

Por que fazer esses testes e medidas?

SALTOS COM CORDA

Agilidade, equilíbrio, coordenação motora, velocidade, resistência, reflexo, velocidade de reação e condicionamento físico. Trabalhando em conjunto com o condicionamento físico e o controle mental sobre acertar, errar, cansar, continuar e manter-se concentrado.

PRANCHA

Força e resistência de toda a musculatura do tronco na sustentação e manutenção da postura ideal do corpo vai além de somente abdome, os paravertebrais - músculos profundos da coluna e o quadril, chamados de **core**, são importantes para a análise de dores nas costas e a postura ideal.

CORRIDA 1200m

Condicionamento aeróbio é o principal teste utilizado inclusive em concursos públicos para avaliar nível de condicionamento físico e saúde por ser simples e fácil de se realizar.

MEDIDA DO BRACO DIREITO EM 90 GRAUS

é uma medida de interpretação muscular, para análise de resultados do treino na relação de ganho e manutenção de massa muscular com perda de medidas e gordura corporal. Usamos sempre o lado direito pois na literatura científica, este lado é padronizado como referência para todos, independente se é destro ou canhoto e poder quantificar os resultados além de sensações e imagens.

BANCO DE WELLS

flexibilidade para medir a amplitude do alongamento da parte posterior do tronco e pernas. Analisa o alongamento e a progressão do exercício em relação a dores lombares, postura ruim e vícios posturais diários e de trabalho.

Veja na tabela sua classificação:

AGACHAMENTO

Postura, funcionamento e mobilidade das articulações do joelho e quadril. Força e resistência dos músculos da coxa, glúteo, abdome e coluna para a postura e sustentação do corpo. Analisa o estilo de vida e de muitas horas de trabalho sentado ou na mesma posição com pouco ou quase nenhum movimento e o nível de interferência na postura e dores em toda essa região do corpo.

APOIO

Importante movimento de membros superiores que está ligado a boa postura e boa qualidade de movimentos de ombros em conjunto com a força, resistência e postural do tronco.

MEDIDA DO ABDOME

é medido na linha do umbigo por ser onde se concentra maior volume de gordura na região. Além de ter um dado para mensurar a progressão dos resultados de exercício e alimentação, serve para analisar o risco de doenças metabólicas como diabetes, pressão alta, colesterol alto e demais doenças ligadas ao estilo de vida

MEDIDA DE COXA DIREITA DISTAL

é uma medida de interpretação muscular, na relação de ganho e manutenção de massa muscular com perda de medidas e gordura corporal.

É feita no ponto a 7 centímetros acima da patela, por ser onde está a inserção distal dos músculos da coxa, ou seja, onde veremos mais claramente a resposta ao estímulo de exercício e alimentação.

ABDOMINAL

Força e resistência do abdome que é o grupo muscular onde está nosso centro de equilíbrio É responsável por manter a postura adequada, e a sustentação do tronco, dores nas costas e sustentação dos órgãos.

TIRO DE 50m

Avalia o condicionamento anaeróbio, velocidade e eficiência da corrida.

IMPULSÃO HORIZONTAL

Avalia a força e flexibilidade das articulações do joelho, quadril e tornozelo funcionando em sincronia com todo o corpo para gerar potência e fazer o corpo saltar a maior distância possível. Influencia na qualidade da corrida e na melhor função do corpo nas tarefas diárias.

MEDIDA DO QUADRIL

Junto com a medida de abdome, é utilizada par interpretar estilo de vida e progressão dos resultados do exercício com alimentação e analisar o risco de doenças metabólicas como diabetes, pressão alta, colesterol alto e demais doenças ligadas ao estilo de vida

FEMININO

Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	> 35
Acima da média	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 28	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

MASCULINO

Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 39	> 40	> 38	> 35	> 35	> 33
Acima da média	34 - 38	34 - 39	33 - 37	29 - 34	28 - 34	25 - 32
Média	29 - 33	30 - 33	28 - 32	24 - 28	24 - 27	20 - 24
Abaixo da média	24 - 28	25 - 29	23 - 27	18 - 23	16 - 23	15 - 19
Ruim	< 23	< 24	< 22	< 17	< 15	< 14



**EDUARDO
CURY** GESTÃO DE
RESULTADOS

Eduardo Cury