI, NO SOLO CAM	itis, que ir ica? ar un prog D PUEDE I	mpida el eje rama de eje NICIAR EL P DERADAMEI	rcicio?  ROGRAMA  NTE  diso en la parte le la base de tu m	SI SI SI SI F.C.R	NO NO NO NO
Dolores en ho Tomas medic Alguna razon Si alg DE A  B TOM/ RENE FLEXIBILIDAD Toca las espin Toca el empei	uesos, por camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÓN A TU FREC	alguna c or enfern al no deb respuesta N FISICA.	cirugia, artr nedad cròn nerias inicia as fue SI, NC . SOLO CAN CARDIACA	ica? ar un prog D PUEDE I	NICIAR EL P DERADAMEI	ROGRAMA NTE	SI SI SI F.C.R	NO NO NO
Tomas medic Alguna razon Si alg DE A  B TOM  RENE FLEXIBILIDAD  Toca las espin Toca el empei	camento p n pòr la cu guna de las ICTIVACIÓN A TU FREC DIMIENTO	or enfern al no deh respuesta N FISICA.	nedad cròn perias inicia as fue SI, NO SOLO CAM	ica? ar un prog D PUEDE I	NICIAR EL P DERADAMEI	ROGRAMA NTE	SI SI F.C.R	NO NO
Si alg DE A  B TOM  RENE  FLEXIBILIDAD  Foca las espin  Foca el empei	n pòr la cu guna de las ICTIVACIÒI A TU FREC DIMIENTO	al no deh respuesta N FISICA. WENCIA	erias Inicia as fue SI, NO SOLO CAM CARDIACA	ar un prog D PUEDE I	NICIAR EL P DERADAMEI  Localiza tu pu cuella o en	ROGRAMA NTE	F.C.R	NO
Si alg DE A  B TOM  RENI  FLEXIBILIDAD  Foca las espin  Foca el empei	guna de las ICTIVACIÓI A TU FREC	respuesta N FÍSICA. CUENCIA	as fue SI, NO SOLO CAM CARDIACA	D PUEDE I	NICIAR EL P DERADAMEI  Localiza tu pu cuella o en	ROGRAMA NTE	F.C.R	
B TOMA  RENE FLEXIBILIDAD  Floca las espin Floca el empei	ATU FREC	N FÌSICA. :UENCIA (	SOLO CAN	O PUEDE I	Localiza tu pu	NTE	oteral del	F.C.M
B TOMA  RENE FLEXIBILIDAD  Floca las espin Floca el empei	ATU FREC	N FÌSICA. :UENCIA (	SOLO CAN	MINAR MO	Localiza tu pu	NTE	oteral del	F.C.M
RENE FLEXIBILIDAD Foca las espin Foca el empei	A TU FREC	CUENCIA (	CARDIACA		Localiza tu pu	dso en la parte li la base de tu m	oteral del	F.C.M
RENI FLEXIBILIDAD Foca las espin Foca el empei	DIMIENTO				Localiza tu pu	ilso en la parte l la base de tu m	oteral del	
RENI FLEXIBILIDAD Foca las espin Foca el empei	DIMIENTO			D	Localiza tu pu	ilso en la parte l la base de tu m		
FLEXIBILIDAD Foca las espin Foca el empei		FÍSICO G	ENERAL		Localiza tu pu	ilso en la parte l la base de tu m		
FLEXIBILIDAD Foca las espin Foca el empei		FÍSICO G	ENERAL		Localiza tu pu	ilso en la parte l la base de tu m		
FLEXIBILIDAD Foca las espin Foca el empei		HSICO G	ENERAL		cuello o en	la base de tu m		
Toca las espin Toca el empei					cuello o en	la base de tu m		
Toca las espin Toca el empei				2 .	in makes a start			
loca el empei	illae			(T		a mano hacia ari tus dedos indice		
loca el empei			A	1       >		INUNCA EL tus pulsaciones	PULGARI	R. Flexibilidad
			В	† - <b>↓</b> <u> </u> <u> </u>	Cuenta	durante 15 se	gundos y	
		ies	С		6 30	multiplicalos obtendrás tu Fr		
					V MAN	Cardiaca en Re	Ejemplo:	
UERZA GENE	RAL			اسا		CR = 22x4 = 88 latidos	por minuto	
					HOMBRE			
Sentadillas po				30 A	31 -41 B	42 0 MAS C		
Abdominales j				20 A	21 -30 B	32 0 MAS C		R. Fuerza
Lagartijas por	minuto			38 A	39 -49 B	30 0 MAS C		
LECTURA DE F	DECHII TAD	nc		A+A	<del>- </del>			***************************************
LCIORADEI	KLJULIAU	V3		A+B	DERE I	MEJORAR		R. Fu+Flex
		THE COMMENSATION OF THE CO		A+C	MANAGE	Angle-risk-to-will-risk-to-section (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	**************************************	
				B + B	ACE	PTABLE		
		popularion topicarion and announce		B + C				yestery of a consequence of the
				C+C	В	JENO		
Fecha	)	F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTIC	0
	a medicion							
	octubre 07							
	noviembre 07		ļ	-	1			
	liciembre 07		<del> </del>		+			
4.14 e	enero 08			1	<del> </del>			
								· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
								THE RESIDENCE OF THE PROPERTY
to and the first of the state o		***************************************		an	**************************************			

Fig. 24. Test adaptado.

# ANEXO 6.

**Evaluaciones Individuales**. No se incluye el nombre de los participantes para proteger la confidencialidad.

	La Partie de la Carte		344				W'	
	Marie 1871	PROGR	AMA DE A	CTIVACIÓN	N FÍSICA	10000000	10 - 0	
Nombre		IND	1		Edad	23		1
		T IND	· !				\$/	
Area	Procesados				Centro	S.J.el Alto	ſ	Backwal de
					1		Actions	ión Física
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			EVALUA	CION DIAG	NOSTICA GI	ENERAL	Mura	AVII FDAA
Α	ESTADO DE SA	ALUD				ž 2 2		
:Te ban	diagnosticado	nrohlama	e cardiace	\ \c2			SI	NO
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente				SI	NO
Te has	sentido cansad	o, marea	do, desma	yado sin ca	ausa aparei	ıte?	SI	NO
¿Te han	diagnosticado	presión a	rterial?				SI	NO
	s en huesos, po				mpida el ej	ercicio?	SI	NO
. Alauna	medicamento j razon pòr la ci	or enterr	nedad cro	nica?	rama da ai	oralala?	SI	NO NO
Aiguna	THEOII POI IA CL	Jai no del	Jenas mic	iai un piog	nama ue ej	ETGICIOT	31	
	Si alguna de las	respuest:	as fue SI, N	IO PUEDE I	NICIAR EL I	PROGRAMA		
***************************************	DE ACTIVACIÓ	N FÍSICA	. SOLO CA	MINAR MO	DERADAME	NTE	4400	
_							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				65	197
				2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			-	AND DESCRIPTION OF THE PROPERTY OF THE PROPERT
					Part of the second second	•		1
	**************************************							
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL			to the state of the	ratoria	
		FÍSICO G	ENERAL		Localiza tu p	ulso en la parte la	iteral del	
FLEXIBIL		FÍSICO G	ENERAL		cuelto o e	n la base de tu m la mano hacia arr	ano (con iba). Usa	10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
	LIDAD	FÍSICO 6			cuello o e la palma de	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I	ano (con iba), Usa y medio PULGARI	O Slavibilid
Toca las	LIDAD : espinillas	FISICO G	A B		cuello o e la palma de	n la base de tu ma la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seç	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y	R. Flexibilide
Toca las Toca el e	LIDAD		A		cuello o e la palma de	n la base de tu ma la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así	TO CONTRACT OF THE PARTY OF THE
Toca las Toca el í Toca las	LIDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		cuello o e la palma de la palma de la cuent	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos y obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep	ano (con bba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia joso FCR	TO CONTRACT OF THE PARTY OF THE
Toca las Toca el í Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o el la palma de Cuent	n la base de tu mila mano hacia arriva dedos indice involved. El la tus pulsaciones durante 15 secunitiplicatos potendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCNw 22x4 × 86 latidos.	ano (con bba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia joso FCR	TO CONTRACT OF THE PARTY OF THE
Toca las Toca el i Toca las FUERZA	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL		A B	The state of the s	cuello o el la palma de Cuent	n la base de tu mila mano hacia arriva dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 segmultiplicatios potendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCNw 22x4w 88 lanidos.	ano (con libra). Usa y medio PULGARI ((latidos) jundos y or 4, así occuencia aoso FCR Ejemplo: por minuto	TO CONTRACT OF THE PARTY OF THE
Toca las Toca el a Toca las FUERZA Sentadil	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	iles	A B	30 A	cuello o ela palma de la palma de la palma de la cuente	n la base de tu mila mano hacia arriva dedos indice involved. El la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatios probtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCtor 22x4 = 86 latidos.	ano (con libra). Usa y medio PULGARI ((latidos) jundos y sor 4, así eccuencia aoso FCR Ejemplo: por minuto	a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL	iles	A B	The state of the s	cuello o el la palma de Cuent	n la base de tu mila mano hacia arriva dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 segmultiplicatios potendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCNw 22x4w 88 lanidos.	ano (con libra). Usa y medio PULGARI ((latidos) jundos y or 4, así occuencia aoso FCR Ejemplo: por minuto	TO CONTRACT OF THE PARTY OF THE
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o	A B	30 A 20 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatios p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCN= 22x4= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia loso FCR Ejemplo: por minuto	a R. Fuerza
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	o	A B	30 A 20 A 38 A	Cuelto o e la palma de la palma de la palma de la	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos y obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCN= 2244= 88 latidos.  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia loso FCR Ejemplo: por minuto	a R. Fuerza
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o	A B	30 A 20 A 38 A A + A A + B	Cuelto o e la palma de la palma de la palma de la	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatios p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCN= 22x4= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia loso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o	A B	30 A 20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuento de la palma de la palma de la palma de la	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos y obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCM= 2244= 86 latitlos.  S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia loso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o	A B	30 A 20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	Cuento de la palma de la palma de la palma de la	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos y obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCN= 2244= 88 latidos.  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia loso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o	A B	30 A 20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuento o el la palma de la palma de la palma de la palma de la	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos y obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCM= 2244= 86 latitlos.  S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia loso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o OOS	A B C	30 A 20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuento o el la palma de la palma de la palma de la palma de la	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca E. la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos; obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep FCNs 2244 88 latitos. S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia aoso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o o T	A B C	30 A 20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos y obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep FCN= 2244= 88 latitlos.  42 0 MAS C  32 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con libra). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia los or fundos y los or fundos y los or fundos por fundos por fundos por fundos por fundos por fundos fundos fundos fundos fundos fundos fundos f	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto	o OOS	A B C	30 A 20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuento o el la palma de la palma de la palma de la palma de la	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca E. la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos; obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep FCNs 2244 88 latitos. S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	bo (con libra), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así eccuencia aoso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el a Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto tales por minuto A DE RESULTAL	o O O F.C.R	ABLA I	30 A 20 A 38 A A + A A + B B + C C + C DE CON	CUENTRA  FZA GRAL	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatios y obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep FCN= 2244= 86 latitlos.  S	b  b  b  b  b  b  b  b  b  b  b  b  b	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	DOS T. F.C.R 65 64 64 64	ABLA C  F.C.D.E  160  153  148	30 A 20 A 38 A A + A A + B B + C C + C DE CON FLEX a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE FZA GRAL b	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos probtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCNr 22x4 v 86 latitos. S. 42 0 MAS C. 32 0 MAS C. 32 0 MAS C. 50 0 MAS C. MEJORAR  MEJORAR  WENO  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+b  a+c	b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza b
Toca las Toca el a Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p  GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	0 0 0 0 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	ABLA C  F.C.D.E  160  153  148  145	30 A 20 A 38 A A + A A + B B + C C + C DE CON FLEX a a b	Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE  ACE  ENTRA  FZA GRAL  b  c  c  c	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca E. la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCRor 2244 - 86 lanidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+b a+c b+c	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	DOS T. F.C.R 65 64 64 64	ABLA C  F.C.D.E  160  153  148	30 A 20 A 38 A A + A A + B B + C C + C DE CON FLEX a a	Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE  ACE  EXAMPLE  FZA GRAL  b  b  c	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos probtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. FCNr 22x4 v 86 latitos. S. 42 0 MAS C. 32 0 MAS C. 32 0 MAS C. 50 0 MAS C. MEJORAR  MEJORAR  WENO  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+b  a+c	b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p  GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	0 0 0 0 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	ABLA C  F.C.D.E  160  153  148  145	30 A 20 A 38 A A + A A + B B + C C + C DE CON FLEX a a b	Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE  ACE  ENTRA  FZA GRAL  b  c  c  c	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca E. la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCRor 2244 - 86 lanidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+b a+c b+c	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p  GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	0 0 0 0 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	ABLA C  F.C.D.E  160  153  148  145	30 A 20 A 38 A A + A A + B B + C C + C DE CON FLEX a a b	Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE  ACE  ENTRA  FZA GRAL  b  c  c  c	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca E. la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCRor 2244 - 86 lanidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+b a+c b+c	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p  GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	0 0 0 0 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	ABLA C  F.C.D.E  160  153  148  145	30 A 20 A 38 A A + A A + B B + C C + C DE CON FLEX a a b	Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE  ACE  ENTRA  FZA GRAL  b  c  c  c	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca E. la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCRor 2244 - 86 lanidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+b a+c b+c	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza b

		PROGR	AMA DE AC	TIVACIÓN	I FÍSICA			
			-			<u> </u>	V 0_//	. 1
Nombre		IND.	2		Edad	28	- 1	<b>V</b>
Área	Procesados				Centro	S.J.el Alto	3/	2/
							fregrana	Nacional de
			EVALUAC	ION DIAGI	NOSTICA GE	NERAL	Activac	ion Fisica
Α	ESTADO DE SA	ALUD						
								4
	diagnosticado			s?			SI	NO
Dolores :	en el pecho sin sentido cansad	motivo a	oarente			**3	SI SI	NO -
	sentido cansad diagnosticado			ado sin ca	ausa aparen	ller	Si	NO.
, Dolores	s en huesos, po	r alguna c	irugia, artı	itis, que i	mpida el eje	ercicio?	SI	NO
Tomas	medicamento p	por enfern	redad cròn	ica?			SI	NO
¿Alguna	razon pôr la ci	ual no deb	erìas inici	ar un prog	rama de ej	ercicio?	SI	NO
whata a second a second of the	Si alguna de las			O DUENE !	MICIAD EL F	DACDAMA		
	DE ACTIVACIÓ	N EISICA	SOLO CAL	U PUEVE I	NICIAK EL I DERADAME	NTE		
	SE ACITACIO		JOLV CAI				F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CHENCIA	TARDIACA				83	192
	TO INC	CULITOR		Name of Street				
				`				
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	FNFRAI					
		,				ulso en la parte la		
FLEXIBIL	LIDAD					n la base de tu m a mano hacia arr		
				$\Box$	₩ <b>7</b>	tus dedos indice	y medio	
	espinillas		A	ļ	M Cuent	a tus pulsaciones durante 15 sec	(latidos)	R. Flexibilida
	empeine puntas de los p		В	7	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH			
			3 4-		e lake	multiplicatos r	or 4, asi	<b>3</b> 3 1
	pantas ac 103 j	nes	С				oor 4, asi ecuencia ooso FCR	
	GENERAL	)ies	C			multiplicalos p obtendrás tu Fr	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	<b>a</b>
FUERZA	GENERAL	)ies	C		P OMBRE	multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	
FUERZA Sentadil	GENERAL las por minuto		C	30 A	HOMBRE 31 -41 B	multiplicatos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR 22x4 \$8 latidos S 42 0 MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	
FUERZA Sentadil Abdomin	GENERAL las por minuto nales por minut		C	20 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	multiplicatos r obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	R. Fuerza
FUERZA Sentadil Abdomin	GENERAL las por minuto		C		HOMBRE 31 -41 B	multiplicatos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR 22x4 \$8 latidos S 42 0 MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	R. Fuerza
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minut as por minuto	0	C	20 A 38 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	multiplicatos r obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minut	0	C	20 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	multiplicatos r obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minut as por minuto	0	C	20 A 38 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	multiplicates a obtendrás tu fra Cardiaca en Reg CR-2244-88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	a
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minut as por minuto	0	C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	multiplicates a obtendrás tu fra Cardiaca en Reg CR-2244-88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minut as por minuto	0		20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicates a obtendrás tu fra Cardiaca en Reg CR-2244-88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minut as por minuto	000		20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicates a obtendrás tu fra Cardiaca en Reg CR-2244-88 laudes S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	oor 4, asi ecuencia ooso FCR Elemple:	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL  las por minuto nales por minut as por minuto A DE RESULTAI	0 00 T	ABLA D	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicates a obtendrás tu fra Cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE	oor 4, asi eccuencia ooso FCR Ejemplo; sar minuta	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL  las por minuto nales por minut as por minuto A DE RESULTAI	0 00 T/	ABLA D	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicatos a obtendrás tu fra cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL  las por minuto nales por minuto as por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07	0 00 T	ABLA D F.C.D.E 204	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicatos a obtendrás tu fri Cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS RESULTADOS a+a	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL  las por minuto nales por minut as por minuto A DE RESULTAI	0 00 T/ F.C.R 83	ABLA D	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON FLEX a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicatos a obtendrás tu fra cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL  las por minuto nales por minuto as por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07	T/A F.C.R 83 80 80 76	ABLA D F.C.D.E 204 200 197 198	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON FLEX a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicates a obtendrás tu fri Cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS RESULTADOS a+a a+a	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minuto as por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07	T/ F.C.R 83 80 80	ABLA D F.C.D.E 204 200 197	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON FLEX a b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	multiplicatos a obtendrás tu fra Cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS RESULTADOS a+a a+a b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minuto as por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/A F.C.R 83 80 80 76	ABLA D F.C.D.E 204 200 197 198	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON FLEX a b b	11 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	multiplicatos a obtendrás tu fra Cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS RESULTADOS a+a a+a b+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE ACEPTABLE	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minuto as por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/A F.C.R 83 80 80 76	ABLA D F.C.D.E 204 200 197 198	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON FLEX a b b	11 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	multiplicatos a obtendrás tu fra Cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS RESULTADOS a+a a+a b+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE ACEPTABLE	a R. Fu+Flex
FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	GENERAL las por minuto nales por minuto as por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/A F.C.R 83 80 80 76	ABLA D F.C.D.E 204 200 197 198	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON FLEX a b b	11 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	multiplicatos a obtendrás tu fra Cardiaca en Rep CR-2244-88 latidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE  UENO ADOS RESULTADOS a+a a+a b+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE ACEPTABLE	a R. Fu+Flex

		PROGR	AMA DE A	CTIVACIÓN	FÍSICA		1	
				1			\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	1.
lombre		IND	3		Edad	21	<b>₹</b> /	Y.
\rea	Setenciados				Centro	S.J.el Alto	1 3/	
						***************************************	Program	ión Física
**************************************			EVALUA	CION DIAG	NOSTICA GI	ENERAL	AKUYA	JUII FDKA
Α	ESTADO DE S	ALUD					/	
Te han	diagnosticado	nrohlema	s cardiaco	\e?			SI	NO
	en el pecho sin			0.070,00	00000000000000000000000000000000000000	10.14 A	SI	NO
	sentido cansad			yado sin ca	ausa aparer	ite?	SI	NO.
	diagnosticado s en huesos, po						SI SI	NO NO
	s en nuesos, po medicamento <sub>l</sub>				mpida er ejd	ercicio?	SI	NO.
	razon pòr la c				rama de ej	ercicio?	SI	NO
	***************************************	***************************************						
AAAA. 2802277 Q 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Si alguna de las DE ACTIVACIÓ							
	DL ACTIVACIO	IN FISICA.	JULU CA	WINAK WIO	ULKADAML	IN I L	F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA	1.00			59	199
***************************************	552							100
	* 1-2-5-5-5		A SANGERS			!		<u> </u>
LEVIDII	INAD				Localiza tu p	ulso en la oarte la	stored del i	I
			A	71 -	cuello o ei la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I	ano (con iba). Usa y medio PULGAR!	R. Flexibilid
oca las	espinillas empeine		A B		cuello o ei la palma de l	n la base de tu m. la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec	ano (con lba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y	R. Flexibilid
oca las	espinillas	Jies			cuello o ei la palma de l	n la base de tu m. la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 es multiplicalos p obtendrás tu Fr	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia	_
oca las oca el o oca las	espinillas empeine	Dies	В		cuello o er la palma de l	n la base de tu ma la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p	ano (con iba). Usa y medio FULGAR! (latidos) gundos y yor 4, asi ecuencia yoso FCR	The second secon
Foca las Foca el c Foca las	espinillas empeine puntas de los p GENERAL	Dies	В		cuello o en la palma de la palma de la palma de la cuent.	n la base de tu mi la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y yor 4, así ecuencía coencía coencía por minuto	The second secon
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В	30 A	Cuent  HOMBRE  31 -41 B	n la base de tu mi la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR- 22x1- 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	
Foca las Foca el o Foca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut		В	20 A	Cuent  Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep Feit- 22+1- 88 Istidos ES  42 0 MAS C  32 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	b R. Fuerza
Foca las Foca el Foca las FUERZA Sentadil Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В		Cuent  HOMBRE  31 -41 B	n la base de tu mi la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR- 22x1- 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	b
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	0	В	20 A	Cuent  Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep Feit- 22+1- 88 Istidos ES  42 0 MAS C  32 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	b R. Fuerza
Foca el e Foca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep Feit- 22+1- 88 Istidos ES  42 0 MAS C  32 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	R. Fuerza b
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep. PCR- 22M - 88 lutidos S. 42 0 MAS C. 32 0 MAS C. 50 0 MAS C.	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	R. Fuerza
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Reprotecto 224 - 88 lutidos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	R. Fuerza b
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep. PCR- 22M - 88 lutidos S. 42 0 MAS C. 32 0 MAS C. 50 0 MAS C.	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las TUERZA Sentadil Abdomin Agartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dos	С	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep. FCR 22x4- 88 latidos S. 42 0 MAS C. 32 0 MAS C. 50 0 MAS C. MEJORAR.	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las TUERZA Sentadil Abdomin Agartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dos	С	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuent. Cuent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep. FCR 22x4- 88 latidos S. 42 0 MAS C. 32 0 MAS C. 50 0 MAS C. MEJORAR.	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y or 4, asi ecuencia soso FCR Ejemple: sor minuts	R. Fuerza b
oca las oca el c oca las UERZA Sentadil Abdomin agartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto S DE RESULTAI	TA	B C C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C FLEX	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Reprote- 2244 - 88 latidos C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C DOMAS C	ano (con iba). Usa y y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia soso FCR Ejemplo: per minuto b	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las TUERZA Sentadil Abdomin Agartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07	T A  F.C.R  59  60	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b b	Cuent Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice in NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Reproduce de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Reproduce de la turbo de la companya del companya de la companya del companya de la companya del companya del companya del companya de la companya del comp	ano (con iba). Usa y y medio PULGAR! (latidos) gundos y cor 4, asi ecuencia coso FCR Ejemplo: per minuto b	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las TUERZA Sentadil Abdomin Agartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	TA F.C.R 59 60 58	BLA D F.C.D.E 120 123 121	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b b	Cuent Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri lus dedos indice in NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 lutidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C D MAS	ano (con iba). Usa y y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia soso FCR Ejemplo: per minuto b	R. Fuerza b
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07	T A  F.C.R  59  60	BLA D F.C.D.E 120 123 121 118	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b b	Cuent Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri tus dedos indice in NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Reproduce de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Reproduce de la turbo de la companya del companya de la companya del companya de la companya del companya del companya del companya de la companya del comp	ano (con iba). Usa y y medio PULGAR! (latidos) gundos y cor 4, asi ecuencia coso FCR Ejemplo: per minuto b	R. Fuerza b
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	TA F.C.R 59 60 58 55	BLA D F.C.D.E 120 123 121	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b b b	Cuent Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b c	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri lus dedos indice in NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep FCR- 22M- 88 lutidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C D MAS	ano (con iba). Usa y y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza b
Foca las Foca el o Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	TA F.C.R 59 60 58 55	BLA D F.C.D.E 120 123 121 118	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b b b	Cuent Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b c	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri lus dedos indice in NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep FCR- 22M- 88 lutidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C D MAS	ano (con iba). Usa y y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza b
Foca las Foca el c Foca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	TA F.C.R 59 60 58 55	BLA D F.C.D.E 120 123 121 118	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b b b	Cuent Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b c	n la base de tu mila mano hacia arri la mano hacia arri lus dedos indice in NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep FCR- 22M- 88 lutidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C D MAS	ano (con iba). Usa y y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza b

***************************************	SEPERATE .							
		PROGR	AMA DE A	CTIVACIÓN	FÍSICA			. 100
							"O".	1.
Nombre		IND.	4	-	Edad	26	3/1	. Y.
Área	Setenciados				Centro	S.J.el Alto	٧.	
							Program	ión Física
			EVALUAC	ION DIAGN	IOSTICA GE	NERAL	ACUYA	IVII FBKA
Α	ESTADO DE SA	ALUD				AU 4000000000000000000000000000000000000		
,	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				non-government ments \$100,000,000,000,000,000	MATERIAL STATES		no.
	diagnosticado			s?			SI	NO:
	en el pecho sin sentido cansad			ado sin ca	usa anaren	te?	SI	NO a
	diagnosticado			rauv siii cu	man aparen		SI	NO
Dolores	en huesos, po	ralguna c	irugia, art	ritis, que ir	npida el eje	ercicio?	SI .	NO
¿Tomas	medicamento p	or enfern	nedad crôr	nica?			SI	NO
¿Alguna	razon pòr la cı	ıal no deb	erìas inici	ar un prog	rama de eje	ercicio?	SI	NO:
	Si alguna de las	roceuss	e fue St. N	U Dilene ii	NICIAD EL D	DOCDAMA		
	DE ACTIVACIÓ	N EISICA	SOLO CAI	MINAR MA	NICIAK EL F DERADAME	NTF		
ummanasusissrabus /i /icinatestrationiciscos	DL ACITYACIO	N I ISICA.	JULU CA	MINAL BIO	DEIVADAME		F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CHENCIA	CADDIACA				80	194
<b>–</b>	TOWA TO FRE	CUENCIA	CANDIACA					1**
	Mary College							
**************************************	DENDUMENTA	rieico é	ENCOAL		1111111			
	RENDIMIENTO	FISICU G	ENEKAL		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ulso en la parte la		
FLEXIBIL	IDAD				cuello o er	n la base de tu m	ano (con	-
			4	T In	ia palma de i	a mano hacia arr tus dedos indice	y medio	
Toca las	espinillas		Α		Cuent	INUNCA EL I a tus pulsaciones		R. Flexibilidae
Toca el e			В	I 4	4-	durante 15 sec multiplicalos p	gundos y	3, 8
Toca las	puntas de los p	ies	С	1	0 33	obtendrás tu Fr	ecuencia	
FUEDZA					1 37	Cardiaca en Rep FCR 2224 80 latidos	Ejemplo:	····
FUERZA	GENERAL				HOMBRE		1	
Sentadil	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	<b>B</b>	
	iales por minut	.: O		20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	2 30	R. Fuerza
	s por minuto			38 A	39 -49 B	50 0 MAS C	<b>b</b> 4 4 1	b b
			į.					
LECTURA	A DE RESULTAD	os		A + A				Transport on an art 200 and Spanish contraction
				A + B	DEBE	MEJORAR		R. Fu+Flex
************************				A +C		<u> </u>		a+b
				B + B	ACE	PTABLE	A	
				B+C		UENO		
v				C+C				
				·	ENTRA		T	
2020 Dec 2000 Dec 200	Fecha	F.C.R 80	F.C.D.E 189	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DEBE ME IODAD	
	1° octubre 07 15 octubre 07	76	180	a	b b	a+b a+b	DEBE MEJORAR	
	15 octubre 07	75	176	a	Ь	a+b	DEBE MEJORAR	
	13 diciembre 07	73	172	a	ь	a+b	DEBE MEJORAR	
	14 enero 08	68	171	Ь	ь	b+b	ACEPTABLE	
			40.000.000.000					
parting control to the state of					on granden and an analysis an analysis and an analysis and an analysis and an analysis and an			
							The state of the s	
Elaboró:	.E.F y Mtro en G.							
	'PROGRAMA NAC	JUNAL DE A	CITVACION	risica".COM	AUE. WWW.CO	nade.gob.mx. w	ww.activate.gol	).MX

		PROGR	AMA DE A	CTIVACIÓN	I FÍSICA		N _ A	
		-	(condition)		0.00			
Nombre		IND.	5	1	Edad	33	\$	N. J.
Área	Proceados	******************************	***************************************		Centro	S.J. el Alto	<b>Y</b>	
	(National Association)		dent action and				Progra	ma Nacional de
	org - compress		EVALUA(	CION DIAGI	NOSTICA GE	NERAL	Acun	auvii Fisica
Α	ESTADO DE S	ALUD				00000		
.Te han	diagnosticado	broblema	s cardiaco	s?			SI	NO.
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente				SI	.≜ NO ⊕
	sentido cansad			yado sin ca	nusa aparen	te?	SI	NO
¿Te han	diagnosticado	presión a	rterial?			Lalaia?	SI SI	NO #
:Tomas	s en huesos, po medicamento	r aiguna c	arugia, arī Andad cròi	rius, que ii nica?	mpida ei eje	rcicior	SI	NO .
Alauna: Alauna:	razon pòr la ci	ıal no deb	erias inici	ar un prod	rama de eie	rcicio?	SI	. NO
	Si alguna de las							
	DE ACTIVACIÓ	N FÍSICA.	SOLO CA	MINAR MO	DERADAME	NTE		5.04
	New York Control of the New York Control		The state of the s			***************************************	F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				81	187
	190	17.1	15			***************************************		
	RENDIMIENTO	FISICO G	ENERAL :		1342		Printer as an	
FLEXIBI	LIDAR		management of the second of th			ilso en la parte la la base de tu m		
FLEXIBI	LIVAU	***************************************				a mano hacia arr tus dedos indice	iba). Usa	
Toca las	espinillas	-	Α	1		INUNCA EL	PULGARI	R, Flexibilida
	empeine		В	╅	Cuenta	tus pulsaciones durante 15 seç	gundos y	а
	puntas de los p	pies	С		8 / A	multiplicalos p obtendrás tu Fr		
					1 127	Cardiaca en Rep	Fiempla:	
FUERZA	GENERAL			***************************************	HOMBRE	CR = 22x4 = #8 latidos	por minuto   T	
Santadii	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	- Marine (	
	nales por minut	0		20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	a 19	R. Fuerza
	as por minuto	22.20.20.20.20.20.20.20.20.20.20.20.20.2	***************************************	38 A	39 -49 B	50 O MAS C	b	а
					nan-series			
LECTUR	A DE RESULTAI	00S		A + A			***************************************	
				A + B	DEBE 1	MEJORAR		R. Fu+Flex
				A+C		DTABLE		a+a
				B+B	ACE	PTABLE		
				C+C	R	VENO	**************************************	
		T	BLA D		ENTRA			
	Fecha	F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTIC	0
	1" octubre 07	81	189	а	а	a+a	DEBE MEJORA	R
~~~~	15 octubre 07	80	185	а	а	a+a	DEBE MEJORA	
	15 noviembre 07	76	183	a	a	a+a	DEBE MEJORA	
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	13 diciembre 07	75 73	182 180	h	b b	a+b b+b	DEBE MEJORA	
*****	14 enero 08	//3	1 100	<u> </u>	J 0	0+0	ACEPTABLE	
Annaharan an an an dinggan panganan an an an an								
	10 may 10	***			00000000000000000000000000000000000000			
			4		**************************************			
						100000000000000000000000000000000000000		

Fig8. Individuo 1.

	进步速	BROCE	AMA DE A	CTIVACIÓN	EÍSICA	<b>有</b> 限值		
		PROGR	AMA UE A	CHVACIUN	FISICA		100	,
Nombre		IND:	6		Edad	24	E 1	4
Área	Sentenciados				Centro	S.J.el Alto	\$/	
		45 6-00						Kacional de
	A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR	San	EVALUA	CION DIAGN	IOSTICA GE	NERAL	Activaci	on Fisica
Α	ESTADO DE SA	ALUD		44				
							SI	NO.
	diagnosticado en el pecho sin			187			SI	NO.
	sentido cansad			yado sin ca	usa aparen	te?	SI	NO
Te han	diagnosticado	presión a	rterial?				SI	NO
	en huesos, po				npida el eje	rcicio?	SI	NO
Tomas	medicamento p	or enfern	nedad cró	nica?		Lalaia?	SI SI	NO T
Aiguna	razon pòr la cı	iai no det	remas inic	iai un progi	iailia de eje		JI	
	Si alguna de las	respuesta	s fue SI, N	O PUEDE II	NICIAR EL P	ROGRAMA		
	DE ACTIVACIÒ							
	Process -	V. A. CARROLL	1		<u> </u>		F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				61	196
						Market and the section of the sectio	\$000.000.00000000000000000000000000000	
******************		•			TANK DESIGNATION OF	replace to the early		
Market Control of the	RENDIMIENTO	FISICO G	ENERAL					
FLEXIBIL	IDAD		***************************************		cuello o en	ilso en la parte la la base de tu m	ano (con	
LLLAIDIL	-IUAU				la palma de la	a mano hacia arri tus dedos indice	y medio	
Toca las	espinillas		Α		Cuenta	iNUNCA EL I tus pulsaciones	21 21 21 21 21 21	R. Flexibilid
	empeine		В	1 6	<del></del>	durante 15 seg multiplicalos p		b
Toca las	puntas de los p	oies	С		PIAR	obtendrás tu Fre	ecuencia	
FIIFR7A	GENERAL		W		LEU,	CR= 22x4= 86 latidos	Ejemplo:	ļ
***************************************					HOMBRE	S		
		3						
	las por minuto	sidential consistent and consistent	······································	30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	b	
Abdomin	ales por minut			20 A	21 -30 B	32 O MAS C	b b we also	R. Fuerze
Abdomin		0					b b so de	R. Fuerza
Abdomin Lagartija	ales por minut			20 A	21 -30 B	32 O MAS C	b b c	
Abdomin Lagartija	ales por minut s por minuto			20 A 38 A	21 -30 B 39 -49 B	32 O MAS C	b b	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	ales por minut s por minuto			20 A 38 A A + A A + B A + C	21 -30 B 39 -49 B	32 O MAS C 50 O MAS C MEJORAR	b	b)
Abdomin Lagartija	ales por minut s por minuto			20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	21 -30 B 39 -49 B	32 O MAS C 50 O MAS C	b	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	ales por minut s por minuto			20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	21 - 30 B 39 - 49 B DEBE I	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR	<b>b</b>	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	ales por minut s por minuto	DOS	ARIA	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	21 - 30 B 39 - 49 B DEBE I	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE	b	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	ales por minut is por minuto A DE RESULTAL	oos T		20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	21 -30 B 39 -49 B DEBE I	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE JENO		R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	ales por minut s por minuto	DOS	<b>ABLA 1 F.C.D.E</b> 101	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	21 - 30 B 39 - 49 B DEBE I	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE	b b c s s s s s s s s s s s s s s s s s	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	ales por minutos por minuto  A DE RESULTAL	F.C.R 61 60	<b>F.C.D.E</b> 101 100	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON	21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE  BI  CENTRA	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE UENO ADOS RESULTADOS	DIAGNOSTICO	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 61 60 60	<b>F.C.D.E</b> 101 100 98	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON  FLEX b b	21 - 30 B 39 - 49 B  DEBE I  ACE  BI  CENTRA  FZA GRAL  b  c	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR  PTABLE UENO ADOS RESULTADOS b+b b+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 61 60 60 56	101 100 98 99	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON  FLEX b b c	21 - 30 B 39 - 49 B  DEBE I  ACE  BI  FZA GRAL  b  c  c	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR  PTABLE UENO ADOS RESULTADOS b+b b+c c+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 61 60 60	<b>F.C.D.E</b> 101 100 98	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON  FLEX b b	21 - 30 B 39 - 49 B  DEBE I  ACE  BI  CENTRA  FZA GRAL  b  c	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR  PTABLE UENO ADOS RESULTADOS b+b b+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 61 60 60 56	101 100 98 99	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON  FLEX b b c	21 - 30 B 39 - 49 B  DEBE I  ACE  BI  FZA GRAL  b  c  c	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR  PTABLE UENO ADOS RESULTADOS b+b b+c c+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fu+Fle
Abdomin Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 61 60 60 56	101 100 98 99	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON  FLEX b b c	21 - 30 B 39 - 49 B  DEBE I  ACE  BI  FZA GRAL  b  c  c	32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR  PTABLE UENO ADOS RESULTADOS b+b b+c c+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fu+Fle

		PROG	RAMA DE A	CHVACION	I FISICA		000	***
C 1888 (ALAN AND AND AND AND AND AND AND AND AND A								1
Nombre		IND	. 7	,	Edad	28	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	Y.
Área	Procesados				Centro	S. J.el Alto	\$/	
							Programa	Nacional de
			EVALUAC	CION DIAG	NOSTICA GI	ENERAL	Activac	ión Física
Α	ESTADO DE SA	ALUD				4	1	000000000000000000000000000000000000000
	ESTABU DE S	ALUD		3			<u>.</u> /	
Te han	diagnosticado	problema	as cardiaco			00000000000000000000000000000000000000	SI	NO L
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente				SI	₩NO →
	sentido cansad			yado sin ca	ausa aparei	ite?	SI	NO
¿Te han	diagnosticado	presión a	arterial?	***************************************			SI	NO.
¿Dolores	en huesos, po	r alguna	cirugia, an	ritis, que il	mpida el ej	ercicio?	SI SI	NO NO
: Nauna	medicamento j razon pôr la ci	por emer	inedad croi Kariae inici	nica: ar un nton	rama de ei	ercicio?	SI	NO
Crayuna	razvii pvi la G	an no de	Meridə IIIIC	ar an prog	rama ae ej	ALCONOMICO - COLONO, ACTOR - COLONO, ACCORDINATION OF A STATE OF A	<u> </u>	
	Si alguna de las	respuest	as fue SI, N	O PUEDE I	NICIAR EL I	PROGRAMA		***************************************
	DE ACTIVACIÓ							
							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				77	192
00000000000000000000000000000000000000	4.05					1		
						1		
	RENDIMIENTO	FÍSICO (	SENERAL					
						ulso en la parte la		
FLEXIBII	LIDAD		8 8 9 8 8 8	1 22	cuello o e	n la base de tu m	ano (con	-
					la palma de	la mano hacia arr	iba), Usa	
				- IS	la palma de		iba). Usa y medio	
	espinillas		A			la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones	iba). Usa y medio PULGARI (latidos)	
Toca el o	empeine		В			la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos s	y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi	R. Flexibilida
Toca el o		pies	~~~			la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg	iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, asl ecuencia joso FCR	
Toca el o Toca las	empeine	pies	В		cuent	la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr	iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, asl ecuencia ooso FCR	
Toca el o Toca las FUERZA	empeine puntas de los p GENERAL	pies	В		cuent	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 set multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 88 latidos	iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, asl ecuencia ooso FCR	
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В	30 A	Cuent HOMBRI 31 -41 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* ## latidos  S 42 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	C
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut		В	20 A	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* #8 latidos  \$ 42 0 MAS C 32 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y yundos y yun	C R. Fuerza
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В		Cuent HOMBRI 31 -41 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* ## latidos  S 42 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	C
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* #8 latidos  \$ 42 0 MAS C 32 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	C R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	0	В	20 A 38 A A+A	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* #8 latidos  \$ 42 0 MAS C 32 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= \$8 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	C R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A+A A+B	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= \$8 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos y obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos y obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	o Dos'	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL: a tus pulsaciones durante 15 set multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos  S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  EPTABLE	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	R. Fuerza
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	o Dos'	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL: a tus pulsaciones durante 15 set multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos  S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  EPTABLE	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Éjemple: par minuto	R. Fuerza
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	ABLA D F.C.D.E	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACT	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* #8 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemple: par minuto b	R. Fuerza
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07	T, F.C.R 77 75	ABLA D F.C.D.E 120 120	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CONC FLEX C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACT  ECENTRA  FZA GRAL b b	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* ## latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS b+C b+C	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y joor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemple: par minuto b	R. Fuerza b
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	T, F.C.R 77 75 74	ABLA D F.C.D.E 120 115	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CONC FLEX C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACT  ECENTRA  FZA GRAL b b c	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* #8 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS b+C b+C C+C	ba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y joor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: par minuto b	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto  Jas p	T, F.C.R 77 75 74 76	ABLA D F.C.D.E 120 115 112	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC FLEX C C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACT  ECENTRA  FZA GRAL  b c c c	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* \$8 latidos  \$2 O MAS C  \$2 O MAS C  \$3 O MAS C  \$50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS  b+c  b+c  c+c  c+c	ba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y joor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: par minuto b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	T, F.C.R 77 75 74	ABLA D F.C.D.E 120 115	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CONC FLEX C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACT  ECENTRA  FZA GRAL b b c	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* #8 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS b+C b+C C+C	ba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y joor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: par minuto b	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto  Jas p	T, F.C.R 77 75 74 76	ABLA D F.C.D.E 120 115 112	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC FLEX C C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACT  ECENTRA  FZA GRAL  b c c c	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* \$8 latidos  \$2 O MAS C  \$2 O MAS C  \$3 O MAS C  \$50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS  b+c  b+c  c+c  c+c	ba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y joor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: par minuto b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto  Jas p	T, F.C.R 77 75 74 76	ABLA D F.C.D.E 120 115 112	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC FLEX C C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACT  ECENTRA  FZA GRAL  b c c c	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* \$8 latidos  \$2 O MAS C  \$2 O MAS C  \$3 O MAS C  \$50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS  b+c  b+c  c+c  c+c	ba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y joor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: par minuto b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto  Jas p	T, F.C.R 77 75 74 76	ABLA D F.C.D.E 120 115 112	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC FLEX C C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACT  ECENTRA  FZA GRAL  b c c c	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4* \$8 latidos  \$2 O MAS C  \$2 O MAS C  \$3 O MAS C  \$50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS  b+c  b+c  c+c  c+c	ba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y joor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: par minuto b b b b b b b b b b b b b b b b b b b	R. Fuerza

		PROGE	RAMA DE A	ACTIVACIÓN	N FÍSICA		0 0 0	
Nombre		IND	. 8		Edad	33	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	16
Área	Sentenciados				Centro	S.J el Alto	3/	1/4
								a Nacional de
.na : //ar + + + + + + + + + + + + + + + + + + +			EVALUA	CION DIAG	NOSTICA G	ENERAL	Activa	ción Física
Α	ESTADO DE S	ALUD	LUALLOA				<i> </i>	AND THE PROPERTY OF THE PROPER
	L3 IADO DE 3	-LOD						
¿Te han	diagnosticado	problema	as cardiac	os?			SI	NO.
	en el pecho sin						SI	NO .
	sentido cansad			ayado sin ca	ausa aparei	ite?	SI	NO.
¿ le han	diagnosticado s en huesos, po	presion a	irterial?	dritic Alla	malda al ai	araiaia?	SI	NO NO
: Tomas	medicamento j	r arguna sor enfen	uruyia, ai medad cró	iuius, yue ii inica?	mpida er ej	EI CICIO:	SI	NO
¿ Alguna	razon pòr la ci	ual no de	berias inic	iar un prog	rama de ej	ercicio?	SI	NO
	Si alguna de las							
***************************************	DE ACTIVACIÓ	N FISICA	. SOLO CA	AMINAR MO	DERADAME	:NTE		F.C.M
		(1545)_1c.		A SEE			F.C.R	_
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIAC	A			78	197
						Weighten Market		
	RENDIMIENTO	FISICO (	ENERAL			stead Co		
FLEXIBIL	IDAD	man	***************************************			ulso en la parte la		
FLEXIBIL	JUAU		3		cuello o e	n la base de tu m	ano (con	
			1-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12			la mano hacia arr	iba). Usa	
	espinillas		A	1-17	la palma de	la mano hacia arr tus dedos índice INÚNCA EL	iba). Usa y medio PULGARI	R. Flexibilida
Toca las Toca el c			A B		la palma de	la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 ses	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y	R. Flexibilida
Toca las Toca el c		lies	···		la palma de	la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia	
Toca las Toca el o Toca las	empeine puntas de los p	pies	В		la palma de	la mano hacía arr tus dedos indice INÚNCA EL la a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	
Toca las Toca el o Toca las	empeine	iles	В		Cuent	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL : a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22×4 = 88 latidos	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	empeine puntas de los p GENERAL	Dies	В	30.4	Cuent	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL. a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2284= 88 latidos	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	
Toca las Toca el ( Toca las FUERZA Sentadil	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В	30 A 20 A	Cuent	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL. a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCR= 22M= 88 latidos S 42 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	Ь
Toca las Toca el ( Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	empeine puntas de los p GENERAL		В	****	HOMBRI 31 -41 B	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL. a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2284= 88 latidos	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCR= 22M= 88 latidos  S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	b R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	0	В	20 A 38 A A + A	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCR= 22M= 88 latidos  S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0000	BCC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 88 landos  S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut s por minuto	o Dos	ABLA [	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej ICR = 2284 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia ooso FCR Ejerripto por minuto	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0000	BCC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 ser multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 88 landos  S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI	OOS T	ABLA [F.C.D.E	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C FLEX	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE ACI	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej ICR = 2284 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS	ba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y or 4, así ecuencia osos FCR Ejerriplo: per minuto	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI Fecha 1* octubre 07	T // F.C.R 78 76 75	ABLA C F.C.D.E 140 140 137	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACI  ECENTRA  FZA GRAL a b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCR= 2284= 88 latidos  S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS b+a b+a b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T / F.C.R 78 76 75 75	ABLA C F.C.D.E 140 140 137 136	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CONC FLEX b b c	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACI  ECENTRA  FZA GRAL a b b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rei FCR= 22M= 88 latidos  S  42 O MAS C  32 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS b+a b+a b+b c+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  ACEPTABLE A y medio Put Gard  (latidos) gundos y oor 4, as i ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto  DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07 15 noviembre 07	T // F.C.R 78 76 75	ABLA C F.C.D.E 140 140 137	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CONC FLEX b b	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACI  ECENTRA  FZA GRAL a b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCR= 2284= 88 latidos  S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS b+a b+a b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T / F.C.R 78 76 75 75	ABLA C F.C.D.E 140 140 137 136	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CONC FLEX b b c	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACI  ECENTRA  FZA GRAL a b b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rei FCR= 22M= 88 latidos  S  42 O MAS C  32 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS b+a b+a b+b c+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  ACEPTABLE A y medio Put Gard  (latidos) gundos y oor 4, as i ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto  DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T / F.C.R 78 76 75 75	ABLA C F.C.D.E 140 140 137 136	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CONC FLEX b b c	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACI  ECENTRA  FZA GRAL a b b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rei FCR= 22M= 88 latidos  S  42 O MAS C  32 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS b+a b+a b+b c+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  ACEPTABLE A y medio Put Gard  (latidos) gundos y oor 4, as i ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto  DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	GENERAL  Jas por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T / F.C.R 78 76 75 75	ABLA C F.C.D.E 140 140 137 136	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CONC FLEX b b c	HOMBRI 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACI  ECENTRA  FZA GRAL a b b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL a tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rei FCR= 22M= 88 latidos  S  42 O MAS C  32 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS b+a b+a b+b c+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  ACEPTABLE A y medio Put Gard  (latidos) gundos y oor 4, as i ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto  DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex b+a

	-6.	PROGE	RAMA DE AC	CTIVACIÓN	FISICA		1 ~ 1	
Nombre		IND.	9	1000	Edad	29	E,	16
Área	Procesados	1		7	Centro	S.J. el Alto	3/	<b>Y</b> /
AI 6a	Flucesauus		10111 (411 )		Gentro	0.0. 017 110	Pregram	a Kacional de
	En o consission and a surface section of the		EVALUAC	ION DIAGE	NOSTICA GE	NERAL	Activa	ción Física
Α	ESTADO DE SA	AL HO	LVALUAS	ion biadi			j	CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF
	ESTADO DE SA	ALUU					1	
¿Te han	diagnosticado	problema	as cardiacos		est, disa,		SI	NO .
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente				SI	NO
¿Te has	sentido cansad	o, marea	do, desmay	ado sin ca	iusa aparen	te?	SI SI	NO -
¿ le han	diagnosticado en huesos, po	presion a	iiteriai? ciruaia arti	itic aus i	mnida al aic	rcicia?	SI	NA
: Tomas	medicamento j	nor enferi	cnugia, aiu medad cròn	ica?	npiua ei eje	ricio:	SI	NO.
Alguna	razon pòr la cı	ual no de	berias inici	ar un prog	rama de eje	ercicio?	SI	NO.
trata Aran attata aran aran aran aran aran aran	Si alguna de las							***************************************
	DE ACTIVACIÓ	IN FISICA	. SOLO CAI	MINAK MO	DEKADAME	NIE	F.C.R	F.C.M
В		OHENGIA	CEDDIACE	1,01,4			70	191
<b></b>	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA	100000000000000000000000000000000000000	***************************************	***************************************	//	131
	300 <sup>17</sup>							
	RENDIMIENTO	rícico c	ENEDAL					
	KENDIMICHIO	FISICU C	CHEKAL	2 E			A PORT OF THE PROPERTY OF THE	į
	4 8 8	1.000			Localiza tu o	ulso en la parte la	approximation and a second	
FLEXIBIL	_IDAD				cuello o er	ulso en la parte la n la base de tu m	iteral del ano (con	
FLEXIBIL	LIDAD				cuello o er	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice	nteral del ano (con iba). Usa y medio	
Toca las	espinillas		A		cuello o er la palma de l	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones	nteral del ano (con lba). Usa y medio PULGARI (latidos)	···
Toca las Toca el c	espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de l	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y	R. Flexibilida
Toca las Toca el c	espinillas		A		cuello o er la palma de l	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seg	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia	···
Toca las Toca el c Toca las	espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de l	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR	···
Toca las Toca el c Toca las	espinillas empeine puntas de los p		A B		cuello o er la palma de l	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 22M- 88 latidos	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR	···
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	DIES	A B	30 A	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu fr Cardiaca en Rep ICK- 224- 88 latidos S 42 O MAS C	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, asi ecuencia ooso FCR Ejemple: per munuto	Ь
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	DIES	A B	20 A	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos indice inunca EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicatos pobtendrás tu Fr Cardiaca en Repica 224 - 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	oteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia poso FCR Ejemple: per minus	b was
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	DIES	A B	-	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B	ulso en la parte la n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu fr Cardiaca en Rep ICK- 224- 88 latidos S 42 O MAS C	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, asi ecuencia ooso FCR Ejemple: per munuto	Ь
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minut	Dies	A B	20 A 38 A	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos indice inunca EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicatos pobtendrás tu Fr Cardiaca en Repica 224 - 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	oteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia poso FCR Ejemple: per minus	b was
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	Dies	A B	20 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos indice inunca EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicatos pobtendrás tu Fr Cardiaca en Repica 224 - 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	oteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia poso FCR Ejemple: per minus	b was
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minut	Dies	A B	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu fra Cardiaca en Reproces 2244 - 88 latidos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia osos PCR Ejemple: per minus	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minut	Dies	A B	20 A 38 A A + A A + B	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu fra Cardiaca en Reproces 2244 - 88 latidos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia osos PCR Ejemple: per minus	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minut	Dies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL in tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Pro Cardiaca en Reg FCR 22M 88 laticlox S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia osos PCR Ejemple: per minus	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minut	Dies	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos ; cobtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCR-22M-36 latidox S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia osos PCR Ejemple: per minus	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE	ulso en la parte la la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la lunca et la pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu fr Cardiaca en Rep ECR- 22M- 88 latidox S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS	steral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Ejemple: por minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto	Dies Oos T/	ABLA DI	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA	ulso en la parte la la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la inunca el durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu fr cardiaca en Rep CCR- 22M- 88 latidox  S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI	Dies  Oos  T/  F.C.R	ABLA DI	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b	ulso en la parte la la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu fr Cardiaca en Rep CCR- 22M- 88 latidox S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b	backeral del ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y or 4, así ecuencia por minuto b b ibackeral backeral	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto	Dies Oos T/	ABLA DI	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA	ulso en la parte la la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL la inunca el durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu fr cardiaca en Rep CCR- 22M- 88 latidox  S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI	Dies  Oos	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu fr Cardiaca en Rep ICK- 22x4- 88 latidox S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C 40 O MAS C 40 O MAS C 41 O MAS C 42 O MAS C 43 O MAS C 44 O MAS C 45 O MAS C 46 O MAS C 47 O MAS C 48 O MAS C 49 O MAS C 40 O MAS C 41 O MAS C 42 O MAS C 43 O MAS C 44 O MAS C 45 O MAS C 46 O MAS C 47 O MAS C 48 O MAS C 49 O MAS C 40 O MAS C 40 O MAS C 40 O MAS C 40 O MAS C 41 O MAS C 41 O MAS C 42 O MAS C 43 O MAS C 44 O MAS C 45 O MAS C 46 O MAS C 47 O MAS C 48 O MAS C	backeral del ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y or 4, así ecuencia por minuto b b ibackeral del ano	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	Dies  T/A  F.C.R  70  70	A B C C C C C C C C C C C C C C C C C C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos ; obtendrás tu fr Cardiaca en Rep ICK- 22×4- 88 latidox S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C 40 O MAS C 40 O MAS C 41 O MAS C 42 O MAS C 43 O MAS C 44 O MAS C 45 O MAS C 46 O MAS C 47 O MAS C 48 O MAS C 49 O MAS C 40 O MAS C 40 O MAS C 41 O MAS C 42 O MAS C 43 O MAS C 44 O MAS C 45 O MAS C 46 O MAS C 47 O MAS C 48 O MAS C 49 O MAS C 40 O MAS C 41 O MAS C 41 O MAS C 41 O MAS C 42 O MAS C 43 O MAS C 44 O MAS C 45 O MAS C 46 O MAS C 47 O MAS C 48 O MAS C	brieral del ano (con ibia). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, asi eccuencia poso FCR Ejemple: per munto b	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	Dies  T/A  F.C.R  70  70  69	ABLA DI F.C.D.E 127 125 125 123	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B ENTRA FZA GRAL b b b b	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICCR 22x4 - 86 latidox ISS 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	Dies  T/A  F.C.R  70  70  69	ABLA DI F.C.D.E 127 125 125 123	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B ENTRA FZA GRAL b b b b	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICCR 22x4 - 86 latidox ISS 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	Dies  T/A  F.C.R  70  70  69	ABLA DI F.C.D.E 127 125 125 123	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B ENTRA FZA GRAL b b b b	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos pobtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICCR 22x4 - 86 latidox ISS 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza

		PROGR	AMA DE AC	TIVACIÓN	I FÍSICA				
							<b>\_</b>		1
Nombre		IND.	10	1	Edad	35	2	السر	J.
Área	Procesados				Centro	S.J.el Alto	<b>5</b> /		
								····	Nacional de
			EVALUAC	ION DIAGI	NOSTICA GI	ENERAL		Activac	ión Física
Α	ESTADO DE SA	ALUD					1		
:Ta han	diagnosticado	nrahlama	e cardiaco	e?			SI		NO
	en el pecho sin						SI		NO.
	sentido cansad			rado sin ca	usa aparer	ıte?	SI		NO
Te han	diagnosticado	presión a	rterial?				SI		NO
Dolores	en huesos, poi	r alguna (	cirugia, artı	itis, que ir	npida el ej	ercicio?	SI		i NO
Tomas	medicamento p	or enfern	nedad cròn	ica?	***************************************		SI		NO.
:Alguna	razon pôr la cu	ial no del	perìas inicia	ar un prog	rama de ej	ercicio?	SI		NO.
	Ci alaurl- !			O DUEDE I	MICIAD EL 1	DDOCDAMA			
	Si alguna de las DE ACTIVACIÓ							66400000000000000000000000000000000000	
	DE ACTIVACIO	N FISICA	. SULU CAI	MIMAK MU	DEKADAME	;N I E	F.C	D	F.C.M
B									
В	TOMA TU FREG	CUENCIA	CARDIACA				70	J	185
								Mary Adversion State Control of the	
							-		
			CHECOM		<b>L</b>			1	1
often Armhanan	RENDIMIENTO	FISICO G	ENERAL					<b></b>	<u></u>
		FISICO G	ENERAL			ulso en la parte la			
FLEXIBIL		FISICO G	(ENERAL)		cuello o e	n la base de tu mi la mano hacia arri	ano (con iba). Usa		
	_IDAD	F1S(60/6			cuello o e	n la base de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice	ano (con iba). Usa y medio		
Toca las	LIDAD espinillas	FISICOC	Α		cuello o e la palma de	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos)		
Toca las Toca el c	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o e la palma de	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi		R. Flexibilid
Toca las Toca el c	LIDAD espinillas		Α		cuello o e la palma de	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu fri	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, así ecuencia		
Toca las Toca el c Toca las	LIDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		cuello o e la palma de	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia secuencia		
Toca las Toca el c Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o e la palma de Cuent	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL 1 a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia secuencia		R. Flexibilid
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	LIDAD Espinillas Empeine puntas de los p GENERAL		A B	30 A	cuello o e la palma de	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL 1 a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia secuencia		
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil	LIDAD Espinillas Empeine puntas de los p GENERAL Las por minuto	ies	A B	30 A 20 A	cuello o e la palma de Cuent	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICA 22xi 86 latidos	ano (con liba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo: por remuto		
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	LIDAD Espinillas Empeine puntas de los p GENERAL	ies	A B	+	cuello o e la palma de Cuent HOMBRE 31-41 B	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCK= 22x4= 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		<b>.</b>
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A	Cuent  Cuent  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 seg multiplícalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 86 latidos S 42 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD Espinillas Empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	ies	A B	20 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu mi la mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 seg multiplícalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 86 latidos S 42 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22M 88 Intidos  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A A + A A + B	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22M 88 Intidos  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22 22 MAS C  32 0 MAS C  30 0 MAS C  MEJORAR	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22 22 MAS C  32 0 MAS C  30 0 MAS C  MEJORAR	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dies OS)	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inunCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22 22 MAS C 32 0 MAS C 30 0 MAS C MEJORAR	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dies OS)	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inunCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22 22 MAS C 32 0 MAS C 30 0 MAS C MEJORAR	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia goso FCR Ejemplo: por renute		R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto	ies Osia	A B C	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICA 22M 88 latidos ES 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia soso FCR Ejemplo: por minute	STICO	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD Fecha 1° octubre 07	T# F.C.R 70 70	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX b b	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR= 22M= 86 latidos ES  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C  FTABLE  BUENO  DOS  RESULTADOS  b+b  b+b	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: per resnute b	STICO ABLE ABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	F.C.R 70 70 70	A B C C C C C C C C C C C C C C C C C C	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C  C+C  FLEX b b b	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR= 22M= 86 latidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C DOMAS C D	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: per resnute b	STICO ABLE ABLE ABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 70 70 68	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C + C  FLEX b b b	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b b	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22M 86 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C 50 0 MAS C DOS MEJORAR PTABLE SUENO DOS RESULTADOS b+b b+b b+b b+b	piagno:  Diagno:  ACEPT, ACEPT	STICO ABLE ABLE ABLE ABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	F.C.R 70 70 70	A B C C C C C C C C C C C C C C C C C C	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C  C+C  FLEX b b b	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR= 22M= 86 latidos S S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C DOMAS C D	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y oor 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: per resnute b	STICO ABLE ABLE ABLE ABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 70 70 68	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C + C  FLEX b b b	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b b	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22M 86 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C 50 0 MAS C DOS MEJORAR PTABLE SUENO DOS RESULTADOS b+b b+b b+b b+b	piagno:  Diagno:  ACEPT, ACEPT	STICO ABLE ABLE ABLE ABLE	R. Fuerza
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 70 70 68	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C + C  FLEX b b b	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b b	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22M 86 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C 50 0 MAS C DOS MEJORAR PTABLE SUENO DOS RESULTADOS b+b b+b b+b b+b	piagno:  Diagno:  ACEPT, ACEPT	STICO ABLE ABLE ABLE ABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 70 70 68	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C + C  FLEX b b b	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b b	n la base de tu mila mano hacia arri tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR 22M 86 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C 50 0 MAS C DOS MEJORAR PTABLE SUENO DOS RESULTADOS b+b b+b b+b b+b	piagno:  Diagno:  ACEPT, ACEPT	STICO ABLE ABLE ABLE ABLE	R. Fuerza b

		PROGR	AMA DE AC	TIVACIÓN	I FÍSICA	150		
Nombre		IND 1	<u>.                                    </u>	<u> </u>	Edad	28	3/1	4
Área	Procesados				Centro	S.J.el Alto	<b>*/</b> '	7
AIGU	1100000000				CCIIIIO	0.0.017 110		Nacional de
			EVALUAC	ION DIAG	NOSTICA GE	NERAL	Activaci	ón Física
Α	ESTADO DE SA	ALUD					/	
.T. L	1:			-3			SI	NO
	diagnosticado en el pecho sin			s.c			SI	NO
	sentido cansad			ado sin ca	usa aparen	te?	SI	NO
¿Te han	diagnosticado	presión ar	rterial?				SI	NO
	en huesos, po				npida el eje	rcicio?	SI SI	NO.
¿IOMAS :∆Inuna	medicamento p razon pôr la cu	or entern Jal no dek	iedad Cron erias inici:	icar Icar	rama de eie	rcicio?	SI	NO
Caramina	.azvii poi ju ct	IIV MVD	erius IIIIVIS	prvy			<u> </u>	
.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	Si alguna de las							
-	DE ACTIVACIÒ	N FÍSICA.	SOLO CAN	IINAR MO	DERADAME	NTE		F - 3 - 11
							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				70	192
	and the second					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
emananananananananananananananananananan	RENDIMIENTO	FISICO G	ENERAL			Alexandra de la compa		
FLEXIBIL	INΔN			+	cuello o er	ilso en la parte la Lla base de tu m	ano (con	
LLAIDI						s mano hacia arr tus dedos indice	y medio	
Toca las	espinillas		Α		Cuenta	INUNCA EL I tus pulsaciones		R. Flexibilida
Toca el e			В	*	ál-a	durante 15 sec multiplicatos p		C
Toca las	puntas de los p	iles	С			obtendrás tu Fr Cardiaca en Reg	ecuencia	
FUFR7A	GENERAL					CR = 22x4 = 86 lasidos	Elemolo	
				<u> </u>	HOMBRE	S		
	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	b	
	nales por minute	0		20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	b	R. Fuerza
Laganija	s por minuto			38 A	39 -49 B	50 O MAS C	b //	b
. cerup			ļ	<del></del>	1			
LECTUR	A DE RESULTAD	105		A+A			ł	
LECIUM	A DE RESULTAL	105		A+A A+B	DEBE !	MEJORAR		R Fu+Flex
LECIUK	R DE RESULTAL			A+B A+C				R. Fu+Flex c+b
	A DE RESULTAL	JOS		A + B A + C B + B		MEJORAR PTABLE		··
LECIUK	A DE RESULTAL			A + B A + C B + B B + C	ACE	PTABLE		··
	A DE RESULTAL		ARIAD	A+B A+C B+B B+C C+C	ACE	PTABLE JENO		··
	Fecha			A+B A+C B+B B+C C+C	ACE	PTABLE JENO	DIAGNOSTICO	··
		T		A+B A+C B+B B+C C+C	ACE BI	PTABLE JENO ADOS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE	··
	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07	T // F.C.R 70 70	<b>F.C.D.E</b> 130 127	A + B A + C B + B B + C C + C E CON	ACE BI CENTRA FZA GRAL b b	PTABLE  JENO  ADOS  RESULTADOS  C+b  C+b	ACEPTABLE ACEPTABLE	··
	Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T // F.C.R 70 70 70	F.C.D.E 130 127 125	A+B A+C B+B B+C C+C <b>E CON</b> FLEX C	BI CENTRA FZA GRAL b b b	PTABLE  JENO  ADOS  RESULTADOS  C+b  C+b  C+b	ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	··
	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	70 70 70 70	130 127 125 125	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX C C	BI CENTRA FZA GRAL b b b b	PTABLE  JENO  ADOS  RESULTADOS  C+b  C+b  C+b  C+b	ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	··
	Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T // F.C.R 70 70 70	F.C.D.E 130 127 125	A+B A+C B+B B+C C+C <b>E CON</b> FLEX C	BI CENTRA FZA GRAL b b b	PTABLE  JENO  ADOS  RESULTADOS  C+b  C+b  C+b	ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	··
	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	70 70 70 70	130 127 125 125	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX C C	BI CENTRA FZA GRAL b b b b	PTABLE  JENO  ADOS  RESULTADOS  C+b  C+b  C+b  C+b	ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	··
	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	70 70 70 70	130 127 125 125	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX C C	BI CENTRA FZA GRAL b b b b	PTABLE  JENO  ADOS  RESULTADOS  C+b  C+b  C+b  C+b	ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	··
	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 70 70 70 70 70	130 127 125 126 125	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX C C C C	BI CENTRA FZA GRAL b b b b	PTABLE  JENO  ADOS  RESULTADOS  C+b  C+b  C+b  C+b	ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	··

		PROGR	AMA DE A	CTIVACIÓN	FÍSICA	ar at	000	
Nombre		IND	12	<u> </u>	Edad	28		1
	Procesados	1	<u>  4</u>		Centro	S.J. el Alto	3/	21
Årea	Procesados				Centro	S.J. el Alto	Troma.	Wacional de
			EVALUAC	TON DIACE	IOSTICA GE	ENEDAI		ón Física
			EVALUAC	ION DIAGE	IUSTICA GI	INEKAL	7	
Α	ESTADO DE S	ALUD					7	
Te han	diagnosticado	problema	: s cardiaco:	\$?	***************************************		SI	- NO +
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente			20	SI	, NO na
¿Te has	sentido cansad	lo, maread	lo, desmay	rado sin ca	usa aparen	ıte?	SI	NO
Te han	diagnosticado	presión a	rterial?				SI SI	MNO
. Tomae	en huesos, po medicamento	r aiguna c	urugia, aiti Sedad crón	ritis, que ir Jes?	npida ei eje	ercicio?	SI	NO 1
Z I Villas Z Alguna	razon pór la ci	ual no deb	erias inici:	ar un broa	rama de ei	ercicio?	SI	NO NO
***************************************		100						
	Si alguna de las							
	DE ACTIVACIÓ	N FISICA.	SOLO CAI	MINAR MO	DERADAME	NTE	E C B	ГСМ
							F.C.R	F.C.M
<b>B</b>	TOMA TU FRE	CUENCIA	LARDIACA	- 10 mg			89	192
	AND THE STREET		122				-	
		riesee e	CHEDA			100000000000000000000000000000000000000		
***************************************	RENDIMIENTO	FISICO G	ENEKAL		and the same	12 C 1	and the second	
FLEXIBIL	IDAD	****		<u> </u>	cuello o es	ulso en la parte la n la base de tu m	ano (con	
				T I	la palma de l	a mano hacia arri tus dedos indice	y medio	
	espinillas		Α		Cuent	INUNCA EL I a tus pulsaciones		R. Flexibilid
	empeine .		В		<del></del>	durante 15 seg multiplicalos p		a a
Toca las	puntas de los p	oies	С			obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep	ecuencia	
FUER7A	GENERAL	* }***********************************				FCR 22x4 BS latigos	Cierrole	
**************	OEIVEI OE			<del></del>	HOMBRE	S		***************************************
	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	a sa	
	ales por minut	0		20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	Carrie and	R. Fuerza
Lagartija	s por minuto			38 A	39 -49 B	50 O MAS C	2	a
FCTHO	DE RESULTAI	ine		A + A	1 10			
	J. N. JOL IA			A+B	DEBE	MEJORAR	90000000000000000000000000000000000000	R. Fu+Flex
				A +C			\$1000000000000000000000000000000000000	a+a
				B + B	ACE	PTABLE		
				B+C				
				C+C		UENO		
00000000000000000000000000000000000000					CENTRA			79.30.4000000000
	Fecha	F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTICO	
	1° octubre 07 15 octubre 07	89 85	178 175	a	a	a+a	DEBE MEJORAR	
	15 octubre 07 15 noviembre 07	85	175	a	b b	a+a a+b	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	
	13 diciembre 07	83	172	b	b	b+b	ACEPTABLE	
	14 enero 08	80	170	ь	ь	b+b	ACEPTABLE	
****	***************************************	-						
and the second s		***************************************						******************************
		0.00						
			2	:	1	7		1

			AMA DE A				N A 1	7
Nombre		IND	12		Edad	34	1 'Y'	**\t
	D		13				\$/	" Y
Àrea	Procesados				Centro	S.J.el Alto	<u>ار ا</u>	ama Nacional de
			FY (B) 118 C	YOU DISC	NOCTICA CI	- NEDAI	Acti	vación Física
			EVALUAC	JUN DIAG	NOSTICA GI	ENERAL	· /	
Α	ESTADO DE S	ALUD				Ě	/	
:Te han	diagnosticado	nrohlema	e cardiaco				SI	NO W
	en el pecho sin						SI	NO
	sentido cansad			yado sin ca	ausa aparer	ıte?	SI	NO
	diagnosticado			***************************************			SI	NO
	s en huesos, po				mpida el ej	ercicio?	SI	NO
	medicamento						SI SI	NO.
<b>CAIGUN</b>	razon pör la c	uar No aet	Jenas (Nici	ar un prog	nama de ej	el CICIO f	31	. NO™
	Si alguna de la	s respuesta	s fue SI. N	O PUEDE I	NICIAR EL I	PROGRAMA		
	DE ACTIVACIÓ							
							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA	Tage 1			78	186
annessa ann a dh'i ghaigh a leann gan ann an gaile				*	**************************************			
***************************************		CARACTORIC E					l l	
	RENDIMIENTO	EÍSICO C	ENEDAL	d		1000 (0000)	\$10.00 m	
		FISICO G	WHEN INCH			recommend (CH)		
		Tisico d	LILLINGE			ulso en la parte la		
FLEXIBIL					cuello o e	n la base de tu m la mano hacia arr	ano (con iba). Usa	
	LIDAD				cuello o e	n la base de tu m	ano (con iba). Usa y medio	
Toca las	LIDAD espinillas		A		cuello o e la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos)	
Toca las Toca el c	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o e la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, así	R. Flexibilida
Toca las Toca el c	LIDAD espinillas		A		cuello o e la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jundos y ecuencia poso FCR	
Toca las Toca el c Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o e la palma de Cuent	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr	ano (con iba). Usa y medio PPULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia poso FCR	
Toca el o Toca las FUERZA	LIDAD espinillas empeine puntas de los		A B		cuello o e la palma de Cuent	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos <sub>E</sub> obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR 2244 28 latidos	ano (con iba). Usa y medio PPULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia poso FCR	R. Flexibilida
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto	pies	A B	30 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 28 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	Ь
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto	pies	A B	20 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22st= 28 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PPULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia poso FCR	B. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto	pies	A B		Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 2244= 28 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	Ь
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22st= 28 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	B. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto	pies	A B	20 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22st= 28 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	B. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A A + A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22s4= 38 latidos  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A A + A A + B	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22s4= 38 latidos  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR 2234 28 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto	ples 0	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ER 2244 9 28 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto	ples 0	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ER 2244 9 28 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemple: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los puntas de los puntas de los puntas de los por minuto puntas por minut	DOS TA	A B C C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice i NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR 284 86 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	por A, asi ecuencia por minuto b	R. Fuerza b  R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAL	DOS TA	ABLA DI	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA FZA GRAL b	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice inunca EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR** 22sd** 98 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  FTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Ejemple: por minuto b	R. Fuerza b  R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI	DOS TA	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON(    FLEX	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  BCENTRA  FZA GRAL  b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 98 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C  50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b	properties of the control of the con	R. Fuerza b  R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los puntas de los puntas de los puntas de los puntas por minuto puntas po	DOS 75 76	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b	Cuent  HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  BCENTRA  FZA GRAL  b b b	n la base de tu m la mano hocia arr tus dedos indice i NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR** 22sd** 98 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	properties of the control of the con	R. Fuerza b  R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI	DOS TA	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON(    FLEX	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  BCENTRA  FZA GRAL  b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 98 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C  50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b	bis	R. Fuerza b  R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	DOS TA 75 76 75	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	Cuent  HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  BCENTRA  FZA GRAL  b b b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca Et la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 98 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	properties of the control of the con	R. Fuerza b  R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	DOS TA 75 76 75	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	Cuent  HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  BCENTRA  FZA GRAL  b b b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca Et la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 98 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	bis	R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	DOS TA 75 76 75	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	Cuent  HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  BCENTRA  FZA GRAL  b b b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos indice inunca Et la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 98 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	bis	R. Fuerza b  R. Fu+Flex b+b

			100					
		PROGR	AMA DE AC	TIVACIÓN	FÍSICA			
				<u> </u>			\	1.
Nombre	-	<u>IND 1</u>	4	1	Edad	22	\$/1	` <b>L</b>
Área	Sentenciados		.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		Centro	S.J. el Alto	<u> </u>	Nacional de
••••			ELIZA III.O	ION BILON	IOCTICA CE	· NEO A I		ión Física
			EVALUAC	ION DIAGN	NOSTICA GE	:NEKAL	7	1911 1 1914
Α	ESTADO DE SA	ALUD						
¿Te han	diagnosticado	problemas	: s cardiacos	<b>;</b> ?	~		SI	NO
	en el pecho sin					_	SI	NO
	sentido cansad diagnosticado			ado sin ca	iusa aparen	te?	SI SI	NO NO
¿Dolores	en huesos, poi	alguna c	irugia, artr	itis, que in	npida el eje	rcicio?	SI	NO
¿Tomas	medicamento p	or enferm	edad cròn	ica?			SI	NO
¿Alguna	razon pör la cu	ial no deb	erias inicia	ar un prog	rama de eje	ercicio?	SI	NO
	Si alguna de las	respuesta	s fue SI. No	) D PUFDF II	I NICIAR FL P	ROGRAMA	New .	
	DE ACTIVACIÓ						·\$	
	Page 1						F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA (	CARDIACA	100			75	198
	RENDIMIENTO	FISICU GI	ENEKAL				taral dal	
CI CVIDII	IDAD		į.					
FLEXIBII	LIDAD				cuello o er	ulso en la parte la 1 la base de tu m	ano (con	
FLEXIBII					cuello o er la palma de l	n la base de tu m. a mano hacia arr tus dedos índice	ano (con iba). Usa y medio	
Toca las	espinillas		Α		cuello o er la palma de l 즐길	n la base de tu mi a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos)	R. Flexibilida
Toca las Toca el o	espinillas empeine	DC	В		cuello o er la palma de l 즐길	n la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi	R. Flexibilida
Toca las Toca el o	espinillas	ies			cuello o er la palma de l 즐길	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seç	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (fatidos) jundos y oor 4, asl ecuencia joso FCR	~
Toca las Toca el Toca las	espinillas empeine	iles	В		cuello o er la palma de l	n la base de tu m. a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep (CR= 22×4= 88 latidos	ano (con iba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia soso FCR	~
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	espinillas empeine puntas de los p GENERAL	ies	В		cuello o er la palma de la Cuenta Cuenta Mundo de la Cuenta Mundo de l	h la base de tu m. a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22×4= 88 latidos S	ano (con iba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia soso FCR	~
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В	30 A	Cuello o er la palma de la cuello o er la palma de la cuello della cue	h la base de tu m. a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep (CR= 22×1= 88 latidos S 42 O MAS C	ano (con Iba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y or 4, asl ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	3
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	espinillas empeine puntas de los p GENERAL		В	30 A 20 A 38 A	cuello o er la palma de la Cuenta Cuenta Mundo de la Cuenta Mundo de l	h la base de tu m. a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22×4= 88 latidos S	ano (con iba), Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia soso FCR	~
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A	Cuello o er la palma de la cuello o er la palma de la cuello della cue	h la base de tu m. a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	ano (con Iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	a a
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A	Cuello o er la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la base de tu ma turano hacia arr tura dedos indice iNUNCA EL I i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 50 O MAS C	ano (con Iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B	Cuello o er la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	h la base de tu m. a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	ano (con Iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A	Cuello o er la palma de la palma de la Cuentu Proposition de la palma della palma della palma della pa	la base de tu ma turano hacia arr tura dedos indice iNUNCA EL I i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 50 O MAS C	ano (con Iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuello o er la palma de la palma de la Cuentu Proposition de la palma della palma della palma della pa	la base de tu ma turano hacia arra turano hacia arra turano hacia arra turano hacia arra turano hacia turante 15 sec multiplicalos p obtendrás tur fri cardiaca en Rep (CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	ano (con Iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	OS.	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuello o er la palma de la pal	la base de tu ma tura dedos indice in NUNCA EL i su pulsaciones durante 15 seg multiplicatos probtendrás tu fuera el	ano (con Iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ios:	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuello o er la palma de la palma de la palma de la cuello o er la palma de la	la base de tu ma tura dedos indice in NUNCA EL i su pulsaciones durante 15 seg multiplicatos probtendrás tu fuera el	ano (con Iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	OS T/	ABLA D	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON	Cuello o er la palma de la pal	la base de tu ma a mano hacia arriva dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. CR= 2244 = 88 latidos S. 42 O MAS C. 32 O MAS C. 32 O MAS C. 50 O MAS C. MEJORAR.	ano (con ba), Usa y medio PULGARI (latidos) y processor (latidos) y processor (latidos) y processor (latidos) por minuto base (latidos) por minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	0S T./ F.C.R	ABLA D F.C.D.E	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON	HOMBRE 31-41 B 21-30 B 39-49 B  DEBE I  ACE  BI  CENTRA	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. CR= 2244 = 88 latidos S. 42 O MAS C. 32 O MAS C. 32 O MAS C. 50 O MAS C. DEMONANCE DEMONANCE DE LA COMPANION DE	ano (con lba), Usa y medio PULGARI (latidos) y lor 4, asi ecuencia loso FCR Ejempla: por minuto b	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	OS T/	ABLA D	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON	Cuello o er la palma de la pal	la base de tu ma a mano hacia arriva dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos pobtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. CR= 2244 = 88 latidos S. 42 O MAS C. 32 O MAS C. 32 O MAS C. 50 O MAS C. MEJORAR.	ano (con ba), Usa y medio PULGARI (latidos) y processor (latidos) y processor (latidos) y processor (latidos) por minuto base (latidos) por minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T.A.F.C.R. 75 75 75 73	ABLA D F.C.D.E 145 143 142 140	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX  a b b	HOMBRE 31-41 B 21-30 B 39-49 B  DEBE I  ACE  BC  ENTRA	la base de tu ma a mano hacia arri a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS a+b a+b b+b	piagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Debe Mejorar  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	T./ F.C.R 75 75	ABLA D F.C.D.E 145 143 142	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX  a b	HOMBRE 31-41 B 21-30 B 39-49 B  DEBE I  ACE  BI  FZA GRAL  b b b	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicatos pobtendrás tu Fra Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C 50 O MAS C DEMONANCE DEMONANCE DEMONANCE DE LA	plagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Debe Mejorar  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T.A.F.C.R. 75 75 75 73	ABLA D F.C.D.E 145 143 142 140	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX  a b b	HOMBRE 31-41 B 21-30 B 39-49 B  DEBE I  ACE  BC  ENTRA	la base de tu ma a mano hacia arri a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS a+b a+b b+b	piagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Debe Mejorar  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T.A.F.C.R. 75 75 75 73	ABLA D F.C.D.E 145 143 142 140	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX  a b b	HOMBRE 31-41 B 21-30 B 39-49 B  DEBE I  ACE  BC  ENTRA	la base de tu ma a mano hacia arri a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS a+b a+b b+b	piagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Debe Mejorar  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	77. F.C.R 75 75 75 73 70	ABLA D F.C.D.E 145 143 142 140 140	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX a b b b	Cuello o er la palma de la pal	la base de tu ma a mano hacia arri a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS a+b a+b b+b	piagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Diagnostico  Debe Mejorar  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza

		PROGR	AMA DE AC	TIVACIÓN	FÍSICA			**
							N 0 /	
Nombre		IND 1	15		Edad	25	Z _1	1
Área	Setenciados				Centro	S.J.el Alto	3/	
Alfa	Detelliciados	.,		<u> </u>	Centro	0.0.017 110	Programa	. Nacional de
>A. 634646600000000000000000000000000000000			EVALUAC	ION DIACN	IOSTICA GE	NEDAI	Activac	ión Física
Α	COTADO DE O	u un	LVALUAC	ION DIAGN	IOSTICA GI	-MLRO-1L	7	
	ESTADO DE SA	ALUU					. /	
∠Te han	diagnosticado	problema	s cardiacos				SI	NO.
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente				SI	NO
	sentido cansad			ado sin ca	iusa aparen	ite?	SI	NO
¿Te han	diagnosticado	presión a	rterial?	leia aua ia	nnida al ai	rajaja?	SI SI	NO NO
:Tomas	en huesos, po medicamento p	r aiguna c ior enfern	arugia, aru Bedad cròn	ius, que in ica?	npida ei ejd	el Cicio t	SI	NO -
∠ Iomas ∠Alguna	razon por la cu	ial no deb	erìas inicia	ica. Ir un progi	rama de ej	ercicio?	SI	NO
	Si alguna de las							
······································	DE ACTIVACIÒ	N FISICA.	SOLO CAN	AINAR MOI	DERADAME	NTE	F.C.R	F.C.M
В								
В	TOMA TU FRE	LUENCIA (	LARUIACA				69	195
******************************	100					120	***************************************	
		Figure 6	FAIF O A I	D				
	RENDIMIENTO	FISICO 6	ENEKAL		l acalian tu a	ulso en la parte la		
FLEXIBIL	IDAD	<u> </u>			cuello o er	n la base de tu m	ano (con	
				In	ia paima de i ⊆71	a mano hacia arr tus dedos indice	y medio	
	espinillas		Α	1 7	VI Cuent	INUNCA EL I a tus pulsaciones	(latidos)	R. Flexibilida
Toca el e		<u> </u>	B	<u>-</u> "ኵ፟	ára.	durante 15 seç multiplicalos p		b
loca las	puntas de los p	les	С		PIJAR	obtendrás tu Fr Cardiaca en Reg		
FIIFR7A	GENERAL					PCR × 22×4 × 88 latidos	Ejemplo:	
***************************************					HOMBRE	S	<b>.</b>	
	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	b	•
	ales por minute	)	•	20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	b. re	R. Fuerza
Lagartija	s por minuto			38 A	39 -49 B	50 0 MAS C	b	b
I FCTIID	A DE RESULTAC	ins'		A + A	1			
	TOE NEGOCIAL			A + B	DEBE	MEJORAR	edia disebesar anno sino di desenna a conserva di dia anno anno a	R. Fu+Flex
			•	A+C				b+b
				B + B	ACE	PTABLE		
				B+C	<u> </u>			
			B	C+C		UENO		
			1		ENTRA	T	I	••••
	Fecha 1º octubro 07	F.C.R 69	<b>F.C.D.E</b> 135	FLEX b	FZA GRAL	RESULTADOS b+b	ACEPTABLE	***************************************
	1" octubre 07	68	133	b	b b	b+b	ACEPTABLE	•
***************************************	15 noviembre 07	65	130	ь	Ь	b+b	ACEPTABLE	eren barriaria
***************************************	13 diciembre 07	65	127	b	ь	b+b	ACEPTABLE	
************	14 enero 08	65	125	С	b	c+b	ACEPTABLE	
		<u> </u>			ļ			***************************************
			<u> </u>					
Elaboró: I	E.F y Mtro en G. I	D.Juan Jose	Hernandez.	Basado en	el			
	£			*		nade.gob.mx. w		

		PROGR	AMA DE AC	TIVACIUI	THISICA		\ o /	
Nombre		IND. 1	16	,	Edad	34	\$ 1	V
Área	Procesados				Centro	S.J. el Alto		
							Program	a Bacissal de
			EVALUAC	ION DIAG	NOSTICA GI	ENERAL	Activa	cion Fisica
Α	ESTADO DE SA	ALÙD					/	
Te han	diagnosticado	problemas	s cardiacos	s?			SI	. NO
Dolores	en el pecho sin	motivo ap	arente				SI	NO.
	sentido cansad			ado sin ca	ausa aparer	ite?	SI	NO
	diagnosticado s en huesos, por				nesida al ai	- raiaia 2	SI SI	NO NO
	s en nuesos, poi medicamento p				inpida er eji	el CiClO?	SI	NO.
	razon pòr la cu				ırama de ei	erciclo?	SI	NO
	Si alguna de las							
	DE ACTIVACIÒ	N FÍSICA.	SOLO CAR	MINAR MO	DERADAME	NTE		
							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA (	CARDIACA				78	186
	7.15 (84.4)					topograpi sancing	_	
en sin di Liant di Li	RENDIMIENTO	FISICO GI	NERAL				Management & Section Commence	Company or the Principles and the Street of
		I	i .		Localiza tu o	ulso en la parte la	iteral del	1
LIEVID	IDAD		***************************************			n la base de tu m		
FLEXIBI	LIDAD				cuello o er	n la base de tu m la mano hacia arr	ano (con iba). Usa	
			Δ	i Is	cuello o ei la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I	ano (con iba). Usa ı y medio PULGARI	D Flevibiliz
	espinillas		A B		cuello o ei la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y	R. Flexibilio
Toca las Toca el		ies			cuello o ei la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así	···
Foca las Foca el Foca las	espinillas empeine puntas de los p	ies	В		cuello o er la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia loso FCR	···
Foca las Foca el Foca las	espinillas empeine	ies	В		cuello o er la palma de l Cuent	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR 2284 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia loso FCR	···
Toca las Toca el Toca las FUERZA	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL	ies	В		cuello o el la palma de le	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos y obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Ejemple: per minuto	···
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi	s espinillas empeine puntas de los p GENERAL llas por minuto		В	30 A	cuello o er la palma de l	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 latidos S 42 O MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia coso FCR tjemple: per minuto	a
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomi	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL		В	30 A 20 A 38 A	cuello o el la palma de le	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos y obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Ejemple: per minuto	a
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A	Cuent.  HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuericia soso FCR Ejemple: per minuto	a R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij	s espinillas empeine puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto		В	20 A	Cuent.  Cuent.  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuericia soso FCR Ejemple: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A	Cuent.  Cuent.  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22M+ 88 lelidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuericia soso FCR Ejemple: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22M+ 88 lelidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuericia soso FCR Ejemple: per minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR+ 22x4+ 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuericia soso FCR Ejemple: per minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto	005	BC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos ; obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep FCR 22st 85 latidos  32 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuericia soso FCR Ejemple: per minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto	005	BC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos ; obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep FCR 22st 85 latidos  32 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (coniba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y sor 4, así ecuericia soso FCR Ejemple: per minuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	OS TA	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia 3050 FCR Ejemple: per minuto b	R. Fuerza b R. Fu+Fle a+b
Foca las Foca el Foca las FUERZA Sentadi Abdomir agartij	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	OS TA	B C  BLA DI  F.C.D.E  145	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C + C  FLEX' a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  ENTRA  FZA GRAL b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice tus dedos índice i NUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22*4* 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia 3050 FCR Ejemple: per minuto b	R. Fuerza b R. Fu+Fle a+b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07	OS	B C  BLA DE  F.C.D.E  145  143	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C + C  C C + C  C C A  a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  ENTRA  FZA GRAL b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia 3050 FCR Ejemple: per minuto b	R. Fuerza b R. Fu+Fle a+b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07	OS TA F.C.R 78 76 75	B C  SBLA DE  F.C.D.E  145  143  140	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX'  a a a	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b a+b a+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza b R. Fu+Fle a+b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07	OS	B C  BLA DE  F.C.D.E  145  143	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C + C  C C + C  C C A  a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  ENTRA  FZA GRAL b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia 3050 FCR Ejemple: per minuto b	R. Fuerza b R. Fu+Fle a+b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	OS TA F.C.R 78 76 75 73	BLA DE F.C.D.E 145 143 140 136	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C C + C  C C C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B  ENTRA  FZA GRAL b b b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza b R. Fu+Fle a+b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	OS TA F.C.R 78 76 75 73	BLA DE F.C.D.E 145 143 140 136	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C C + C  C C C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B  ENTRA  FZA GRAL b b b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el Toca las FUERZA Sentadi Abdomi Lagartij:	s espinillas empeine s puntas de los p GENERAL llas por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	OS TA F.C.R 78 76 75 73	BLA DE F.C.D.E 145 143 140 136	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  C C + C  C C C C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B  ENTRA  FZA GRAL b b b b	n la base de tu m la mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR+ 22** 88 letidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  ACEPTABLE	R. Fuerza b

		11,000	AMA DE AC			1	0 0 0	
Nombre		IND	17		Edad	33		4
CONTRACTOR AND	Dunnandan	T				S.J. el Alto	3/1	
Area	Procesados	MACCONDANA		***************************************	Centro	3.3. el Aito	Prestama	Nacional de
*******************************			ENTRY INS.C	LON DIACE	UOCTICA CE			ión Física
	20.71	e de la	EVALUAC	JUN DIAGI	NOSTICA GE	NEKAL	<i>,</i>	
Α	ESTADO DE SA	ALUD					/ .	
:To han	diagnosticado	nrahlama	e cardiaco				SI	NO-
	en el pecho sin			7			SI	NO.
	sentido cansad			/ado sin ca	nusa aparen	te?	SI	NQ
¿Te han	diagnosticado	presiòn a	rterial?		-	1	SI	NO .
	en huesos, po				mpida el eje	rcicio?	SI	NO
Tomas	medicamento p	or enfern	nedad cron	iica?			SI SI	NO NO
¿Alguna	razon pòr la cu	iai no det	erias inici	ar un prog	rama de eje	el CICIO?	31	AU.
	Si alguna de las	respuesta	as fue SI. No	O PUEDE II	NICIAR EL P	ROGRAMA		2
**************************************	DE ACTIVACIÓ							
					1		F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				85	187
eccentroperation and an interpretation					and the state of t			No distribution
							1	
		£	.1	32		* TESTON TO SERVICE AND ADDRESS OF THE PARTY		}
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL					
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL.		Localiza tu pe	also en la parte la	nteral del	
FLEXIBIL		FÍSICO G	ENERAL		cuello o er	i la base de tu m	ano (con	
	LIDAD	FÍSICO G	ENERAL		cuello o er	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice	ano (con iba), Usa y medio	
Toca las	IDAD espinillas	FÍSICO G	A		cuello o er la palma de l	i la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos)	
Toca las Toca el i	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de l	t la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, asi	R. Flexibilid
Toca las Toca el i	IDAD espinillas		A		cuello o er la palma de l	i la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) gundos y oor 4, asi ecuencia	
Toca las Toca el i Toca las	.IDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		cuello o er la palma de i	t la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr	ano (con iba), Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y oor 4, así ecuencia Joso FCR	
Toca el o Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de i	n la base de tu mi a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR: 22×4= 88 latidos	ano (con iba), Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y oor 4, así ecuencia Joso FCR	
Toca las Toca el i Toca las FUERZA	.IDAD espinillas empeine puntas de los p		A B	30 A	cuello o er la palma de l	n la base de tu mi a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR: 22×4= 88 latidos	ano (con iba), Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y oor 4, así ecuencia Joso FCR	R. Flexibilide
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	Espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	ies	A B	30 A 20 A	cuello o er la palma de l Cuenta	n la base de tu mi a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR: 2244-88 latidos	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia ocos FCR Ejempla: per minuto	B. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	IDAD IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	ies	A B	-	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31-41 B	n la base de tu m. a mano hacia arri tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICRe 2244 Bil latidos S 42 O MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	<b>b</b>
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	EIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	lies	A B	20 A 38 A	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	n la base de tu m. a mano hacia arri tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICRe 22s4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	B. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	Espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	lies	A B	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a hase de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invunca EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Repicke 2244 Bil latidos S  42 O MAS C  32 O MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	EIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	lies	A B	20 A 38 A A + A A + B	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu m. a mano hacia arri tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICRe 22s4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	EIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	lies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a hase de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invusca celes invusca celes durante 15 sec multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Reprocesor 2244 - Bill latidos S. 42 O MAS C. 32 O MAS C. 50 O MAS C.	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	B. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	EIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	lies	A B	20 A 38 A A + A A + B	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a hase de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invunca EL la tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Repicke 2244 Bil latidos S  42 O MAS C  32 O MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	EIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	lies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	Cuenta Cu	a hase de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invusca celes invusca celes durante 15 sec multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Reprocesor 2244 - Bill latidos S. 42 O MAS C. 32 O MAS C. 50 O MAS C.	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	EIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles D D	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuello o er la palma de la Pal	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invunca EL la supulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fin Cardiaca en Repicare 2244 - 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	iles los T	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuenta Cu	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice invunca EL la supulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fin Cardiaca en Repicare 2244 - 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y dor 4, asi ecuencia osos FCR Ejemple, por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	EIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles D D	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus dedos indice invusca EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fr. Cardiaca en Repiche 2244 Bill latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, asi ecuencia soso FCR Ejempla: per minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	DOS TA	ABLA D	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE B  CENTRA	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus dedos indice invus de la sus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fr. Cardiaca en Repiche 2244 Bil latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C 50 O MAS C DOMAS C SO O MAS C SO O	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y dor 4, asi ecuencia osos FCR Ejempla, por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	T/ F.C.R 85 84 82	ABLA DI F.C.D.E 156 153 150	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE B  CENTRA	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Republica de la dedos de la defensación del defensación de la defe	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y dor 4, asi ecuencia osos FCR Ejempla por minuto Diagnos base de Control osos de Control osos de Control os de Contro	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07	T/ F.C.R 85 84 82 80	ABLA D F.C.D.E 156 153 150 150	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE I  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b  b  b	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Representa de la defensación del defensación de la defensación de la defensación de la defensación de la defensación de	price per minute  DIAGNOSTICO  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto LE RESULTAD  Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07	T/ F.C.R 85 84 82	ABLA DI F.C.D.E 156 153 150	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE I  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b  b  b	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos probtendrás tu Fricardiaca en Regiones 2244 a Bil latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C 50 O MAS C D DOS MEJORAR DOS DOS RESULTADOS D+b b+b b+b	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y dor 4, asi ecuencia soso FCR Ejemplo per minuto DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T/ F.C.R 85 84 82 80	ABLA D F.C.D.E 156 153 150 150	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b c	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE I  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b  b  b	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Representa de la defensación del defensación de la defensación de la defensación de la defensación de la defensación de	price per minute  DIAGNOSTICO  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T/ F.C.R 85 84 82 80	ABLA D F.C.D.E 156 153 150 150	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b c	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE I  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b  b  b	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Representa de la defensación del defensación de la defensación de la defensación de la defensación de la defensación de	price per minute  DIAGNOSTICO  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el i Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T/ F.C.R 85 84 82 80	ABLA D F.C.D.E 156 153 150 150	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b c	Cuenta  Cuenta  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B  DEBE I  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b  b  b	n la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice invus de la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Representa de la defensación del defensación de la defensación de la defensación de la defensación de la defensación de	price per minute  DIAGNOSTICO  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza

		neach	**** OF *	er CTN 4 CIÂN	eleica	1974		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	•	PRUGR	AMA UE A	CTIVACIÓN	FISICA		N. O. /	
lombre		IND	18		Edad	31	3	6
Área	Procesados				Centro	S.J.el alto	<b>₹</b> /′	
								Nacional de
			EVALUAC	ION DIAGN	IOSTICA GE	NERAL	Activaci	ón Física
Α	ESTADO DE SA	<b>ALUD</b>						
T. L	-!: <b>-</b> -! II -			- ^				NO.
	diagnosticado en el pecho sin			s?			SI SI	NO NO
	sentido cansad			yado sin ca	usa aparen	te?	SI	NO
Te han	diagnosticado	presión a	rterial?				SI	NO.
	s en huesos, poi				npida el eje	rcicio?	SI SI	NO NO
	medicamento p razon por la cu				ama de eie	rcicio?	SI	NO NO
							,	
	Si alguna de las							
	DE ACTIVACIÒ	N FISICA.	SOLO CA	MINAR MOI	JEKADAMEI	NIE	F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FREG	THE STATE OF	CADDIACA					_
D	TUBA TU FRE	JUENCIA I	LARDIACA				80	89
	ACTOR MATERIAL							
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	FNFRAI					
					Localiza tu pu	ilso en la parte la		
FLEXIBII	LIDAD					i la base de tu mi a mano hacia arr		
T l		-	<u> </u>	<u> </u>	7	tus dedos índice iNUNCA EL I		
	espinillas empeine		B	┼┈╏Ц	Cuenta	tus pulsaciones durante 15 sec		R. Flexibilio
	puntas de los p	ies	C		B 7/%	multiplicatos p obtendrás tu Fr	or 4, así	•
					<b>7 1997</b> 1-	Cardiaca en Rep	oso FCR Elemplo	
-UERZA	GENERAL				HOMBRE	CR = 22x4 = 88 latidos	poř minuto   	
Sentadil	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	•	
	nales por minute	) )		20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	a dec 6	R. Fuerza
Lagartija	s por minuto			38 A	39 -49 B	50 O MAS C	a	Sistemail.
·ccriin	A DE RESULTAD	ne						***************************************
ECIUN	A DE RESULTAD	US		A+A A+B	NERE I	MEJORAR		R. Fu+Fle
				A+C				a+a
				B + B	ACE	PTABLE		
				B+C			***************************************	
				C+C	!	JENO		
	<u></u>			T	CENTRA		r = 2	
	Fecha 1° octubre 07	<b>F.C.R</b> 80	F.C.D.E 165	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAGNOSTICO	
	15 octubre 07	80	165	a a	a a	a+a a+a	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	<b>-</b>
	15 noviembre 07	76	162	a	a	a+a	DEBE MEJORAR	
	13 diciembre 07	75	158	ь	Ь	b+b	ACEPTABLE	
	14 enero 08	73	155	b	b	b+b	ACEPTABLE	
							;	1

•		PROGR	AMA DE A	CHVACIO	I FISICA		0 ^	A	
Think have grades as a supplementary of the control					1			~	1.
Nombre		IND	19		Edad	33	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		. Y
Área	Procesados		**************************************	arriva arriva (arriva arriva arri	Centro	S.J. el Alto	1		
			3000-300				2333000	rograma	Nacional de
		· · ·	EVALUA	CION DIAGI	NOSTICA GE	NERAL	J.A	Larac	ión Física
Α	ESTADO DE SA	ALUD					/		,
		<u> </u>				and the second s			. No.
	diagnosticado en el pecho sin			08?			SI		NO NO
	sentido cansad			vado sin ca	usa aparen	te?	SI		NO
¿Te han	diagnosticado	presiòn a	rterial?	Tury transcription and annual contraction of the co		200000000000000000000000000000000000000	SI		· NO
	en huesos, po				npida el eje	rcicio?	SI		NO
	medicamento p					1	SI		NO NO
ZAIGUNA	razon pòr la cı	iai no gel	renge inici	iai un prog	rama de eje	ar CICIO f	31		NO
##***************************	Si alguna de las	respuesta	as fue SI, N	O PUEDE I	NICIAR EL F	ROGRAMA	ļ		
	DE ACTIVACIÓ	N FÍSICA.	SOLO CA	MINAR MO	DERADAME	NTE			
							F.C.	R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				70		187
	Tion -								
					NAMES OF THE PARTY OF	at properties			****
	RENDIMIENTO	FISICO G	ENERAL		Was grown and				
	Parameter and the second section of the section of t		Litterione		All the Assett to				AND THE RESERVE OF THE PROPERTY OF THE PROPERT
EI FYIRII					cuello o er	ulso en la parte la n la base de tu ma	ano (con	***************************************	
FLEXIBIL					cuello o er	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice	ano (con iba). Usa y medio		
FLEXIBIL Toca las			A		cuello o er la palma de l	n la base de tu ma a mano hacia arri	ano (con iba). Usa y medio PULGARI		R. Flexibilida
Toca las Toca el e	IDAD espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de l	n la base de tu mo a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos)		R. Flexibilida
Toca las Toca el e	IDAD espinillas		A		cuello o er la palma de l	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fro	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia		
Toca las Toca el e Toca las	IDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		cuello o er la palma de l Cuent	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y or 4. asi ecuencia poso FCR Eiemplo:		
Toca las Toca el e Toca las	IDAD espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de l Cuent	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplícalos p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep ICR - 22x4 - 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y or 4. asi ecuencia poso FCR Eiemplo:		
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto	les	A B	30 A	cuello o er la palma de l Cuent.	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplícalos p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep ICR - 22x4 - 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y or 4. asi ecuencia poso FCR Eiemplo:		
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minut	les	A B	20 A	Cuent.  Cuent.  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice iNUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep PCR-22x4-88 latidos S	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia orso FCR Ejemplo: por minuto		a R. Fuerza
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto	les	A B		cuello o er la palma de la Cuent.  Cuent.  HOMBRE 31 -41 B	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR 22x4 - 88 latidos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, asi ecuencia oso FCR Ejemplo: por minuto		<b>a</b>
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto	bies	A B	20 A 38 A	Cuent.  Cuent.  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice iNUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep PCR-22x4-88 latidos S	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia orso FCR Ejemplo: por minuto		a R. Fuerza
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minut	bies	A B	20 A	Cuent. Cuent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice iNUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep PCR-22x4-88 latidos S	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y or 4, asi ecuencia orso FCR Ejemplo: por minuto		a R. Fuerza
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto	bies	A B	20 A 38 A	Cuent. Cuent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL Fa a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR-22x4-88 latidos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y or 4, asi ecuencia orso FCR Ejemplo: por minuto		R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto	bies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	Cuento e la palma de la palma de la palma de la Cuento de la Palma	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL Fa a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR-22x4-88 latidos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y or 4, asi ecuencia orso FCR Ejemplo: por minuto		R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto	bies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	Cuento de la palma de la palma de la palma de la Cuento de la palma de la Cuento de la Cuento de la palma de la pa	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL Fa INU	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y or 4, asi ecuencia orso FCR Ejemplo: por minuto		R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	A B C C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuento de la palma de la palma de la palma de la Cuento de la palma de la Cuento de la Cuento de la Cuento de la palma de la Cuento de la palma della	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice in UNCA EL Fa in UNCA EL Fa in UNCA EL Fa in UNCA EL Fa in Unitario en Regimultiplicalos pobendrás tu Fra Cardiaca en Regimultiplicalos en Regimultiplical en Regimultiplic	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y or 4, asi ecuencia orso FCR Ejemplo: por minuto		R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto s por minuto	o o TA	A B C C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL Fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCR-22x4-58 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y tor 4, asi ecuencia toso FCR Ejemplo: por minuto b		R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto by DE RESULTAI	DOS TA	A B C C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX	Cuent. Cuent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice in NUNCA EL Fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Frocardiaca en Repicar 22x4 - 58 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y tor 4, asi eccuencia toso FCR Ejemplo: por minuto b		R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto by DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07	DOS F.C.R	ABLAD F.C.D.E	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	Cuent. Cuent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL F a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR-22x4-58 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b	pano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y bor 4, asi ecuencia osos FCR Ejemplo: por minuto b	ORAR	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto by DE RESULTAI	DOS TA	A B C C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  FLEX	Cuent. Cuent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice in NUNCA EL Fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Frocardiaca en Repicar 22x4 - 58 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y tor 4, asi eccuencia toso FCR Ejemplo: por minuto b	ORAR ORAR	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto by DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07	F.C.R 70 70 70 70	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX a b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL F a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR-22x4-88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 30 O MAS C MEJORAR  PTABLE UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b b+c	process of the proces	ORAR ORAR BLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto by DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 70 70 70	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX a b	Cuent. Cuent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL b b b	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL F a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR-22x4-88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 30 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b b+b	pano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) yundos y bor 4, asi ecuencia osos FCR Ejemplo: por minute ba base base base base base base base	ORAR ORAR BLE BLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto s por minuto DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 70 70 70 70	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX a b b	Cuent. Coent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B ENTRA FZA GRAL b b c	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL F a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR-22x4-88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 30 O MAS C MEJORAR  PTABLE UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b b+c	DIAGNOS  DEBE MEJ  ACEPTA  AUsa  ACEPTA  AUsa  AUsa  Ball  B	ORAR ORAR BLE BLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto s por minuto DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 70 70 70 70	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX a b b	Cuent. Coent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B ENTRA FZA GRAL b b c	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL F a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR-22x4-88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 30 O MAS C MEJORAR  PTABLE UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b b+c	DIAGNOS  DEBE MEJ  ACEPTA  AUsa  ACEPTA  AUsa  AUsa  Ball  B	ORAR ORAR BLE BLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el e Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL as por minuto ales por minuto s por minuto DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 70 70 70 70	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX a b b	Cuent. Coent. HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE B ENTRA FZA GRAL b b c	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL F a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR-22x4-88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 30 O MAS C MEJORAR  PTABLE UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b b+c	DIAGNOS  DEBE MEJ  ACEPTA  AUsa  ACEPTA  AUsa  AUsa  Ball  B	ORAR ORAR BLE BLE	R. Fuerza b

	Land S	PROGR	AMA DE A	CTIVACIÓN	FÍSICA			
A Contract of the Contract of		n. in. routina		100			V 0/	<i>1</i>
Nombre		IND:	20		Edad	34	E A	W
Área	Sentenciados				Centro	S.J. el Alto	\$/ '	
HEELER ON CONTRACTOR			*	0000 000 000 000 000 000 000 000 000 0				a Nacional de
		**************************************	EVALUAC	ION DIAGN	NOSTICA GE	NERAL	Activa	ción Física
Α	ESTADO DE SA	M UD					1	**************************************
			<b>*</b>				. /	
	diagnosticado			s?		A. (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	SI	NO
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente				SI	* NO
	sentido cansad diagnosticado			yado sin ca	iusa aparen	te?	SI SI	NO NO
¿Te Han ¿Dolores	aragnosucado s en huesos, por	presion a r alauna d	rienar: Simula, art	ritis, que ir	npida el eis	ercicio?	SI	NO
: Tomas	medicamento p	or enfern	nedad cròi	nica?			SI	NO
¿Alguna	razon pòr la cı	ıal no del	erias inici	ar un prog	rama de eje	ercicio?	SI	NO-
		00.000	design of the second					
	Si alguna de las							
married for the particular of the form of the particular of the pa	DE ACTIVACIÓ	N FISICA.	SULU CA	MINAK MO	DEKADAME	NIE	F.C.R	F.C.M
<b>B</b>	486	CHENCIA						186
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CAKUIACA			***************************************	90	100
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,							***************************************	
	DENBURALENTO	Fictor C	CHEDAL	D				
	RENDIMIENTO	FISICO 6	ENEKAL		Lacalian tu o	ulso en la parte la		
FLEXIBII	IDAD					i la base de tu m		many distriction of the construction of the co
LECKION		-						
						a mano hacia arr tus dedos índice	iba). Usa y medio	
Toca las	espinillas		A		la palma de l	a mano hacia arr	iba). Usa y medio PULGARI	R. Flexibilida
Toca el	empeine		В		la palma de l	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seç	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y	R. Flexibilida
Toca el		pies			la palma de l	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL l a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia	***************************************
Toca el Toca las	empeine puntas de los p	oies	В		Cuent.	a mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplícalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, así ecuencia joso FCR	****
Toca el Toca las	empeine	Dies	В		Cuent.	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR~ 22x4~ 88 latidos	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, así ecuencia joso FCR	***************************************
Toca el Toca las FUERZA	empeine puntas de los p GENERAL	Dies	В	30 A	Cuent.	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR~ 22x4~ 88 latidos	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, así ecuencia joso FCR	***************************************
Toca el Toca las FUERZA Sentadil	empeine puntas de los p		В	30 A 20 A	Cuent	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y por 4, así ecuencia joso FCR	***************************************
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В		Cuent.  HOMBRE 31 -41 B	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos S	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, asi ecurencia joso FCR Ejempko: por munuto	a a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A	Cuent.  Cuent.  HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	a R. Fuerza
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR- 22x4- 80 lavidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	R. Fuerza
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	R. Fuerza
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR- 22x4- 80 lavidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	R. Fuerza
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a mano hacia arr tus dedos índice inVINCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicales p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR- 22x4- 80 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	R. Fuerza
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos índice inVINCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicales p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR- 22x4- 80 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	R. Fuerza
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0000	BC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos e multiplicalos e cobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C MEJORAR  PTABLE	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	R. Fuerza
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0000	BC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos e multiplicalos e cobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR- 22x4- 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 32 O MAS C MEJORAR  PTABLE	iba). Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecurencia soso FCR Ejemplo: por manuto	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto as por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1° octubre 07	T // F.C.R 90	ABLA D F.C.D.E 189	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicales p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 72×A= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR PTABLE UENO	ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, asi ecurencia joso FCR Ejempko: por munuto DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto as por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1° octubre 07	T/ F.C.R 90 87	ABLA D F.C.D.E 189 185	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  ENTRA  FZA GRAL  a a	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicales p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 72×A= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+a a+a	ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, as secuencia joso FCR Ejempko: por munuto por mu	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	T/ F.C.R 90 87 85	ABLA D F.C.D.E 189 185 181	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL a a b	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicales p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 72×A= 88 latudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+a a+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p puntas de los p GENERAL las por minuto as por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 87 85 81	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C  E CONC FLEX  a a b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL a b b	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 72×A- 89 lavidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07	T/ F.C.R 90 87 85	ABLA D F.C.D.E 189 185 181	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL a a b	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se multiplicales p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR= 72×A= 80 latudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+a a+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p puntas de los p GENERAL las por minuto as por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 87 85 81	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C  E CONC FLEX  a a b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL a b b	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 72×A- 89 lavidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	empeine puntas de los p puntas de los p GENERAL las por minuto as por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 87 85 81	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C  E CONC FLEX  a a b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ENTRA FZA GRAL a b b	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 72×A- 89 lavidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a
Toca el Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p puntas de los p GENERAL las por minuto as por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T/ F.C.R 90 87 85 81 80	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  ENTRA  FZA GRAL  a b b b	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 se obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR- 72×A- 89 lavidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex a+a

		PROG	RAMA DE A	CTIVACIÓ	N FÍSICA			
				TO A CONTRACTOR OF THE PARTY OF			01	1
Nombre		IND	21	·,·	Edad	32	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	1
Área	Setenciados				Centro	S.J.el Alto	\$/ `	
mma alaan aa							Programi	Nacional de
***************************************			ΕVΔΙ ΠΔΟ	ION DIAG	NOSTICA G	FNFRAI	Activa	ión Física
Α	ESTADO DE S	AL LUG	LUALOA		NOT ICE		7	***************************************
	ESTADO DE S	ALUD					- /	
Te han	diagnosticado	problema	as cardiaco	s?	dan da		SI	NO
	en el pecho sin						SI	NO .
	sentido cansad			ado sin c	ausa aparei	nte?	SI	NO.
Te han	diagnosticado	presión a	ırterial?				SI	NO
Dolores	en huesos, po	r alguna	cirugia, artı	ritis, que i	mpida el ej	ercicio?	SI	NO
	medicamento j						SI SI	NO
¿Aiguna	razon pôr la cu	uai no de	perias inici	ar un prog	įrama de ėj	ercicior	51	- NO
••••••	Si alguna de las	resnuest	as fue SIN	O PUFNE	INICIAR EL S	PROGRAMA		<u> </u>
	DE ACTIVACIÓ							
******************************						Consequent Constitution of the Constitution of	F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CHENCIA	CARDIACA		***************************************		90	188
****		COLITCIA	WANDIACA	114	***************************************	***************************************		
		17,450	i i i				-	
	RENDIMIENTO	ricico o	CNEDAL	f			<b></b>	
······································	MENDIMIENTO	FISICO C	PENERAL		Jacobra tur	oulso en la parte la		
FLEXIBIL	IDAD	*						1
						n la base de tu m	ano (con	
LLAIDI	-IVAU		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			la mano hacia arr	ano (con riba). Usa	\$
			A	5	la palma de	la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL	ano (con riba). Usa y medio PULGARI	R. Flexibilio
Toca las	espinillas empeine		A B		la palma de	la mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se	ano (con riba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y	R. Flexibilio
Toca las Toca el c	espinillas	Dies	****		la palma de	la mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL ta tus pulsaciones	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así	
Toca las Toca el ( Toca las	espinillas empeine puntas de los p	Dies	В		la palma de	la mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplícalos i obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej	iano (con iba). Usa e y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	
Toca las Toca el ( Toca las	espinillas empeine	oies	В		La palma de	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej	iano (con iba). Usa e y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	R. Flexibilio
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	espinillas empeine puntas de los p GENERAL	Dies	В		La palma de Cuen HOMBR	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCR- 32=4= 88 landos ES	iano (con iba). Usa e y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	
Toca las Toca el ( Toca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В	30 A	HOMBR 31 -41 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCS= 32=4= 88 landos ES 42 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut		В	20 A	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCS= 32=4= 86 landos ES  42 O MAS C 32 O MAS C	iano (con iba). Usa e y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR	R. Fuerz
Toca las Toca el ( Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В		HOMBR 31 -41 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCS= 32=4= 88 landos ES 42 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCS= 32=4= 86 landos ES  42 O MAS C 32 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	0	В	20 A 38 A	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCA= 22=4= 88 landes ES  42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCS= 32=4= 86 landos ES  42 O MAS C 32 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCA= 22=4= 88 landes ES  42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCA= 22=4= 88 lanidos ES  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0	В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCA= 22=4= 88 lanidos ES  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0000	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; rcan 22nd = 88 latidos ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	oos T	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 se; multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; rcan 22nd = 88 latidos ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C	leno (con iba). Usa • y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz a R. Fu+Fle
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto	0000	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Re; FCR= 12=4= 88 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO	iano (con iba). Usa e y medio PULGAR! (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerz a R. Fu+Fle
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto S por minuto	T.	ABLA D	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE AC  CENTRA	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCS= 32=4= 88 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	R. Fuerz a R. Fu+Fle
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07	T /	ABLA DI F.C.D.E 178 175 173	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE AC  CENTRA  FZA GRAL a	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCS 32-4 86 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS a+a	DIAGNOSTICO  DEBE MEJORAR	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07	F.C.R 90 90 86 83	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a b	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE AC  CENTRA  FZA GRAL  a a	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCS 32-4 88 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR	R. Fuerz a R. Fu+Fle
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T.A.F.C.R. 90 90 86	ABLA DI F.C.D.E 178 175 173	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a a	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE AC  CENTRA  FZA GRAL  a b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCS 32-4 88 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS a+a a+a a+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerz
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 90 86 83	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a b	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE AC  CENTRA  FZA GRAL  a b b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCS 32-4 88 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 90 86 83	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a b	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE AC  CENTRA  FZA GRAL  a b b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCS 32-4 88 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 90 86 83	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a b	HOMBR 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE AC  CENTRA  FZA GRAL  a b b	la mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL ta tus pulsaciones durante 15 sei multiplicalos; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej FCS 32-4 88 landiss ES  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C  MEJORAR  EPTABLE  BUENO ADOS  RESULTADOS a+a a+a a+b b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR  ACEPTABLE	R. Fuerza

	4646	PROGR	AMA DE AC	TIVACION	FISICA	MANAGEMENT SEEDEN	1 - 1	
		1.15.6		COLUMN	<b> </b>	22		W.
Nombre ,		IND 2	22		Edad	33	\$/	
Area	Setenciados	Commission in Printers and Colors			Centro	S.J.el Alto	<b></b>	Nacional de
*******			E3781 IIA C	TON DIACE	IOSTICA GE	NEDAL		ión Física
Α			EVALUAC	ION DIAGI	105 IICA GE	NEKAL	/	
Α	ESTADO DE SA	LUD					. /	
Te han	diagnosticado ¡	problema	s cardiacos	s?			SI	NO
	en el pecho sin			-			SI	NO.
	sentido cansado diagnosticado <sub>l</sub>			rado sin ca	iusa aparen	te?	SI SI	NO.
: Dolores	en huesos, por	presion ai alguna c	iruais. iruaia. artr	ritis. aue in	npida el eie	rcicio?	SI	NO
Tomas	medicamento p	or enferm	nedad cròn	ica?			SI	NO.
Alguna	razon pòr la cu	al no deb	erìas inicia	ar un prog	rama de eje	rcicio?	SI	NO
	O: -l		- 6 61 W	O DUEDE "	WICIAD EL D	DOCDAMA		
Ad Pilas a risk attender over conscionarion conscionarion con	Si alguna de las DE ACTIVACIÒ							
	DE ACITYACIO	ii i ji ji	JULU CAI	WITTER BO	- INSPAINE		F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FREC	UENCIA (	CARDIACA		***************************************		85	187
			100			4		
***************************************	A					-		***************************************
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL					
					A 1. (4)	SALES CONTRACTOR		
						ilso en la parte la		
FLEXIBIL					cuello o en la palma de la	la base de tu ma a mano hacia arri	ano (con ba). Usa	
	LIDAD				cuello o en la palma de la	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice INÚNCA EL I	ano (con ba). Usa y medio PULGARI	P. Flevibilida
Toca las	IDAD espinillas		A B		cuello o en la palma de la	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice INUNCA EL I i tus pulsaciones durante 15 seg	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y	R. Flexibilida
Toca las Toca el c	LIDAD		A		cuello o en la palma de la	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL 1 i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri	nno (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así	
Toca las Toca el o Toca las	IDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		cuello o en la palma de la Cuenta	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL f i tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep	nno (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia loso FCR	
Toca el o Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o en la palma de la Cuenta	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL f i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep Ch= 22s4= 88 landos	nno (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia loso FCR	R. Flexibilida
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	IDAD Espinillas Empeine puntas de los p GENERAL		A B	30 A	cuello o en la palma de la Cuenta	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL f i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep Ch= 22s4= 88 landos	nno (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia loso FCR	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil	IDAD espinillas empeine puntas de los p	ies	A B	30 A 20 A	cuello o en la palma de la Cuenta Partirio d	la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice inunca EL fi tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR- 22x4- 88 lendos S	nno (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia jecuencia jecuencia jecuencia por FCR	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL las por minuto	ies	A B	·	Cuenta Cuenta HOMBRE 31-41 B	la base de tu ma a mano hacia artitus dedos indice inunca EL fi tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22s4= 88 inidos S	nno (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: por minuto	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles	A B	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	la base de tu ma a mano hacia artitus dedos indice inunca EL fi i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22s4= 88 inidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo por menuto	a R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	iles	A B	20 A 38 A A + A	Cuello o en la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la base de tu ma mano hacia amon hacia artus dedos indice invince EL fi tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 inidos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo por menuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles	A B	20 A 38 A A + A A + B	Cuello o en la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la base de tu ma a mano hacia artitus dedos indice inunca EL fi i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22s4= 88 inidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo por menuto	a R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles	A B	20 A 38 A A + A	Cuello o en la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la base de tu ma mano hacia amon hacia artus dedos indice invince EL fi tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 inidos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo por menuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuello o en la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la base de tu ma mano hacia amon hacia artus dedos indice intus dedos indice intus dedos indice intus dedos indice intus pulsacions durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr. Cardiaca en Reg CR= 22s4= 88 landos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo por menuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I	la base de tu ma mano hacia amon hacia artus dedos indiretus dedos indiretus dedos inventes durante 15 seg multiplicalos problemdrás tu Cardiaca en Rep.  42 O MAS C.  32 O MAS C.  30 O MAS C.  MEJORAR  PTABLE	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo por menuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	iles	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	la base de tu ma mano hacia amon hacia artus dedos indiretus dedos indiretus dedos inventes durante 15 seg multiplicalos problemdrás tu Cardiaca en Rep.  42 O MAS C.  32 O MAS C.  30 O MAS C.  MEJORAR  PTABLE	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia loso FCR Ejemplo por menuto	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD	iles iles TA	A B C C	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuello o en la palma de la Cuello o en la palma de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta del Cuenta del Cuenta de la Cuenta de la Cuenta de la Cuenta de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta de la Cuenta de la Cuenta del Cuenta	la base de tu ma mano hacia arriva hacia mino hacia arriva sedos indice invince EL fis tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. CR= 22x4= 88 lendos S. 42 O MAS C. 32 O MAS C. 50 O MAS C. 50 O MAS C. DEL FORMA C. SEL FORMA C. S	pano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) y more of the pulcon of the	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD	ies ies TA F.C.R 85	ABLA DI	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello del cuello de la cuello del de la cuello de la	la base de tu ma a mano hacia artico a mano hacia artico tus dedos indice invinca EL 6 i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lendos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  WEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b	pano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) y modio PULGAR! (latidos) y mor 4, así ecuencia noso FCR Ejemplo per minuto b	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07	F.C.R 85 84	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello del cuello de la cuello del la cuello del cuello de la cuello de la cuello de la cuello del l	la base de tu ma a mano hacia artico a mano hacia artico tus dedos indice iNUNCA EL 6 i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lendos S  42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b	DIAGNOSTICO  DEBE MEJORAR  DIAGNOSTICO  DEBE MEJORAR	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD	ies ies TA F.C.R 85	ABLA DI	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello del cuello de la cuello del de la cuello de la	la base de tu ma a mano hacia artico a mano hacia artico tus dedos indice invinca EL 6 i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lendos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  WEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b	pano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) y modio PULGAR! (latidos) y mor 4, así ecuencia noso FCR Ejemplo per minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1° octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 85 84 81	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC FLEX a a a	Cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello o en la palma de la cuello del cuello de la cuello del cuello de la cuello della cuello	la base de tu ma a mano hacia artius dedos indice invinca EL 8 is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lendos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+b a+b a+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1° octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 85 84 81 78	A B C C C C C C C C C C C C C C C C C C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a a a	Cuello o en la palma de la Cuello o en la palma de la Cuenta Partir de la Cuenta Parti	la base de tu ma a mano hacia artius a mano hacia artius dedos indice iNUNCA EL 8 is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lendos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b  a+b  a+b  a+c	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1° octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 85 84 81 78	A B C C C C C C C C C C C C C C C C C C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a a a	Cuello o en la palma de la Cuello o en la palma de la Cuenta Partir de la Cuenta Parti	la base de tu ma a mano hacia artius a mano hacia artius dedos indice iNUNCA EL 8 is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lendos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b  a+b  a+b  a+c	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1° octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 85 84 81 78	A B C C C C C C C C C C C C C C C C C C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a a a	Cuello o en la palma de la Cuello o en la palma de la Cuenta Partir del Partir de la Cuenta Partir de la C	la base de tu ma a mano hacia artius a mano hacia artius dedos indice iNUNCA EL 8 is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lendos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b  a+b  a+b  a+c	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza

		PROGRA	AMA DE AC	TIVACIÓN	I FÍSICA			
Nombre		IND 2	<u> </u>		Edad	34	S. P.	6
	Procesados	T				S.J.el Alto	\$/	<b>y</b> /
Area	Procesados				Centro	S.J.el Alto	l Programa	Nacional de
A. e. A			Εναι μας	ION DIAGI	NOSTICA GE	NERAL	Activaci	ón Física
Α	ESTADO DE SA	ALUD	LIALUAC	ION DIAG	103 HOA OL	IILIVAL	<i>j</i>	
		·						
	diagnosticado			?			SI	_NO
	en el pecho sin						SI	NO
	sentido cansad diagnosticado			ado sin ca	iusa aparen	te?	SI SI	NO NO
Dolores	en huesos, po	r alguna c	irudia. artr	itis. aue ir	npida el eie	rcicio?	SI	NO:
	medicamento p						SI	NO
	razon pör la cu				rama de eje	ercicio?	SI	NO
	Si alguna de las DE ACTIVACIÓ						<u> </u>	
	DE ACTIVACIO	IN FISICA.	SULU CAI	MMAK MU	VERAVAME	MIC	F.C.R	F.C.M
В	TOMA THEOR	CHENCIA	ADDIACA					186
<b>.</b>	TOMA TU FRE		ARUIACA ,				88	100
	Service and the service of the servi					No.	<b>*</b>	
	RENDIMIENTO	rícico ci	ENEDAL					
· //	REMUIRIENTO	FISICO GI	MERAL		Localiza tu ne	ilso en la parte la	teral del	
FLEXIBIL	_IDAD				cuello o er	i la base de tu mi	ano (con	
				Īĸ	ia paima de i	a mano hacia arri tus dedos indice	y medio	
******************	espinillas		Α		Cuenti	INUNCA EL I tus pulsaciones	(latidos)	R. Flexibilida
Toca el c		•	В	<u> </u>		durante 15 seg multiplicalos p		() <b>b</b>
Loca las	puntas de los p	ies	С	I	P 13/89	obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep		
EIIER7A	GENERAL			L_		C#~ 22×4~ 88 latidos	Figanolas	
IOLIGA	JENEIU-L				HOMBRE	S		***************************************
	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	b	
	iales por minut	D		20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	b	1
Lagartija	s por minuto			38 A	39 -49 B	50 O MAS C	Commence of the Commence of th	R. Fuerza
						30 O MAS E	b	R. Fuerza b
i comin	NE DECIMAR			<del></del>		30 U MAS C	b //////	
LECTURA	A DE RESULTAD	05		A + A	DERE		<b>b</b>	<b>b</b>
LECTUR/	A DE RESULTAD	)0S		A + A A + B A + C	DEBE	MEJORAR	b	<b>b</b>
LECTURA	A DE RESULTAD	os		A+B	**************************************			b R. Fu+Flex
LECTURA	A DE RESULTAD	00\$		A+B A+C	**************************************	MEJORAR		b R. Fu+Flex
LECTUR	A DE RESULTAL	00\$		A + B A + C B + B	ACE	MEJORAR		b R. Fu+Flex
LECTURA	A DE RESULTAL		ABLAD	A+B A+C B+B B+C C+C	ACE	MEJORAR PTABLE	<b>b</b>	R. Fu+Flex
LECTURA	Fecha	T/	F.C.D.E	A+B A+C B+B B+C C+C <b>E CON</b>	ACE BI CENTRA FZA GRAL	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	b R. Fu+Flex
LECTUR	Fecha 1° octubre 07	<b>T/ F.C.R</b> 88	<b>F.C.D.E</b> 176	A+B A+C B+B B+C C+C <b>E CON</b> FLEX	ACE BI CENTRA FZA GRAL b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE	b R. Fu+Flex
LECTUR	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07	<b>T</b> // <b>F.C.R</b> 88 85	<b>F.C.D.E</b> 176 173	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b	BI CENTRA FZA GRAL b b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b  b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE	b R. Fu+Flex
LECTUR	Fecha 1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 88 85 83	<b>F.C.D.E</b> 176 173 170	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b	BICENTRA FZA GRAL b b b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b  b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	b R. Fu+Flex
LECTUR	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07	<b>T</b> // <b>F.C.R</b> 88 85	<b>F.C.D.E</b> 176 173	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b	BI CENTRA FZA GRAL b b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b  b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE	b R. Fu+Flex
LECTURA	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 88 85 83 78	F.C.D.E 176 173 170 165	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b b	BICENTRA  FZA GRAL  b  b  c	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b  b+b  b+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	b R. Fu+Flex
EGUR	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 88 85 83 78	F.C.D.E 176 173 170 165	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b b	BICENTRA  FZA GRAL  b  b  c	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b  b+b  b+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	b R. Fu+Flex
LECTUR	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 88 85 83 78	F.C.D.E 176 173 170 165	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b b	BICENTRA  FZA GRAL  b  b  c	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b  b+b  b+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	b R. Fu+Flex
	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	F.C.R 88 85 83 78 75	F.C.D.E 176 173 170 165 163	A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b C	BICENTRA FZA GRAL b b c c	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b  b+b  b+c	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	b R. Fu+Flex

		PKUGH	AMA DE A	TIBHUIUN				
A. Apartement and the control of the							00	1
Nombre		IND	24		Edad	35	E	W.
Área	Setenciados				Centro	S.J. el Alto	\$/	2/
			1000			***************************************		ción Física
***************************************			EVALUAC	ION DIAGN	IOSTICA GE	NERAL	ACTYA	don Pisica
Α	ESTADO DE SA	ALUD				***************************************		
·To han	diagnosticado	nrahlama	e cardiaco	• 7			SI	NO
	en el pecho sin			<b>&gt;:</b>		000	SI	NO
	sentido cansad			ado sin ca	usa aparen	te?	SI	NO
¿Te han	diagnosticado	presión a	rterial?				SI	NO
¿Dolores	en huesos, po	r alguna i	cirugia, artı	ritis, que ir	npida el eje	rcicio?	SI	NO S
¿lomas	medicamento p razon pòr la cı	or enteri	nedad cron	iica? ar un nrag	rama da aiz	releio2	SI SI	NO NO
ZAIGUNA	razvii por la Cl	iai no del	zenas mici	ar un prog	rama uz eje		31	
	Si alguna de las	respuest	as fue SI, N	O PUEDE I	NICIAR EL P	ROGRAMA		
THE RESERVE OF THE PROPERTY OF	DE ACTIVACIÓ	N FÍSICA	. SOLO ĆAI	MINAR MO	DERADAME	NTE		
							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE			a papakan			80	185
The state of the state of the state of			lan -					
**************************						,	<u>'</u>	
					THE RESERVE TO A REST OF THE PARTY OF THE PA			
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL	b		recuerciá dai		
		FÍSICO G	ENERAL		Localiza tu pe	ulso en la parte la		
FLEXIBIL		FÍSICO G	ENERAL		Localiza tu pu cuello o er la palma de l	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr	ano (con ba). Usa	
	LIDAD	FÍSICO G			Localiza tu pe cuello o er la palma de l	also en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL I	ba) Usa y medio PULGARI	D Flavibile
	_IDAD espinillas	FÍSICO G	A		Localiza tu pe cuello o er la palma de l	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos)	R. Flexibilida
Toca las Toca el o	_IDAD espinillas				Localiza tu pe cuello o er la palma de l	also en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, así	
Toca las Toca el o Toca las	IDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		Localiza tu pe cuello o er la paima de la Cuenta	aiso en la parte la la base de tu ma la base de tu ma la mano hacia arritus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fre Cardiaca en Rep	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Etemplo:	
Toca las Toca el o Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		Localiza tu pri cuello o er la palma de l	aiso en la parte la la base de tu ma la mano hacia arritus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fre Cardiaca en Rep	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Etemplo:	
Toca las Toca el o Toca las	IDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		Localiza tu pri cuello o er la palma de la Cuenta HOMBRE	aiso en la parte las la base de tu las la base de tu las la mano hacia arritus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Repicardos S	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Etemplo:	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	Dies	A B	30 A	Localiza tu pre cuello o er la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B	uiso en la parte las la base de tu las la base de tu las la mano hacia arritus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Repicardo en Repica	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minus	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	Dies	A B	30 A 20 A 38 A	Localiza tu pri cuello o er la palma de la Cuenta HOMBRE	aiso en la parte las la base de tu las la base de tu las la mano hacia arritus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Repicardos S	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Etemplo:	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	Dies	A B	20 A	Localiza tu pre cuello o er la pairra de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta	uiso en la parte la la la base de tu la la hase de tu la la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	b R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minut	Dies	A B	20 A	Localiza tu pre cuello o er la pairra de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta	uiso en la parte la la la base de tu la la hase de tu la la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	b R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dies	A B	20 A 38 A A + A A + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	uiso en la parte la la la base de tu la la hase de tu la la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	uiso en la parte la la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice in INNCA EL I si tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fric Cardiaca en Repicare 22x1 si 88 latidos S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	uiso en la parte la la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice in iNUNCA EL I la tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos per obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR** 22×4** 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	Dies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B	uiso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice i NUNCA EL I si tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu fricardiaca en Repière 22x4=88 latidos S  42 O MAS C  32 O MAS C  50 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B	also en la parte la la base de tu ma mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL I si tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos potendrás tu Fricardiaca en Repicare 22x4=88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto as por minuto	Dies Dos T.	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	uiso en la parte la laiso en la parte de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL la sus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 88 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	ano (con bba). Usa y medio PULSARI (latidos) por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por mirrute	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE  31 -41 B  21 -30 B  39 -49 B	also en la parte la la base de tu ma mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL I si tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos potendrás tu Fricardiaca en Repicare 22x4=88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	IDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto a DE RESULTAI	T. F.C.R 80 79	ABLAD	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C FLEX	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	Jiso en la parte la la la base de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice inVINCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Repicter 22x4= 88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  30 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS	ba). Usa y medio PULSARI (latidos) por 4, así ecuencia noso FCR Ejemplo: por mirrute	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07	T, F.C.R 80 79 75	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  BENTRA  FZA GRAL b b b	uiso en la parte la laiso en la parte de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice inVINCA EL la sus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  32 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  b+b  b+b	DIAGNOSTICO  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T. F.C.R 80 79 75 73	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE   BC ENTRA  FZA GRAL b b b	Jiso en la parte la la la base de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice inVINCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C DOMAS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07	T, F.C.R 80 79 75	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  BENTRA  FZA GRAL b b b	uiso en la parte la laiso en la parte de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice inVINCA EL la sus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  32 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  b+b  b+b	DIAGNOSTICO  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T. F.C.R 80 79 75 73	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE   BC ENTRA  FZA GRAL b b b	Jiso en la parte la la la base de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice inVINCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C DOMAS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T. F.C.R 80 79 75 73	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE   BC ENTRA  FZA GRAL b b b	Jiso en la parte la la la base de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice inVINCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C DOMAS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	T. F.C.R 80 79 75 73	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE   BC ENTRA  FZA GRAL b b b	Jiso en la parte la la la base de tu ma la mano hacia arri tus dedos indice inVINCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C DOMAS	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza

		35.00		PA1111				
***************************************	Wildel Co.	PROGR	AMA DE A	CTIVACIÔN	FÍSICA			
				1.5			0.00	
								1
Nombre		IND.	25		Edad	31	¥_/	<b>Y</b>
Área	Sentenciados				Centro	S.J. el Alto	\$/	
***************************************							Programa	Nacional de
			EVALUA:	CION DIAG	NOSTICA GI	NEDAL	Activac	ión Física
A	ESTADO DE SA		LVALVA	CIOR DIAG	liosites of		7	outcommence reconstant to the second
	ESTADO DE SI	ALUD				-	/	
·Ta han	diagnosticado	nrahlama	e cardiaco				SI	I NO SA
	en el pecho sin			/20 f			SI	NO
	sentido can <del>s</del> ad			vado sin ca	ausa aparen	te?	SI	NO.5
	diagnosticado						SI	NO
	en huesos, po			tritis, que i	mpida el eje	ercicio?	SI	NO.
	medicamento p						SI	NO W
¿Alguna	razon pör la cı	ıal no del	erìas inici	iar un prog	rama de ej	ercicio?	SI	NO
etrotiget hotelson or electrical approximation	Si alguna de las						***************************************	
	DE ACTIVACIÒ	N FISICA	. SOLO CA	MINAR MO	DERADAME	NTE		77870000
							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA	V.	70077704 (1) 07 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		76	179
	BARTER .	1955						Minimum
	SERVING THE PROPERTY OF THE PARTY OF T		(Reliable)			1		
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL		American			
······································					Localiza tu p	ulso en la parte la	iteral del	**************************************
FLEXIBIL	IDAG	*************						
LFEVIDIE	JUAU		***************************************			n la base de tu mi a mano hacia arr		
FLEXIBIL	-IDAU		**************************************	I K		a mano hacia arr tus dedos indice	iba). Usa y medio	
Toca las	espinillas		A		la palma de l	a mano hacia arr	iba). Usa y medio PULGAR!	R. Flexibilida
Toca las Toca el c	espinillas empeine		В		la palma de l	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seç	y medio PULGAR! (latidos) jundos y	R. Flexibilida
Toca las Toca el c	espinillas	Dies	~~		la palma de l	a mano hacía arr tus dedos índice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fn	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) joundos y oor 4, asi ecuencia	···
Toca las Toca el o Toca las	espinillas empeine puntas de los p	iles	В		Cuent	a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia joso FCR	···
Toca las Toca el o Toca las	espinillas empeine	pies	В		Cuent	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 88 landos	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia joso FCR	···
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	espinillas empeine puntas de los p GENERAL	Dies	В		Cuent	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4= 85 latidos S	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia joso FCR	···
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В	30 A	Cuent  HOMBRE  31 -41 B	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = 86 latados S 42 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto iales por minuto		В	20 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 80 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	b R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В		Cuent  HOMBRE  31 -41 B	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = 86 latados S 42 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A	Cuent Cuent HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 80 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	b R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto iales por minuto		В	20 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 80 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	b R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 85 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 85 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 2204 = R5 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 2204 = R5 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto	000	BC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep ICR = 22×4 = R5 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto s por minuto	0000	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = 85 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	iba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jundos y jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo; por minute b	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAL	T F.C.R	ABLA I	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = R5 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute b	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAL	T F.C.R	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = 85 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: jor minute b	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAL	T F.C.R	ABLA I	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = R5 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS b+b	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: per minute b	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07	T F.C.R 76 75	ABLA I F.C.D.E 164 162	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = R5 latidos  \$ 42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS b+b b+b	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: jor minute b	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto S PERESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07	T F.C.R 76 75 73	ABLA I F.C.D.E 164 162 159	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b b	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicaios p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = R5 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS b+b b+b	DIAGNOSTICO  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE  ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 76 75 73 71	ABLA I F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE BCENTRA FZA GRAL b b b	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicaios p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = R6 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 76 75 73 71	ABLA I F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE BCENTRA FZA GRAL b b b	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicaios p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = R6 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 76 75 73 71	ABLA I F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE BCENTRA FZA GRAL b b b	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicaios p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = R6 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza b
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	F.C.R 76 75 73 71	ABLA I F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE BCENTRA FZA GRAL b b b	a mano hacia arr tus dedos indice INUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 se multiplicaios p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = R6 letidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza b

		PROGR	AMA DE AC	TIVACIÓN	FÍSICA		- 1		
ita da da mandinga silandidiganggan aran ana ana bibliga			-	7			0	<u></u>	1_
lombre		IND 2	26		Edad	32	3	- //	<b>V</b>
Área	Procesados		1	, prog.	Centro	S.J. el Alto	}	/	
mananon conormananananananananananananananananananan			<u> </u>					Activació	
Α			EVALUAC	ION DIAGN	OSTICA GE	NEKAL			Al I Shew
Α	ESTADO DE SA	ALUD				\$			
	diagnosticado			?				SI	NO.
	en el pecho sin			<u> </u>				SI	NO
	sentido cansad			ado sin ca	usa aparen	te?		SI SI	NO
le han	diagnosticado en huesos, po	presion ai	terial? irunia artr	ltic auc in	anida al aia	Folioio 2		SI	NO NO
	medicamento p				ipiua ei eje	I CI CI O I		SI	NO
	razon pòr la cu				ama de eje	rcicio?		SI	a NO
	***************************************								
.,	Si alguna de las						······································		
	DE ACTIVACIÒ	N FISICA.	SOLO CAN	IINAR MOI	DERADAMEI	NTE.		· C D	F-C-M
							<u>F</u>	.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA (	CARDIACA		***************************************			79	188
••••••••••••••••	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL		Appendix o	formas tol Pracuoras a Cali	i. i. i		
						iso en la parte la			
FLEXIBIL	IDAD		\$ 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5		la palma de la	la base de tu ma i mano hacia arri	ba). Usa		
				-1	3	tus dedos índice INUNCA EL P			ļ
	espinillas	E CONTRACTOR CONTRACTO	B	I	Cuenta	tus pulsaciones durante 15 seg			R. Flexibilida
	empeine puntas de los p	iae	C		e M	multiplicalos p	or 4, asi		a
	puntus uc 103 p				N MAN	obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep	oso FCR		
FUERZA	GENERAL	A STATE OF THE STA	5		LIGU,	CR= 22x4= 88 latidos j	Ejemplo: por minuto	\$	
					HOMBRE	S		2007	
	las por minuto	descent and the contract of th		30 A	31 -41 B	42 0 MAS C		a	***************************************
	ales por minut	D		20 A	21 -30 B	32 O MAS C 50 O MAS C	<u> </u>	8	R. Fuerza
Lagaruja	s por minuto		<b>5</b>	38 A	39 -49 B	50 U MAS C		. Di marati	a
LECTUR	DE RESULTAD	os		A + A					
an in a second and the second and th				A + B	DEBE N	MEJORAR	en en eranden en e	(v.eve to the septimized for the second territory). At the second territory is the second territory in the second territory in	R. Fu+Flex
*****************************			***************************************	A+C			Mir afundamentalististista (Maria Matandanististi		a+a
***************************************				B+B	ACEI	PTABLE		Carrier Waller Waller Dr. B.	
·····				B+C C+C	-	JENO	***************************************		
*****		7	ΆΒΙΔΙ		CENTR				
	Fecha	F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAG	NOSTICO	
	1° octubre 07	79	167	а	а	a+a		MEJORAR	
******************************	15 octubre 07	76	165	а	а	a+a		MEJORAR	
	15 noviembre 07	75	165	а	а	a+a		MEJORAR	
	13 diciembre 07	74	163	b	b	b+b		PTABLE	
and the second s	14 enero 08	75	161	<u>b</u>	Ь	b+b	ACE	PTABLE	
					**************************************	A CONTROL OF THE PROPERTY OF T			200 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 1900 - 190
							~;~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		
:adoro: l	.E.F y Mtro en G.					nade.gob.mx. w			

		a passar una cada consessioni i mediada da con-	AMA DE AC				0 0 1	
				<u> </u>	<u> </u>		"	1.
Nombre		IND :	27	4.400-40	Edad	34	3/	Y
Área	Sentenciados	Carrieran on consession		Maria de Mar	Centro	S.J. el Alto	٧,	
				4			Activa	ión Física
			EVALUAC	ION DIAGN	IOSTICA GE	NERAL	- Autom	AVII I DRA
Α	ESTADO DE SA	ALUD		\$ \$			. /	
:Te han	diagnosticado j	problema	s cardiacos	<u>!</u>			SI	NO
<b>***</b>	en el pecho sin	,,,					SI	NO
¿Te has	sentido cansado	o, marea	do, desmay	ado sin ca	iusa aparen	te?	SI	NO*
Te han	diagnosticado	presión a	rterial?				SI	NO o
Dolores	en huesos, poi medicamento p	alguna d	cirugia, artr	itis, que ir	npida el eje	rciclo?	SI SI	NO NO
: Alauna	razon pòr la cu	ial no del	negag cron Serias inicia	ar un nrod	rama de eie	rcicio?	SI	NO I
uguna	The state of the s					April 2000 - To - Tanada - 2000 000 000 000 000 000 000 000 000		-
	Si alguna de las							
er yr ngonggenennig o o orlyn llen o de lyfy (e. e.). de de landinad	DE ACTIVACIÓ	N FÍSICA.	SOLO CAI	MINAR MO	DERADAME	NTE		E O M
						The second secon	F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA		*********************		90	186
	THE WAST			(4:21. <u></u>			<b>g</b> -A000-000-000-000-000-000-000-000-000-0	
				D	Aprende a			
	RENDIMIENTO		LALUAT					
		FISICU 6	LILLAL			Florence Cu		Andrea as development and a second contract
EI EYIRII					cuello o er	ilso en la parte la la base de tu m	ano (con	
FLEXIBII					cuello o er la palma de la	ilso en la parte la	ano (con iba). Usa	
			A		cuello o en la palma de l	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL I	ano (con iba). Usa y medio PULGARI	R. Flexibilid
Toca las Toca el c	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o en la palma de l	also en la parte la la base de tu ma a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y	R. Flexibilida
Toca las Toca el c	_IDAD espinillas		A		cuello o en la palma de l	also en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos e obtendrás tu Fr	ano (con iba), Usa y medio PULGARI (latidos) yundos y sor 4, así ecuencia	
Toca las Toca el o Toca las	LIDAD espinillas empeine puntas de los p		A B		cuello o er la palma de la Cuenta	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL la tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Elemplo.	
Toca las Toca el o Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de la Cuenta	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos c obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 laudos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Elemplo.	
Toca el o Toca las FUERZA	LIDAD espinillas empeine puntas de los p		A B	30 A	Cuenta	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL i a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos c obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 laudos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Elemplo.	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	ies	A B	30 A 20 A	Cuento e en la palma de la la palma della palma de la palma de la palma de la palma della palma	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL i stus pulsaciones durante 15 sec multiplícalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICR- 22xt- 88 laudos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Flexibilida
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	ies	A B		Cuento o er la palma de la Cuento HOMBRE 31 -41 B	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice INUNCA EL is a tus pulsaciones durante 15 ser multiplícalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22xt= 88 laudos S	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemplo: por minuto	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL i tus pulsaciones durante 15 ser multiplícalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto	ies	A B	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i tus pulsaciones durante 15 set multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CCR 22M 88 laudos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice iNUNCA EL i tus pulsaciones durante 15 ser multiplícalos pobtendrás tu Fricardiaca en Rep	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A A + A A + B	Cuenta Cuenta Para Maria Para Man	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i tus pulsaciones durante 15 set multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CCR 22M 88 laudos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	ies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuenta Cuenta Para Maria Para Man	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia arr tus dedos indice iNUNCA EL i et us pulsaciones durante 15 set multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CCR= 22x4= 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	iles	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuenta de la palma	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia arr tus dedos indice inUNCA EL i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p. obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. CCR - 22M - 88 laudos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	LIDAD espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	iles	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuenta Cuenta Para Maria Para Man	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia arr tus dedos indice inUNCA EL i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p. obtendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. CCR - 22M - 88 laudos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto a DE RESULTAD	ies Dos	A B C C	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuento o er la palma de la pal	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i sus pulsaciones durante 15 ses mutiplicalos potendrás tu Fr. Cardiaca en Rep. CR- 22xt- 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto a DE RESULTAD	F.C.R	ABLA DI	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuelto o er la palma de la pal	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i sus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR- 22xt- 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+a	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07	T/ F.C.R 90 87	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuento o er la palma de la palma della pal	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i sus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22xt= 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+a	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemplo: por minuto 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto a DE RESULTAD	F.C.R	ABLA DI	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CONC	Cuelto o er la palma de la pal	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i sus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR- 22xt- 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS a+a	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07	F.C.R 90 87 85	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CONC	Cuento o er la palma de la pal	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR- 22xt- 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+b	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejemplo: por minuto 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 87 85 81	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a b	Cuenta palma de la	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i sus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22xt= 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+b b+b	ano (con iba). Usa y medio PULSARI (latidos) gundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejempio: por minuto 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 87 85 81	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a b	Cuenta palma de la	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i sus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22xt= 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+b b+b	ano (con iba). Usa y medio PULSARI (latidos) gundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejempio: por minuto 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomir Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 90 87 85 81	A B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a b	Cuenta palma de la	ulso en la parte la la base de tu m a mano hacia arr tus dedos índice i NUNCA EL i sus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos ; obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22xt= 88 laudos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+a a+b b+b	ano (con iba). Usa y medio PULSARI (latidos) gundos y cor 4, así ecuencia coso FCR Ejempio: por minuto 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	R. Fuerza a R. Fu+Flex

		PROGR	AMA DE A	CTIVACIÓI	N FISICA			
			BBS 675				00	
Nombre		IND 2	8		Edad	32	X 1	16
Área	Setenciados				Centro	S.J.el Alto	3/	<b>' '</b>
AI & a	Setendados		and the state of t		Cellilo	3.3.El Alto	Program	ız Nacional de
	The state of the s		T1/81 118 C	ION BIACI	JOSTICA CE	LACTAL	Activa	ción Física
			EVALUAC	IUN DIAGI	NOSTICA GE	NEKAL		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Α	ESTADO DE SA	ALUD					. /	
To ban	diagnosticado	nrohlomae	cardiaco	Å			SI	NO
<b>-</b>	en el pecho sin						SI	NO 🕮
Te has	sentido cansad	o, maread	o, desmay	ado sin ca	usa aparen	te?	SI	NO .
Te han	diagnosticado	presión an	terial?	,			SI	NO
	en huesos, po				npida el eje	rcicio?	SI	NO
	medicamento p				Alaki		SI	NO
¿Alguna	razon pör la cı	iai no deb	erias inicia	ar un prog	rama de eje	ercicio?	SI	NO
	Si alguna de las	resnuesta	s fue SI No	) PUFNE I	NICIAR FI P	ROGRAMA		2
remediach ch schilde sechnonous ch scheduch	DE ACTIVACIÓ						The second of th	***************************************
			***************************************		***************************************		F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA O	ARDIACA				90	188
				ertic	and the second s		- Company of the Comp	-
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	\$56 L						\$0.000 mmmananana	many commence or conservation and the state of the state
	RENDIMIENTO	FÍSICO GE	NFRAI		Aprende			
			4.6.6.4.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6		Localiza tu p	ulso en la parte la	steral del	***************************************
FLEXIBIL	IDAD					n la base de tu m la mano hacia <i>arr</i>		
***************************************					~7)	tus dedos índice INUNCA EL	y medio	
*******************************	espinillas		Α		M Cuent	a tus pulsaciones	(latidos)	R. Flexibilida
	empeine		B C	- · · · · ·	· Case	durante 15 seg multiplicatos p	oor 4, asi	<b>3</b>
loca las	puntas de los p	les	<u> </u>		PLAN	obtendrás tu Fr Cardiaca en Rej		<u> </u>
FIIFR7A	GENERAL			<u> </u>		FCR= 22e4= 88 latidos	Ejernplo: por minuto	ann la tha ann an t-ann an t-a
					HOMBRE	S		***************************************
Sentadil	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	b	
	rales por minut	0	processors and a second se	20 A	21 -30 B	32 O MAS C	<b>a</b>	R. Fuerza
Lagartija	s por minuto		*****	38 A	39 -49 B	50 O MAS C	a	14 to 2 to 1
			erstrass for the reducer extension					
LECTUR	A DE RESULTAI	102		A+A A+B	OCDE	MEJORAR		R. Fu+Flex
				A+B	DEBE.	MEJUKAK	and of the control of	R. ru+riex
and the second s						;	######################################	
			NOCOCO ANTONO CONTROL	B+B	ACE	PTABLE		
				B+B B+C	ACI	PTABLE		
						EPTABLE		
		TA	BLA D	B+C C+C	В	SUENO		
	Fecha		BLA D	B+C C+C		SUENO	DIAGNOSTICO	
	Fecha 1" octubre 07			B+C C+C	ENTRA	DOS	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAF	A11061000000000000000000000000000000000
		<b>F.C.R</b> 90 90	<b>F.C.D.E</b> 178 175	B+C C+C E CONC FLEX	ENTRA FZA GRAL a a	DOS RESULTADOS		2
	1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	90 90 86	178 175 173	B+C C+C E CONC FLEX a a a	FZA GRAL a a b	RESULTADOS  a+a a+a a+b	DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF	3
	1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	90 90 86 83	178 175 173 170	B+C C+C E CONC FLEX a a a b	ENTRA FZA GRAL a a b b	RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF ACEPTABLE	3
	1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	90 90 86	178 175 173	B+C C+C E CONC FLEX a a a	FZA GRAL a a b	RESULTADOS  a+a a+a a+b	DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF	3
	1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	90 90 86 83	178 175 173 170	B+C C+C E CONC FLEX a a a b	ENTRA FZA GRAL a a b b	RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF ACEPTABLE	3
	1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	90 90 86 83	178 175 173 170	B+C C+C E CONC FLEX a a a b	ENTRA FZA GRAL a a b b	RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF ACEPTABLE	
	1° octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	90 90 86 83	178 175 173 170	B+C C+C E CONC FLEX a a a b	ENTRA FZA GRAL a a b b	RESULTADOS  a+a a+a a+b b+b	DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF DEBE MEJORAF ACEPTABLE	

***************************************			AMA DE AC				V Q V	
Nombre		IND	29		Edad	33	\$ 1	<b>V</b> .
Área	Setenciados				Centro	S.J.el Alto	\$ '	
								Nacional de
		***************************************	EVALUAC	ION DIAGN	IOSTICA GE	NERAL	Activac	ión Física
Α	ESTADO DE S	ALUD					/	
:Te han	diagnosticado	problema	s cardiacos	<u>.</u> ;?			SI	NO
Dolores	en el pecho sin	motivo a	parente				SI	NO.
	sentido cansad			ado sin ca	usa aparen	te?	SI	NO
	diagnosticado						SI	NO
	en huesos, po				npida el eje	erciclo?	SI SI	NO NO
	medicamento j razon por la ci				rama da aic	rcicio2	SI	NO.
Cenania	ימבטוו לטו ומ כו		761108 HHGH	ar un progi	ranna de elt	,, albivi		.110
	Si alguna de las							
	DE ACTIVACIÓ							
							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA				85	187
	Property of		100					
						1	· •	
						Marian Carlos Ca		3
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL					
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL			ilso en la parte la	teral del	
FLEXIBIL		FÍSICO G	ENERAL		cuello o er		iteral del ano (con	
	_ID <b>A</b> D	FISICO G			cuello o er la palma de l	ulso en la parte la o la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice	iteral del ano (con iba). Usa y medio	
	_IDAD     espinillas	FÍSICO G	A		cuello o er Ia palma de li 글기	ulso en la parte la n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I s tus pulsaciones	nteral del ano (con iba): Usa y medio PULGARI (latidos)	
Toca las Toca el o	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o er Ia palma de li 글기	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice i NUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así	R. Flexibilida
Toca las Toca el o	_IDAD     espinillas		A		cuello o er Ia palma de li 글기	ulso en la parte la la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec	nteral del ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia	
Toca las Toca el o Toca las	LIDAD espinillas empeine puntas de los j		A B		cuello o er la palma de la Cuenta	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fn	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia koso FCR	
Toca las Toca el o Toca las	LIDAD espinillas empeine		A B		cuello o er la palma de la Cuenta	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep (CR» 22s4» 88 latidos	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia koso FCR	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	LIDAD espinillas empeine puntas de los j		A B	30 A	cuello o er la palma de la Cuenta	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep (CR» 22s4» 88 latidos	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia koso FCR	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	LIDAD  espinillas empeine puntas de los j  GENERAL las por minuto	pies	A B	30 A 20 A	cuello o er la palma de la Cuenta	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep ICAm 22x4 = 88 lotidos	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	LIDAD Espinillas Empeine puntas de los   GENERAL las por minuto	pies	A B		cuello o er la palma de la Cuenta del Cuenta de la Cuenta del la Cuenta de la Cuenta de la Cuenta de la Cuenta de la Cuenta del la Cuenta de	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CGR 22×4 = 88 lotidos S	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y sor 4, asi ecuencia roso FCR Ejemplo: per minuto	
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los j  GENERAL las por minuto	pies	A B	20 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep Citra 22s4 - 88 lotidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	a R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL I i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep Citra 22s4 - 88 lotidos S 42 O MAS C 32 O MAS C	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	a R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL i si tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos probtendrás tu Cardiaca en Rep. Cardiaca en Rep. 22 o MAS C. 32 o MAS C. 50 o MAS C.	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia am tus dedos indice iNUNCA EL is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fn Cardiaca en Rep ICR 22x4 88 lasidos S 42 O MAS C 50 O MAS C	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	pies	A B	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL i s tus pulsaciones durante 15 sec multiplicatos probtendrás tu Franciaca en Reg. CR 22s4 - 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	pies 0	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL ; la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Reg. 22 o MAS C. 32 o MAS C. 32 o MAS C. 50 o MAS C.	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto a DE RESULTAI	pies 0	A B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	ulso en la parte la la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL ; la tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos probtendrás tu Fricardiaca en Reg. 22 o MAS C. 32 o MAS C. 32 o MAS C. 50 o MAS C.	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minuto	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	LIDAD  espinillas empeine puntas de los p  GENERAL  las por minuto nales por minuto	pies 0	A B C C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I	ulso en la parte la la base de tu ma amon hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL fi su pulsaciones dus pulsaciones de la pulsaciones de la parte de	nteral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y lor 4, así ecuencia los por minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAI	Dies  Oos  F.C.R  85  84	A B C C C C C C C C C C C C C C C C C C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE  BI  FZA GRAL b b	ulso en la parte la la base de tu ma namo hacia amno hacia anno tus dedos indice iNUNCA EL I subsciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 22st= 88 losidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	teral del ano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) y lor 4, así ecuencia losos FCR Ejemplo: por minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	Dies  T/ F.C.R  85  84  81	ABLA DI F.C.D.E 165 163 160	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CONC	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE BI  ENTRA  FZA GRAL b b b	ulso en la parte la la base de tu ma na mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL; i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep CRR 22x4 88 lasidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b  a+b  a+b	preval del ano (con ba). Usa y medio put GARI (latidos) pur de la con ba). Usa y medio put GARI (latidos) por 4, así excencia coso FCR Ejemplo: per minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	Dos	ABLA DI F.C.D.E 165 163 160 159	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE BI  ENTRA  FZA GRAL b b c	ulso en la parte la la base de tu ma na mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL; i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lesidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b a+c	DIAGNOSTICO  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR	R. Fuerza
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	Dies  T/ F.C.R  85  84  81	ABLA DI F.C.D.E 165 163 160	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CONC	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE BI  ENTRA  FZA GRAL b b b	ulso en la parte la la base de tu ma na mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL; i tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep CRR 22x4 88 lasidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b  a+b  a+b	preval del ano (con ba). Usa y medio put GARI (latidos) pur de la con ba). Usa y medio put GARI (latidos) por 4, así excencia coso FCR Ejemplo: per minuto b	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	Dos	ABLA DI F.C.D.E 165 163 160 159	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CONC  FLEX  a a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE BI  ENTRA  FZA GRAL b b c	ulso en la parte la la base de tu ma na mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL; i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lesidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b a+c	DIAGNOSTICO  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto A DE RESULTAI  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	Dos	ABLA DI F.C.D.E 165 163 160 159	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CONC FLEX a a a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE I  ACE BI  ENTRA  FZA GRAL b b c	ulso en la parte la la base de tu ma na mano hacia arri tus dedos indice iNUNCA EL; i tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep CR= 22x4= 88 lesidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS  a+b a+b a+c	DIAGNOSTICO  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR  DEBE MEJORAR	R. Fuerza

		PROGR	AMA DE AC	TIVACIÓN	FÍSICA		1 0 1	
		0.15.6				0.1	~~.	1
Nombre		IND 3	30		Edad	34	\$/	` <b>'</b>
Área	Procesados		ļ		Centro	S.J.el Alto		
							Programa	Racional de
			EVALUAC	ION DIAG	NOSTICA GE	NERAL	ACUYAC	ión Física
Α	ESTADO DE SA	ALUD			40.		/	
Ta han	diagnosticado	nroblama	n cardiaco				SI	. ≪NO =
	en el pecho sin			> <b>.</b>			SI	NO
	sentido cansad			ado sin ca	iusa aparen	te?	SI	NO.
Te han	diagnosticado	presión ar	terial?				SI	NO
	en huesos, po				npida el eje	rcicio?	SI	NO.
Tomas	medicamento p	or entern	nedad crón	ica?		ralala?	SI SI	NO NO
¿Aiguna	razon pòr la cı	iai no deb	enas mici	ai un prog	rama de ejt	FICICIOÍ	31	RO
	Si alguna de las	respuesta	s fue SI, N	O PUEDE I	NICIAR EL F	ROGRAMA	The state of the s	
	DE ACTIVACIÓ	N FÍSICA.	SOLO CAI	MINAR MO	DERADAME	NTE		
		galantin and a second					F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA (	CARDIACA	JEAN	i.		88	186
***************************************							TO A COLOR	
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL		100,000	Car		
						also en la parte la 1 la base de tu ma		***************************************
FLEXIBIL	_IDAD	Parameter of the contract of t	4	36				
					la palma de l	a mano hacia arri	ba). Usa	
Toca las		eraden de de la contractor	Α	- IS	<b>=</b>	tus dedos índice INUNCA EL I	ba). Usa y medio PULGARI	R. Flexibilid
	espinillas empeine		A B		<b>=</b>	tus dedos indice INUNCA EL I tus pulsaciones durante 15 seg	ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y	R. Flexibilid
Toca el o	espinillas empeine puntas de los p	oies			<b>=</b>	tus dedos indice INUNCA EL I tus pulsaciones	ba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así	
Toca el o Toca las	empeine puntas de los p	oles	В		Cuent	tus dedos indice INUNCA EL I s tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Elempío	
Toca el o Toca las	empeine	oles	В		Cuent.	tus dedos indice INUNCA EL Is s tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CA= 22×4= 88 latidos	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Elempío	
Toca el o Toca las FUERZA	empeine puntas de los p GENERAL	oles	В	300	Cuent	tus dedos indice INUNCA EL Is s tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep (CA= 22×4= 88 latidos S	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, asi  jecuencia  jecuenc	
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В	30 A 20 A	Cuento HOMBRE 31 -41 B	tus dedos indice INUNCA EL Is s tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CA= 22×4= 88 latidos	ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y jor 4, así ecuencia joso FCR Elempío	
Toca el o Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto		В	30 A 20 A 38 A	Cuent	tus dedos indice INUNCA EL, E a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CAR 2244 = 88 letidos S	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemple:  por minuto	
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	O	В	20 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	tus dedos indice INUNCA EL, E a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	b R. Fuerza
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	O	В	20 A 38 A A + A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	tus dedos indice INUNCA EL S tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAM-22×4= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	R. Fuer za
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	O	В	20 A 38 A A + A A + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	tus dedos indice INUNCA EL, E a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep CR= 2244 = 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	O	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	tus dedos indice NUNCA EL  tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAM-22M-88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	b R. Fuerza
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	O	В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	tus dedos indice INUNCA EL S tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAM-22×4= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	O	В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	tus dedos indice NUNCA EL  tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAM-22M-88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	000	BC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	tus dedos indice in NUNCA EL Is tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAM 22×4 = 88 lutidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	R. Fuerza b
Foca el d Foca las FUERZA Sentadili Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto	000	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	tus dedos indice in INUNCA EL F is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p multiplicalos p contendrás tu Fri- Cardiaca en Rep CAR- 22x4- 88 lutidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejemplo:  por minuto	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto	0 000S	BC	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	tus dedos indice in NUNCA EL Is tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAM 22×4 = 88 lutidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  jundos y  jor 4, así  jecuencia  joso FCR  Ejempíc:  por minuto   b  b	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAL	T/A F.C.R 88 85	ABLA D F.C.D.E 176 173	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C E CON	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	tus dedos indice in INUNCA EL F is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR= 22×4= 88 lutidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS	ba). Usa y medio VULGARI (latidos) jundos y nor 4, así nouencia noso FCR Ejemplo: por minuto b	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07	T // F.C.R 88 85 83	ABLA D F.C.D.E 176 173 170	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA FZA GRAL b b b	tus dedos indices inunca EL f s tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAR- 22×4- 88 lutidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	ba). Usa y medio VULGARI (latidos) jundos y nor 4, asi nocuencia noso FCR Ejempte: por minuto b	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto S DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/A F.C.R 88 85 83 78	ABLA D F.C.D.E 176 173 170 165	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA FZA GRAL b b c	tus dedos indice in inunca EL f is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR- 22×4 - 88 lutidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+c	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  JULGARI (latid	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto A DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07	T // F.C.R 88 85 83	ABLA D F.C.D.E 176 173 170	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA FZA GRAL b b b	tus dedos indices inunca EL f s tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CAR- 22×4- 88 lutidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  DOS  RESULTADOS b+b b+b b+b	ba). Usa y medio VULGARI (latidos) jundos y nor 4, asi nocuencia noso FCR Ejempte: por minuto b	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto S DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/A F.C.R 88 85 83 78	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA FZA GRAL b b c	tus dedos indice in inunca EL f is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR- 22×4 - 88 lutidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+c	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  JULGARI (latid	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto S DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/A F.C.R 88 85 83 78	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA FZA GRAL b b c	tus dedos indice in inunca EL f is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR- 22×4 - 88 lutidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+c	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  JULGARI (latid	R. Fuerza b
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto tales por minuto S DE RESULTAL  Fecha 1º octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/A F.C.R 88 85 83 78	B C C S S S S S S S S S S S S S S S S S	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B CENTRA FZA GRAL b b c	tus dedos indice in inunca EL f is tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep CR- 22×4 - 88 lutidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS b+b b+b b+c	ba). Usa y medio  VULGARI (latidos)  JULGARI (latid	R. Fuerza

		DBOCB	ASSA DE A	CTRACIÓN	ricica			
	23(2)(5)	PRUGKA	AMA DE A	CTIVACIÓN	HISILA		000	
Nombre		IND 3	<b>└</b>		Edad	35	¥,	16
*	0	11100					\$/	<b>9</b> a
Area	Setenciados				Centro	S.J. el Alto	<b></b>	Escional de
vi co com (0.00 i d. 0.00 i i i i i i i i i i i i i i i i i	A // have a nation on an analysis						Activos	ión Eícles
			EVALUA	CION DIAGN	IOSTICA GE	NERAL		ARI FORA
Α	ESTADO DE SA	ALUD						
		**************************************	L				SI	NO.
	diagnosticado en el pecho sin			)5?			SI	NO
	sentido cansad			vado sin ca	usa aparen	te?	SI	NO
Te han	diagnosticado	presión ar	terial?				SI	- NO
Dolores	en huesos, po	r alguna ci	irugia, ar	tritis, que ir	npida el eje	rcicio?	SI	NO at
Tomas	medicamento p	or enferm	edad cró	nica?			SI	NO.
Alguna	razon pòr la cu	ial no deb	erias inic	ıar un prog	rama de eje	ercicio?	SI	NO
	Si alguna de las	resnuesta	sfile SI N	io Pliene II	NICIAR FI	PROGRAMA	100	
Photograph and the control of the co	DE ACTIVACIÓ	N FISICA	SOLO CA	MINAR MO	DERADAME	NTE		A CONTRACT AND A CONT
	***************************************	10 March 10		**	00.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000 (10.000	***************************************	F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA O	ARDIACA				80	185
	TOMA IGINE							
	156						·	
	RENDIMIENTO	FISICO GI	ENERAL		Application			
					7			
				8 mm		ulso en la parte la		1
FLEXIBIL	.IDAD				cuello o er	la base de tu mi	ano (con	
					cuello o er	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice	ano (con iba), Usa y medio	
Toca las	espinillas		A		cuello o er la palma de l	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice INUNCA EL I a tus pulsaciones	ano (con lba), Usa y medio PULGARI (latidos)	R. Flexibilid
Toca las Toca el c	espinillas empeine		В		cuello o er la palma de l	la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice INUNCA EL I	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y	R. Flexibilid
Toca las Toca el c	espinillas	bles			cuello o er la palma de l	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL 1 a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fro	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y oor 4, así ecuencia	~
Toca las Toca el ( Toca las	espinillas empelne puntas de los p	Dies	В		cuello o er la palma de l Cuenta	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos indice i NUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia ioso FCR	~
Toca el e Toca las	espinillas empeine	Dies	В		cuello o er la palma de l Cuenta	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep ER= 22x4= 48 landos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia ioso FCR	~
Toca las Toca el o Toca las FUERZA	espinillas empelne puntas de los p	ies	В	30 A	cuello o er la palma de l	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL f a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep ER= 22x4= 48 landos	ano (con iba). Usa y medio PULGARI (latidos) jundos y or 4, así ecuencia ioso FCR	~
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil	espinillas empeine puntas de los p GENERAL		В	30 A 20 A	cuello o er la palma de l Cuenta	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep FCR - 22x4 - 48 iaudos	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y or 4, asi ecuencia ocoso FCR Ejemplo: por minute	~
Toca las Toca el o Toca las FUERZA Sentadill Abdomin	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В		cuello o er la palma de la Cuenta HOMBRE 31 -41 B	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR - 22x4 - 88 latidos S	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	Ь
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A	Cuenta Cuenta HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = 88 latidos S 42 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	b. R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto		В	20 A 38 A A + A	Cuento o er la palma de la Cuento del Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento de la Cuento de la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cu	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL fa i us pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR- 22x4+ 88 landos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B	Cuento o er la palma de la Cuento del Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento de la Cuento de la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cu	n la base de tu mi a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR = 22x4 = 88 latidos S 42 O MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C	Cuenta Cuenta Para HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa i us pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B	Cuenta Cuenta Para HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice iNUNCA EL fa i us pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep FCR- 22x4+ 88 landos S 42 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	Cuenta Cuenta Cuenta Palma de la	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa i us pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto	0000	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuenta Cuenta Cuenta Palma de la	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fra Cardiaca en Rep CR = 72x4 = 88 landos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto	0000	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuento o er la palma de la Cuento del Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento de la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cuento del la Cuento de la Cue	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos índice i NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fra Cardiaca en Rep CR = 72x4 = 88 landos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) jundos y yor 4, asi ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto s por minuto	DOS TA	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	Cuenta Cuenta Cuenta Palma de la Cuenta Cuenta Palma de la Cuenta Palm	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice in NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep KCR = 22x4 = 88 latidos S  42 0 MAS C  32 0 MAS C  50 0 MAS C	ano (con ba). Usa y medio PULGAR! (latidos) y or 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto SADE RESULTAL	T A F.C.R 80 79	ABLA C F.C.D.E 164 160	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  PE CONC FLEX b b	Cuenta palma de la Cuenta palma	n la base de tu mia mano hacia arritus dedos indice tus dedos indice in NUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fro Cardiaca en Rep KCR - 22x4 - 88 landos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	pano (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) pundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute b	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto as por minuto s por minuto Techa 1º octubre 07 15 octubre 07	T # F.C.R 80 79 75	B C C F.C.D.E 164 160 156	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  PE CONC FLEX b b b	Cuenta palma de la Cuenta palma	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice inunca EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fro Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	pino (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute b	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto as por minuto s por minuto Techa 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 80 79 75 73	B C C F.C.D.E 164 160 156 154	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  PE CONC FLEX b b b b	Cuenta Cu	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto as por minuto s por minuto Techa 1º octubre 07 15 octubre 07	T # F.C.R 80 79 75	B C C F.C.D.E 164 160 156	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  PE CONC FLEX b b b	Cuenta palma de la Cuenta palma	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice inunca EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fro Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	pino (con ba). Usa y medio PULGARI (latidos) por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo: por minute b	R. Fuerza b
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto as por minuto s por minuto Techa 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 80 79 75 73	B C C F.C.D.E 164 160 156 154	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  PE CONC FLEX b b b b	Cuenta Cu	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto as por minuto s por minuto Techa 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 80 79 75 73	B C C F.C.D.E 164 160 156 154	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  PE CONC FLEX b b b b	Cuenta Cu	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca las Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	espinillas empeine puntas de los p GENERAL las por minuto rales por minuto as por minuto s por minuto Techa 1º octubre 07 15 octubre 07 13 diciembre 07	F.C.R 80 79 75 73	B C C F.C.D.E 164 160 156 154	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  PE CONC FLEX b b b b	Cuenta Cu	n la base de tu ma a mano hacia arri tus dedos indice tus dedos indice inUNCA EL fa tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos pobtendrás tu Fri Cardiaca en Rep ECR - 22x4 - 88 landos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza

	23 (445) T.	PROGR/	AMA DE AC	TIVACIÓN	I FÍSICA	15.5		
Nombre		IND. 3	32		Edad	31		6
•	- Contonnicator	1148.3					\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	1/2
Area	Sentenciados				Centro	S.J. el Alto	l Programa	Nacional de
	•		ESTAL IIAC	ION DIACI	IACTICA CI	-NEDAI	*	ión Física
			EVALUAC	IUN DIAGI	NOSTICA GE	NEKAL	/ /	PVII I ISTA
Α	ESTADO DE SA	ALUD					/	
·To ban	diagnosticado	problemse	· cardiacoc	- <b>.</b>			SI	NO
	en el pecho sin			• ·			SI	NO
	sentido cansad			ado sin ca	usa aparen	ite?	SI	NO
	diagnosticado j						SI	NO
	s en huesos, por				npida el eje	ercicio?	SI	NO
¿Tomas	medicamento p	or enferm	edad cròn	ica?		1-1-3	SI	NO
Alguna	razon pòr la cu	ai no deb	erias inicia	ar un prog	rama de eje	ercicio?	SI	NO 9€
	Si alguna de las	resnuesta	sfue SIN	) PUFNE II	NICIAR FI	PROGRAMA		
<b></b>	DE ACTIVACIÓ							
***************************************							F.C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CHENCIA (	CARDIACA				76	179
	- The state of the	, moint			***************************************			
							1	
	RENDIMIENTO	FÍSICO GI	-NFRAI					
					Localiza tu pi	ulso en la parte la	iteral del	
FLEXIBIL	LIDAD				cuello o ei	n la base de tu m a mano hacia arr	ano (con	
				i la	70 panina ac.,	tus dedos indice		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
					/			
******	espinillas		Α	I	Cuent	INUNCA EL I a tus pulsaciones	PULGARI (latidos)	R. Flexibilida
Toca el e	empeine		В		Cuent	INUNCA EL I	PULGARI (latidos) jundos y	R. Flexibilida
Toca el e	. <b></b>	iles			Cuent	INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p obtendrás tu Fr	PULGARI (latidos) gundos y por 4, asi ecuencia	···
Toca el o Toca las	empeine puntas de los p	iles	В		* B	INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seç multiplicalos p	PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Elemplo	···
Toca el o Toca las	empeine	iles	В		* B	INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCR 22x4~88 latidos	PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Elemplo	R. Flexibilida
Toca el e Toca las FUERZA	empeine puntas de los p	lies	В	30 A		INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCR 22x4~88 latidos	PULGARI (latidos) gundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Elemplo	···
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	30 A 20 A	HOMBRE	inunca ELI a tus pulsaciones durante 15 ses multiplicalos p obtendrás tu Pr Cardiaca en Rep PCK 22x4 86 latidos	PULGARI (latidos) jundos y por 4, así ecuencia joso FCR Ejemplo por minuto	···
Toca el d Toca las FUERZA Sentadil Abdomin	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto		В		HOMBRE 31 -41 B	INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 ses muttiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCR - 22x4 = 86 latidos S 42 O MAS C	PULGARI (latidos) jundos y sor 4, así ecuencia soso FCR Ejemplo por minuto	b
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCR - 22x4 - 86 latidox S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	b R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	INUNCA EL IA  IN	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	INUNCA EL I a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCR - 22x4 - 86 latidox S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	INUNCA EL I  Britania I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	INUNCA EL IA  IN	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto		В	20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	INUNCA EL I  Britania I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	005	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	INUNCA EL I  TO INUNCA EL I  T	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto	0S	B C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	INUNCA EL I  TO INUNCA EL I  T	pULGARI (latidos) yundos y por 4, así ecuencia poso FCR Ejemplo por minuto b	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto	0S	ВС	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	INUNCA EL I  a tus pulsaciones durante 15 sec multiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCK- 22x4- 86 latidos S  42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO	PULGARI (latidos) jundos y por 4, asi ecuencia joso FCR Ejemplo: por minute	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAD	DOS TA	ABLA D F.C.D.E 164 162	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	INUNCA EL I  a tus pulsaciones tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCK- 22x4- 86 letidos S  42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07	T // F.C.R 76 75 73	ABLA D F.C.D.E 164 162 159	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b b	INUNCA EL I  a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCK - 22x4 - 86 letidos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS b+b b+b	DIAGNOSTICO  ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/ F.C.R 76 75 73 71	ABLA D F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b b b	INUNCA EL I  a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep PCK - 22x4 - 86 letidos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1º octubre 07 15 noviembre 07	T // F.C.R 76 75 73	ABLA D F.C.D.E 164 162 159	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b b	INUNCA EL I  a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fr Cardiaca en Rep PCK - 22x4 - 86 letidos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/ F.C.R 76 75 73 71	ABLA D F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b b b	INUNCA EL I  a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep PCK - 22x4 - 86 letidos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/ F.C.R 76 75 73 71	ABLA D F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A A+A A+B A+C B+B B+C C+C E CON FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b b b	INUNCA EL I  a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep PCK - 22x4 - 86 letidos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza
Toca el e Toca las FUERZA Sentadil Abdomin Lagartija	empeine puntas de los p GENERAL las por minuto nales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	T/ F.C.R 76 75 73 71	ABLA D F.C.D.E 164 162 159 158	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  E CON  FLEX b b b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE  ACE  B  CENTRA  FZA GRAL  b b b b	INUNCA EL I  a tus pulsaciones durante 15 sec muttiplicalos p obtendrás tu Fn Cardiaca en Rep PCK - 22x4 - 86 letidos S  42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  b+b b+b b+b	DIAGNOSTICO ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE ACEPTABLE	R. Fuerza

,	Part a	PROGR	AMA DE A	TIVACIÓN	FÍSICA			
Nombre		IND 3	33		Edad	32	Z ,	4
Área	Procesados				Centro	S.J. el Alto	<b>\$</b> /*/	7
								Nacional de
			EVALUAC	ION DIAGN	NOSTICA GE	ENERAL	Activaci	ón Física
Α	ESTADO DE SA	u un					1	**************************************
	diagnosticado <sub>l</sub>			s?			SI	- NO
	en el pecho sin						SI	NO
	sentido cansado			rado sin ca	usa aparen	ite?	SI SI	NO NO
: Dolores	diagnosticado <sub> </sub> en huesos, por	presion ar	teriai <i>:</i> Irunia arti	itie ana ir	nnida ol ola	arcicio?	SI	NO
	medicamento p						SI	NO
	razon pòr la cu				rama de ej	ercicio?	SI	NO
					r. Land			
	Si alguna de las							ANNELS SELECTION CONTRACTOR CONTR
	DE ACTIVACIÓ	N FISICA.	SOLO CAI	MINAR MO	DERADAME	NTE	Fon	E C M
	ar establish						F.C.R	F.C.M
B	TOMA TU FREC	CUENCIA (	CARDIACA				79	188
							,	
				<b>D</b>	All Victorian Control	to man its		
	RENDIMIENTO	FISICO G	ENERAL	L		rindia		**************************************
FLEXIBIL	IDAD			<b>-</b>		ulso en la parte la n la base de tu ma		
FLEXIBIL	-IVAV			- la	la palma de l	la mano hacia arri tus dedos indice		
Toca las	espinillas		Α	1 1 )	Cum	INÚNCA EL F a tus pulsaciones	PULGAR!	R. Flexibilida
Toca el e								
	ompoure.		В	* *****		durante 15 seg	undos y	a
	puntas de los p	ies	C			durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fre	undos y or 4, esi ecuencia	а
Toca las	puntas de los p	ies		* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	P	durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep	undos y or 4, asi ecuencia oso FCR Elemplo:	
Toca las		les				durante 15 seg multiplicalos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep KR= 22×4= 88 latidos	undos y or 4, asi ecuencia oso FCR Elemplo:	
Toca las FUERZA	puntas de los p GENERAL	ies			HOMBRE	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 68 laudos	undos y or 4, asi ecuencia oso FCR Elemplo:	ā
Toca las FUERZA Sentadill	puntas de los p      GENERAL    as por minuto			30 A	HOMBRE 31 -41 B	durante 15 seg multiplicatios p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep ICR = 22x4 = 88 laudos S 42 O MAS C	or 4, asi ecuencia loso FCR Ejemplo: por minute	
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin	puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto			30 A 20 A 38 A	HOMBRE	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Fro Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 68 laudos	undos y or 4, asi ecuencia oso FCR Elemplo:	R. Fuerza
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin	puntas de los p      GENERAL    as por minuto			20 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	durante 15 seg multiplicatios p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	or 4, asi scuencia oso FCR Ejemplo: per minuté	R. Fuerza
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto			20 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B	durante 15 seg multiplicatios p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	or 4, asi scuencia oso FCR Ejemplo: per minuté	R. Fuerza
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto			20 A 38 A	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	durante 15 seg multiplicatios p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep FCR= 22x4= 88 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C	or 4, asi scuencia oso FCR Ejemplo: per minuté	R. Fuerza a
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto			20 A 38 A A + A A + B A + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	durante 15 seg multiplicatios p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep FCR= 22×4× 68 latidos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	or 4, asi scuencia oso FCR Ejemplo: per minuté	R. Fuerza a
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto			20 A 38 A A + A A + B A + C B + B	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B	durante 15 seg multiplicatios p obtendrás tu- Frc Cardiaca en Rep ECR= 22×4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	or 4, asi scuencia oso FCR Ejemplo: per minuté	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto			20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE	durante 15 seg multiplications p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep FCR= 22*4= 68 laudos S 42 O MAS C 32 O MAS C 50 O MAS C	or 4, asi scuencia oso FCR Ejemplo: per minuté	R. Fuerza
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto ales por minuto s por minuto	OS	C	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	durante 15 seg multiplications p obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep FCR= 22×4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C	or 4, asi scuencia oso FCR Ejemplo: per minuté	R. Fuerza
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto s por minuto A DE RESULTAD	OS	C ABLA I	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22×4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C MEJORAR  PTABLE UENO	undos y or 4, así ceuencia coso FCR Ejemplo: or minute	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto A DE RESULTAD	OS T	C ABLA I	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON	11 -41 B 21 -30 B 39 -49 B DEBE ACE B	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22×4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  RESULTADOS	DIAGNOSTICO	R. Fuerza
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto las por minuto s por minuto A DE RESULTAD Fecha 1" octubre 07	0 0 0 5 7 7 7 9	ABLA I	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ICENTR FZA GRAL a	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22×4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  RESULTADOS a+a	DIAGNOSTICO  DEBE MEJORAR	R. Fuerza
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto s por minuto A DE RESULTAD Fecha 1* octubre 07	7 F.C.R 79 76	**C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON FLEX a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ICENTR FZA GRAL a a	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22×4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  RESULTADOS a+a a+a	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto las por minuto s por minuto A DE RESULTAD Fecha 1" octubre 07	0 0 0 5 7 7 7 9	ABLA I	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ICENTR FZA GRAL a	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22×4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO  RESULTADOS a+a	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07	9S 79 76 75	**C	20 A 38 A  A + A A + B A + C B + B B + C C + C  DE CON  FLEX  a a a	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ICENTR FZA GRAL a a a	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22*4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS  a+a a+a a+a	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	7 F.C.R 79 76 75 74	C  ABLA I  F.C.D.E  167  165  165  163	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX a a b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ICENTR FZA GRAL a a b	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22*4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS  a+a a+a b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	7 F.C.R 79 76 75 74	C  ABLA I  F.C.D.E  167  165  165  163	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX a a b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ICENTR FZA GRAL a a b	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22*4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS  a+a a+a b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex
Toca las FUERZA Sentadill Abdomin Lagartija	puntas de los p GENERAL las por minuto sales por minuto s por minuto A DE RESULTAD  Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	7 F.C.R 79 76 75 74	C  ABLA I  F.C.D.E  167  165  165  163	20 A 38 A A + A A + B A + C B + B B + C C + C DE CON FLEX a a b	HOMBRE 31 -41 B 21 -30 B 39 -49 B  DEBE ACE B ICENTR FZA GRAL a a b	durante 15 seg multiplicatos p obtendrás tu Frc Cardiaca en Rep KR= 22*4= 68 latidos S 42 0 MAS C 32 0 MAS C 50 0 MAS C  MEJORAR  PTABLE  UENO ADOS  RESULTADOS  a+a a+a b+b	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	R. Fuerza a R. Fu+Flex

	900	FRUGR	AMA DE A	TIVACIUI	FISICA		0	0 0	
Nombre		IND.	34		Edad	32	13		6
Área	Procesados				Centro	S.J. el Alto	3	/	
the derivative of the second				***************************************				Programa I	lacional de
Manufacture		·	EVALUAC	ION DIAGI	NOSTICA G	FNFRAI	1	Activació	ón Física
Α	ESTADO DE SA	M IID	LVALOA				1	,000.000.000.000.000.000.000.000.000.00	
	LJIPOU DE J	LUU					/		
¿Te han	diagnosticado	problema	s cardiaco:	s?				SI	HE NO
	en el pecho sin							SI	, NO
	sentido cansad			rado sin ca	usa aparei	nte?		SI	NO
	diagnosticado en huesos, por							SI	NO NO
	medicamento p				npida ei ej	ercicior		SI	NO
	razon pôr la cu				rama de ei	ercicio?		SI	NO
									SEC. N. J. Mari
	Si alguna de las								
	DE ACTIVACIÒ	N FÌSICA.	SOLO CAI	MINAR MO	DERADAME	NTE			
						-		C.R	F.C.M
В	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA					79	188
THE STATE OF THE S	Aliment Ali								
***************************************	8 177.4								
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL			100	dia ca		
					Localiza tu p	ulso en la parte la			
FLEXIBIL	IDAD					n la base de tu m. la mano hacia arr	ba). Usa		
		•		117	=7	tus dedos índice INUNCA EL I		<u></u>	
	espinillas	•	A		Cuent	a tus pulsaciones	(latidos)		R. Flexibilida
Toca el e	empeine puntas de los p	iae	B	<del> </del>	e Toda	durante 15 seç multiplicalos p	or 4, asi	<b></b>	а
IVLA IAS	puntas de 105 p	169		1		obtendrás tu Fre Cardiaca en Rep		<b></b>	
FUERZA	GENERAL		aga .aa .aa ca aa a			FCR = 22x4 = 88 latidos	Ejemplo: por minuto		
***************************************					HOMBRI	S	************************		
	as por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	4	a	
	ales por minute	)	<u> </u>	20 A	21 -30 B	32 0 MAS C	Harry H	a	R. Fuerza
Lagartija	s por minuto			38 A	39 -49 B	50 O MAS C	- k . t	8	a
ECTIO	DE RESULTAD	ne -			-				
LECTURA	OF RESULTAL			A+A A+B	NEPE	MEJORAR			R. Fu+Flex
				A+B A+C	VEDE	HILJVIVAK	MARIO AND ALADORO CONTROL ACTIONS	CCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCCC	a+a
**************************				B+B	ACI	PTABLE	***************************************		
				B+C					
***************************************			•	C + C	E	IUENO			
		. 1	ABLA I	DE CON	ICENTR	ADOS			
***************************************	Fecha	F.C.R	F.C.D.E	FLEX	FZA GRAL	RESULTADOS	DIAG	NOSTICO	
***************************************	1" octubre 07	79	167	а	a	a+a		MEJORAR	
	15 octubre 07	76	165	а	а	a+a	DEBE	MEJORAR	
**************************************	15 noviembre 07	75	165	а	а	a+a		MEJORAR	
	13 diciembre 07	74	163	ь	b	b+b		PTABLE	
	14 enero 08	75	161	b	b	b+b	ACE	PTABLE	
******************************			ļ				10000000000000000000000000000000000000		
							······································		

	esteriti	PRUGR	AMA DE AC	TIVALIUN	PISICA	it dt	0.00	
Nombre		IND.	35		Edad	32	Z/	6
Área	Procesados				Centro	S.J. el Alto	<b>\$/</b> '	24
				\$				Nacional de
nemonana successió de có do d			Εναι μας	ION DIAGN	NOSTICA GI	FNFRAI	Activaci	ión Física
A	ESTADO DE SA	AL HID	LVALVAC			1	7	and the second s
	LSTADO DE S	HLUD					/	
¿Te han	diagnosticado	problema	s cardiacos	ş?			SI	NO
	en el pecho sin						SI	NO
	sentido cansad			ado sin ca	iusa aparei	ite?	SI	NO
¿le han	diagnosticado en huesos, po	presion a	terial?		nnida al ai	araiai a	SI SI	NO NO
	s en nuesos, po medicamento <sub>l</sub>				npida ereji	BICICIOT	SI	I NO
	razon pòr la ci				rama de ei	ercicio?	SI	NO B
Mary Crack Construction					***************************************		_	
	Si alguna de las							
	DE ACTIVACIÓ	N FÌSICA.	SOLO CA	MINAR MO	DERADAME	NTE		
							F.C.R	F.C.M
<b>.</b>	TOMA TU FRE	CUENCIA	CARDIACA	100	commence of a constitution		79	188
		, · _ ! > !		400		0000		
***************************************	Toddami.							***************************************
	RENDIMIENTO	FÍSICO G	ENERAL		100	a threat life		
*******************************			-			ulso en la parte lat n la base de tu ma		
FLEXIBII	LIDAD					la mano hacia arril	ba). Usa	
Taes las			Α			tus dedos índice : INUNCA EL P		
	espinillas empeine		B	<del> </del>	Cuent	a tus pulsaciones ( durante 15 seg		R. Flexibilida
	puntas de los p	oies	C		e Me	multiplicalos po obtendrás tu Fre	or 4, asi	
					K MARY	Cardiaca en Rep	oso FCR	
FUERZA	GENERAL			الما الما	الكالك	FCR = 22x4 = 88 latinlos y	Ejemplo: por minuto	
					HOMBRE	1		
	las por minuto			30 A	31 -41 B	42 0 MAS C	Thursday 1	
	nales por minut	0		20 A	21 -30 B			***************************************
			1			32 0 MAS C	a la	R. Fuerza
	s por minuto			38 A	39 -49 B	32 0 MAS C 50 0 MAS C	2	R. Fuerza
Lagartija		005						
Lagartija	s por minuto A DE RESULTAI	os -		38 A A + A A + B	39 -49 B			
Lagartija		os -		A+A	39 -49 B	50 0 MAS C		
Lagartija		) OS		A + A A + B	39 -49 B DEBE	50 0 MAS C		a R. Fu+Flex
Lagartija		o'os -		A + A A + B A + C	39 -49 B DEBE	50 O MAS C		a R. Fu+Flex
Lagartija		)ios		A + A A + B A + C B + B	39 -49 B  DEBE	50 O MAS C		a R. Fu+Flex
Lagartija			'ABLA	A + A A + B A + C B + B B + C C + C	39 -49 B  DEBE	50 O MAS C MEJORAR PTABLE		a R. Fu+Flex
Lagartija			FABLA [	A + A A + B A + C B + B B + C C + C	39 -49 B  DEBE  ACE	50 O MAS C MEJORAR PTABLE	DIAGNOSTICO	a R. Fu+Flex
Lagartija	A DE RESULTAI	7 F.C.R 79	<b>F.C.D.E</b> 167	A+A A+B A+C B+B B+C C+C	39 -49 B  DEBE  ACE  B  ICENTR	50 0 MAS C MEJORAR PTABLE BUENO	DIAGNOSTICO DEBE MEJORAR	a R. Fu+Flex
Lagartija	Fecha 1" octubre 07 15 octubre 07	79 76	<b>F.C.D.E</b> 167 165	A+A A+B A+C B+B B+C C+C DE CON FLEX a a	39 -49 B  DEBE  ACE  B  ICENTR  FZA GRAL  a a	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+a  a+a	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	a R. Fu+Flex
Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	79 76 75	<b>F.C.D.E</b> 167 165 165	A+A A+B A+C B+B B+C C+C DE CON FLEX a a a	DEBE ACE BICENTR FZA GRAL a a a	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+a  a+a  a+a	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	a R. Fu+Flex
Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	79 76 75 74	167 165 165 165 163	A+A A+B A+C B+B B+C C+C DE CON FLEX a a b	DEBE ACE BICENTR FZA GRAL a a b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+a a+a a+a b+b	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	a R. Fu+Flex
Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07	79 76 75	<b>F.C.D.E</b> 167 165 165	A+A A+B A+C B+B B+C C+C DE CON FLEX a a a	DEBE ACE BICENTR FZA GRAL a a a	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+a  a+a  a+a	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR	a R. Fu+Flex
Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	79 76 75 74	167 165 165 165 163	A+A A+B A+C B+B B+C C+C DE CON FLEX a a b	DEBE ACE BICENTR FZA GRAL a a b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+a a+a a+a b+b	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	a R. Fu+Flex
Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	79 76 75 74	167 165 165 165 163	A+A A+B A+C B+B B+C C+C DE CON FLEX a a b	DEBE ACE BICENTR FZA GRAL a a b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+a a+a a+a b+b	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	a R. Fu+Flex
Lagartija	Fecha 1* octubre 07 15 octubre 07 15 noviembre 07 13 diciembre 07	79 76 75 74	167 165 165 165 163	A+A A+B A+C B+B B+C C+C DE CON FLEX a a b	DEBE ACE BICENTR FZA GRAL a a b	MEJORAR  PTABLE  UENO  ADOS  RESULTADOS  a+a a+a a+a b+b	DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR DEBE MEJORAR ACEPTABLE	a R. Fu+Flex