



## ANEXO III: PROBA DE ESFORZO

### PROTOCOLO:

Dispoñer dun metrónomo a unha cadencia de 90 pulsacións por minuto (22,5 ciclos de subir e baixar do banco cada minuto).

Usar un banco de 40 cm de altura para homes e un de 33 cm para mulleres.

Comenzar a proba do banco subindo e baixando do mesmo en cadencia co metrónomo.

Cada catro pulsacións do metrónomo representan un ciclo completo de subir e baixar do banco.

Cada pulsación del metrónomo representa un só paso como segue:

- Subir ao banco co pé dereito.
- Subir ao banco co pé esquerdo.
- Baixar do banco co pé dereito.
- Baixar do banco co pé esquerdo.

O pé dianteiro debe cambiarse varias veces durante a proba. Procurar estender as pernas no punto máis elevado de cada ascensión ao banco.





# CONCELLO DE CABANA DE BERGANTIÑOS

A Carballa, s/n.- Cesullas  
15115 CABANA DE BERGANTIÑOS  
(A Coruña)

Teléfonos 981 75 40 20 - 981 75 42 30

Telefax 981 75 42 29

[www.concello-cabana.es](http://www.concello-cabana.es)

[cabana@concello-cabana.es](mailto:cabana@concello-cabana.es)

Efectuar a proba durante 5 min. Ao final dos 5 min. sentarse inmediatamente e tomar as pulsacións. Despois da proba para calcular por táboas (homes e mulleres) o consumo máximo de oxíxeno non compensado coa idade en unidades de ml. Kg-1. Min-1. **(Coeficiente de Saúde)**

Co valor do coeficiente de saúde e a idade, calculamos o valor do consumo máximo de oxíxeno compensado en unidades de ml. Kg-1.min-1 **(Capacidad Aeróbica)**

Os cálculos do consumo máximo de oxíxeno pódense efectuar según as táboas desenvolvidas polo Equipment Development Center, USDA, S.F. (United States Department of Agriculture, Forest Service), que son as que se veñen utilizando normalmente :

- **Maior de 40 APTO.**
- **Menor de 40 NO APTO**