

Nombre y Apellidos: Centeno Liste, Alex

Cineantropometría

Fecha evaluación:	ene-21	feb-21	mar-21	abr-21	abr-21	may-21	jun-21
Peso (kg)	76,5	76,5	76,6	76,1	74,0	70,8	70,2
IMC	25,41	25,41	25,45	25,28	24,58	23,5	23,3

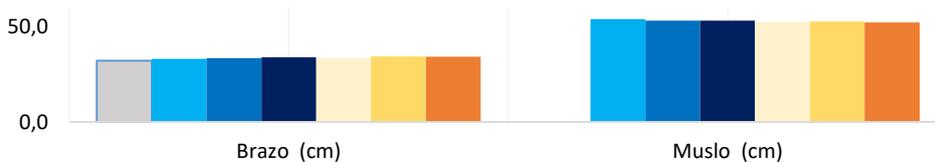
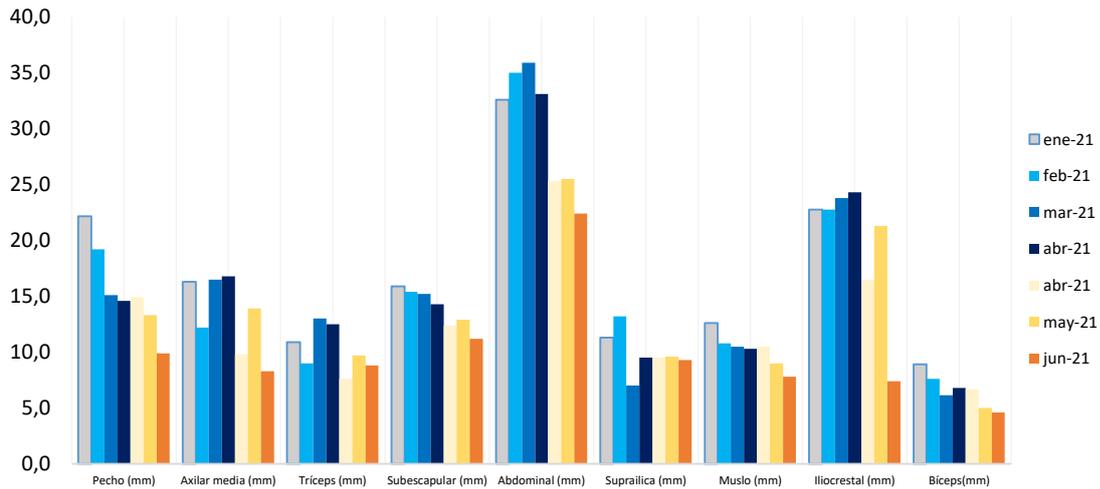
Pliegues

Pecho (mm)	22,15	19,2	15,1	14,6	14,9	13,3	9,9
Axilar media (mm)	16,3	12,2	16,5	16,8	9,8	13,9	8,3
Triceps (mm)	10,9	9	13,0	12,5	7,6	9,7	8,8
Subescapular (mm)	15,9	15,4	15,2	14,3	12,4	12,9	11,2
Abdominal (mm)	32,6	35	35,9	33,1	25,3	25,5	22,4
Suprailica (mm)	11,3	13,2	7,0	9,5	9,5	9,6	9,3
Muslo (mm)	12,6	10,8	10,5	10,3	10,5	9	8
Iliocrestal (mm)	22,75	22,75	23,8	24,3	16,5	21,3	7,4
Bíceps(mm)	8,9	7,6	6,2	6,8	6,7	5,0	4,6
Sumatorio pliegues	153,4	145,15	143,2	142,2	113,2	120,2	89,7



Perímetros

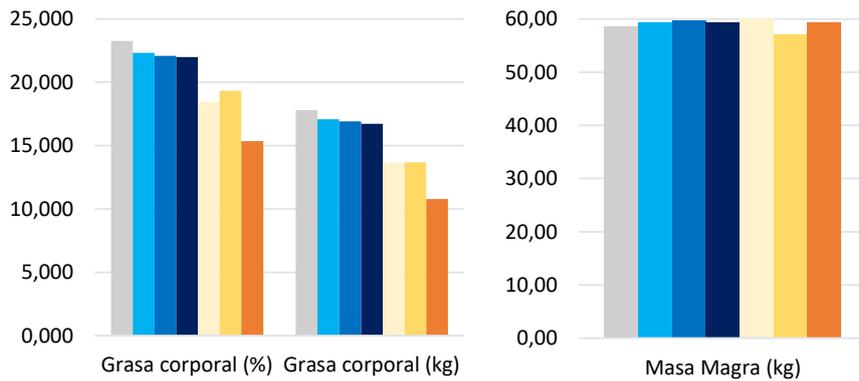
Brazo (cm)	32	33	33,4	33,8	33,5	34,3	34,2
Muslo (cm)	0	53,8	53	53	52,3	52,6	52,1



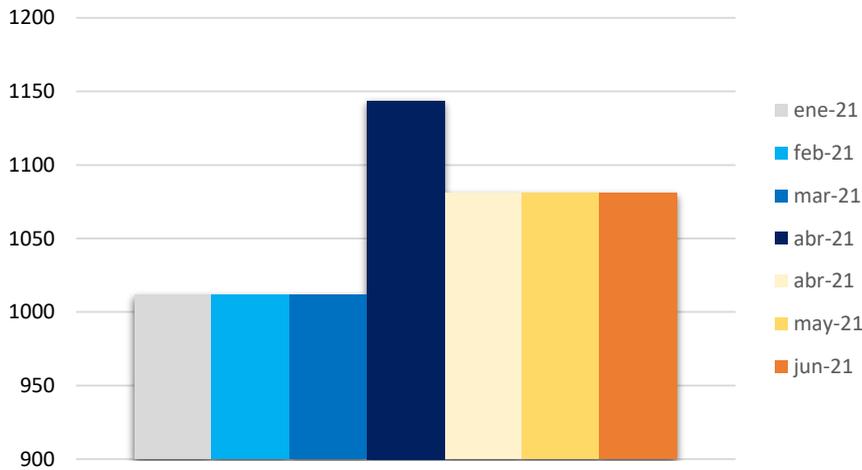


Género: Masculino **Club:**
F. nacimiento: 25/09/1973 **Año:** 2021
Edad(años): 47
Altura(cm): 173,5

	ene-21	feb-21	mar-21	abr-21	abr-21	may-21	jun-21
Densidad corporal	1,045	1,047	1,047	1,048	1,056	1,054	1,064
Grasa corporal (%)	23,26	22,33	22,10	21,99	18,46	19,34	15,37
Grasa corporal (kg)	17,79	17,08	16,93	16,73	13,66	13,69	10,79
Masa Magra (kg)	58,71	59,42	59,7	59,4	60,3	57,1	59,4



	ene-21	feb-21	mar-21	abr-21	abr-21	may-21	jun-21
Metabolismo Basal en kcal espe	1011,597	1011,6	1011,608	1143,5986	1081,01	1080,864	1080,888



Performance and Health Group



INFORME DE LA INTERVENCIÓN

Nombre del empleado Alejandro Centeno

Departamento La Voz de Galicia

Fecha de inicio del proyecto 26/01/2021

Fecha de finalización del proyecto 28/06/2021

Evaluación Cardiovascular

26/01/2021 Resultado Progreso

Frecuencia Cardíaca de Reposo (lpm) 59,21

RMSSD (ms) 17,45

Tensión arterial Sistólica (mmHg) 118,15

Tensión arterial Diastólica (mmHg) 83,09

Sensibilidad Barorefleja (BRS) (ms.mmHg) 8,71

28/06/2021

Frecuencia Cardíaca de Reposo (lpm) 55,38 Positivo

RMSSD (ms) 34,32 Positivo

Tensión arterial Sistólica (mmHg) 94,492 Positivo

Tensión arterial Diastólica (mmHg) 61,156

Sensibilidad Barorefleja (BRS) (ms.mmHg) 19,405 Positivo

Movilidad articular

26/01/2021 Resultado Progreso

Hombro (tocar por detrás De la espalda con las manos) Iz-arriba Tocan las manos

Hombro (tocar por detrás De la espalda con las manos) Dcha-Arriba 0,5 cm para que toquen

Sit and reach Pierna dcha 23,5 cm

Sit and reach Pierna izqda. 19 cm

Hombro (tocar por detrás De la espalda con las manos) Iz-arriba	Tocan las manos	Sin cambios
Hombro (tocar por detrás De la espalda con las manos) Dcha-Arriba	Tocan las manos	Positivo
Sit and reach Pierna dcha	25,5 cm	Positivo
Sit and reach Pierna izqda	21 cm	Positivo

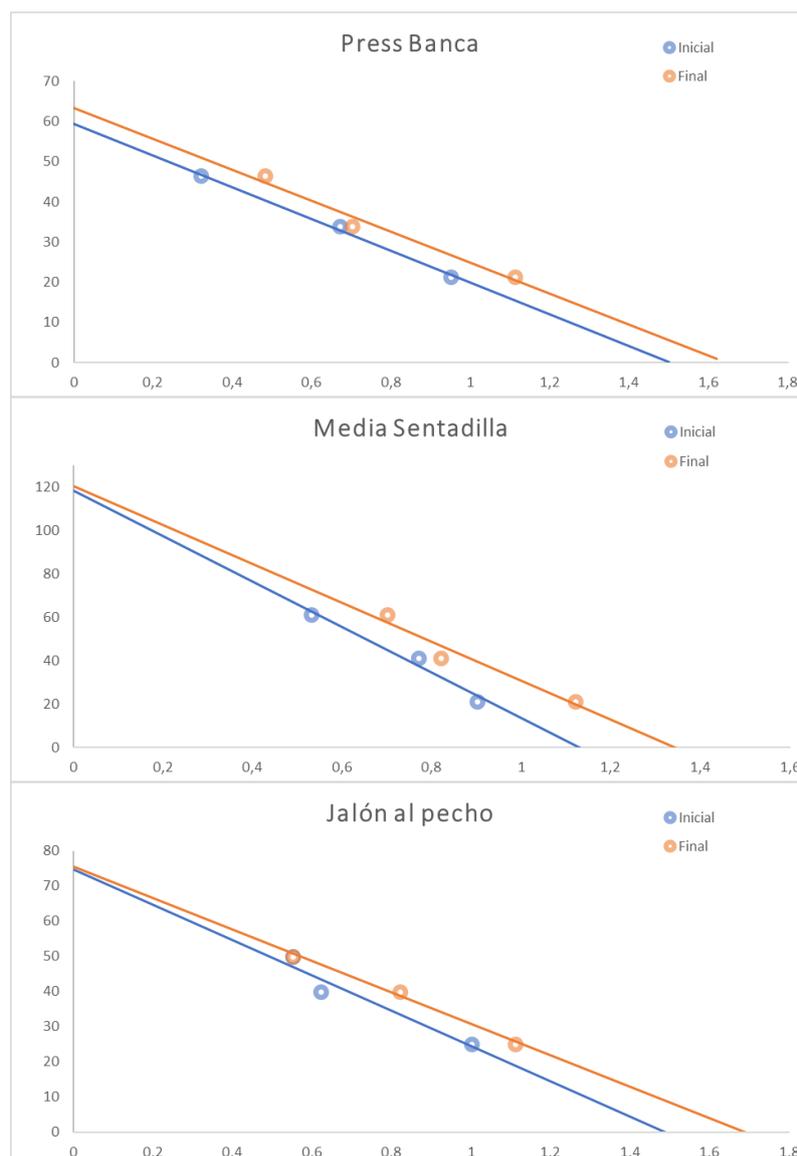
Evaluación Salto

Squat Jump inicial: **28,85** cm – Mejor intento conseguido tras el entrenamiento: **33,23** cm

Salto con contramovimiento inicial: **29,17** cm- Mejor intento conseguido tras el entrenamiento: **33,19** cm

Evaluación del perfil Fuerza-Velocidad

Evolución positiva en todos los ejercicios. En el ejercicio Press de banca se mejoró todo el espectro FV, por lo que la aplicación de fuerza ha aumentado tanto con cargas bajas como con cargas altas. En Media sentadilla y Jalón al pecho se mejoró sobre todo la aplicación de fuerza con cargas medio-bajas.

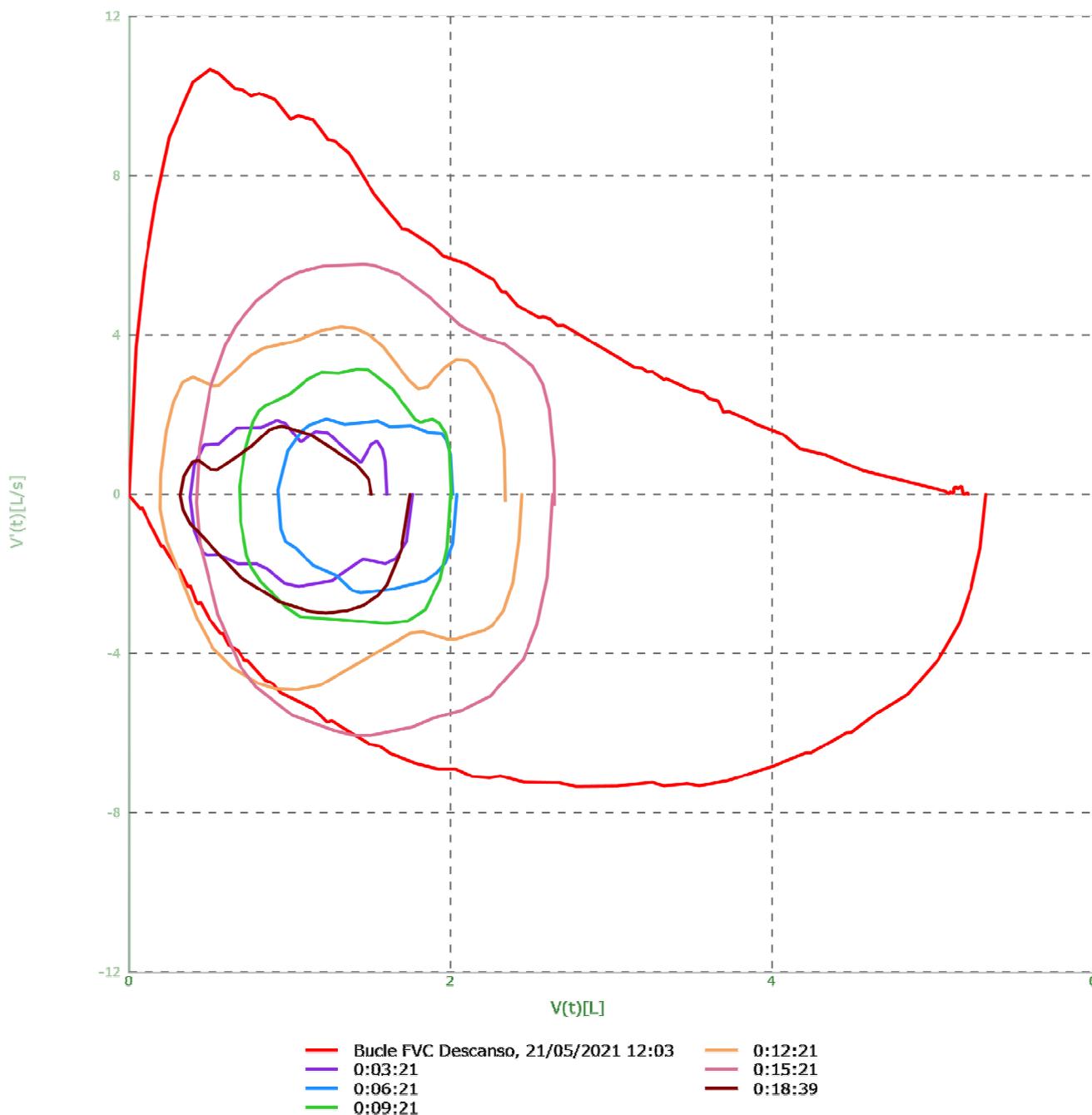


Evaluación del Bucle de Flujo-Volumen Espiratorio en Ejercicio



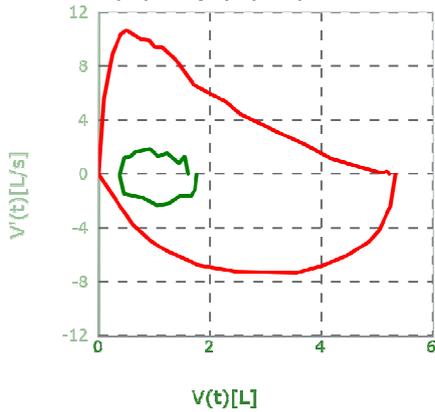
Name	Centeno, Alex	Peso	76,0 kg
ID		Estatura	173 cm
Edad	47		
Sexo	hombres		
Fecha	21/05/2021 12:07	Protocolo de Carga de Trabajo	8 - 0.4
Duración	0:19:02	Kind of Test Sport	Lab Test Running
Operador			
Dispositivo	MetaMax 3B-R2	Condiciones Ambientales	
Dispositivo de Carga de Trabajo	Cinta Ergométrica Simulada	Temperatura	20,9°C
		Presión	1015mBar

Gráfico de Resumen



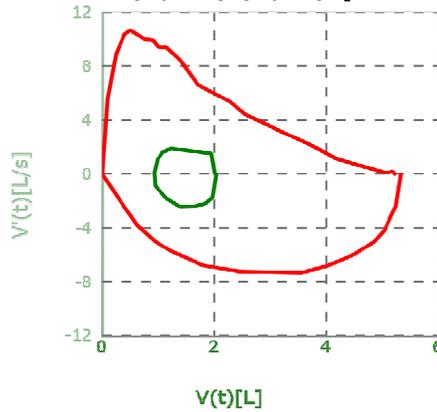
The exFVL manoeuvres were not confirmed.

0:03:21, 8,0km/h, 0,0%, Calentami...



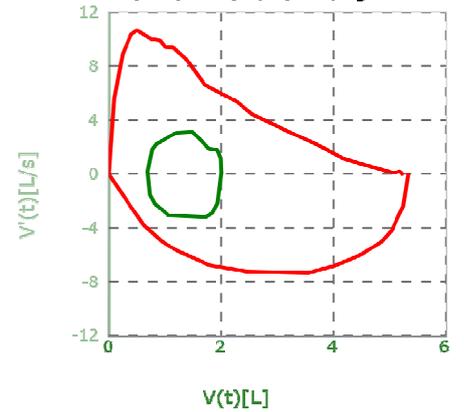
Variable	Unidad	Valor
VT	L	1,22
EELV	L	3,61
EILV	L	4,84
VT/FVC	%	23
EELV/FVC	%	69
EILV/FVC	%	93
VFL/VT	%	0
V'ECAP	L/min	474,27
IC	L	1,60

0:06:21, 9,1km/h, 0,0%, Ejercicio



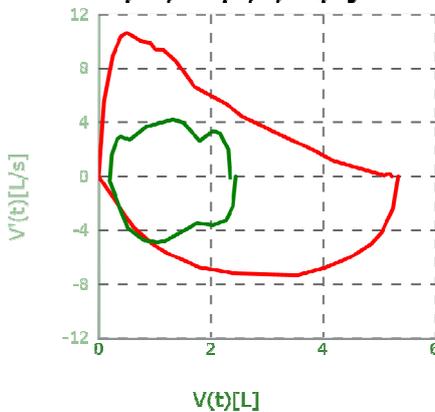
Variable	Unidad	Valor
VT	L	1,09
EELV	L	3,20
EILV	L	4,29
VT/FVC	%	21
EELV/FVC	%	61
EILV/FVC	%	82
VFL/VT	%	0
V'ECAP	L/min	446,79
IC	L	2,01

0:09:21, 10,3km/h, 0,0%, Ejercicio



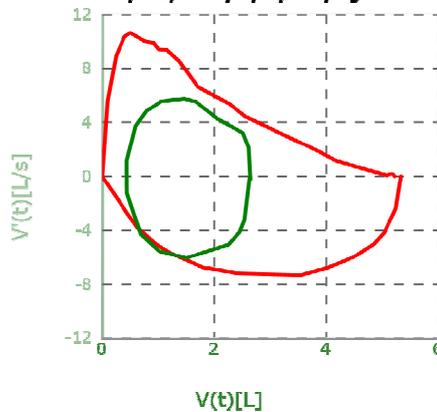
Variable	Unidad	Valor
VT	L	1,32
EELV	L	3,21
EILV	L	4,53
VT/FVC	%	25
EELV/FVC	%	62
EILV/FVC	%	87
VFL/VT	%	0
V'ECAP	L/min	481,38
IC	L	2,00

0:12:21, 11,5km/h, 0,0%, Ejercicio



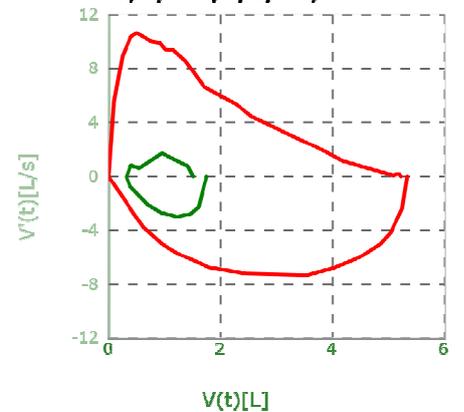
Variable	Unidad	Valor
VT	L	2,15
EELV	L	2,87
EILV	L	5,02
VT/FVC	%	41
EELV/FVC	%	55
EILV/FVC	%	96
VFL/VT	%	0
V'ECAP	L/min	437,21
IC	L	2,34

0:15:21, 12,7km/h, 0,0%, Ejercicio



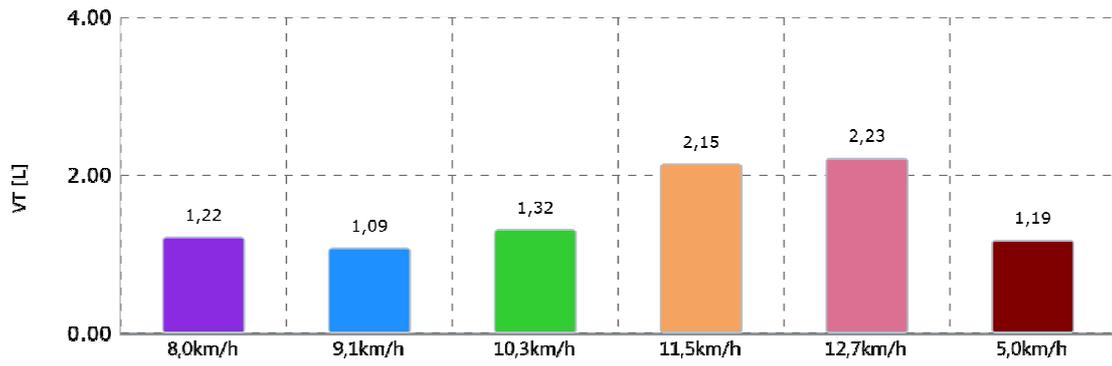
Variable	Unidad	Valor
VT	L	2,23
EELV	L	2,57
EILV	L	4,80
VT/FVC	%	43
EELV/FVC	%	49
EILV/FVC	%	92
VFL/VT	%	0
V'ECAP	L/min	422,62
IC	L	2,64

0:18:39, 5,0km/h, 0,0%, Enfriamie...

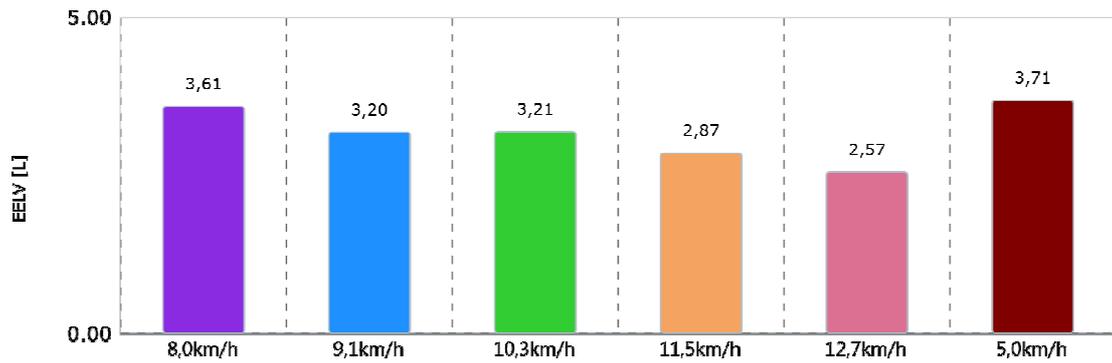


Variable	Unidad	Valor
VT	L	1,19
EELV	L	3,71
EILV	L	4,90
VT/FVC	%	23
EELV/FVC	%	71
EILV/FVC	%	94
VFL/VT	%	0
V'ECAP	L/min	224,62
IC	L	1,51

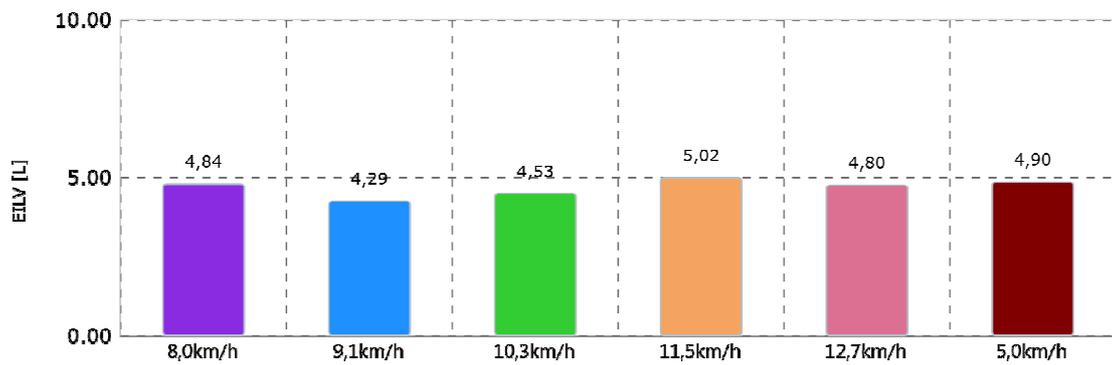
Results for VT



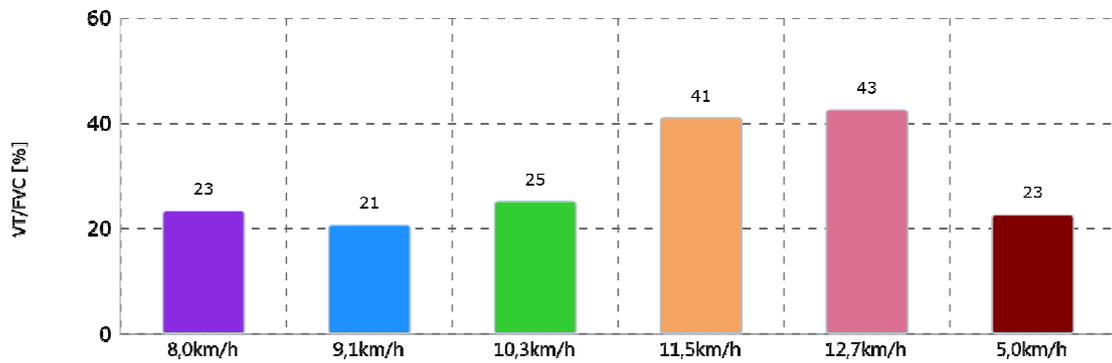
Results for EELV



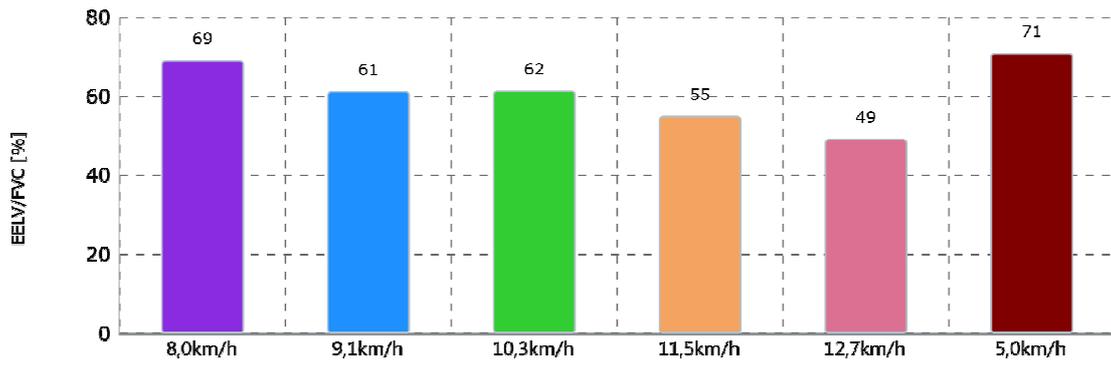
Results for EILV



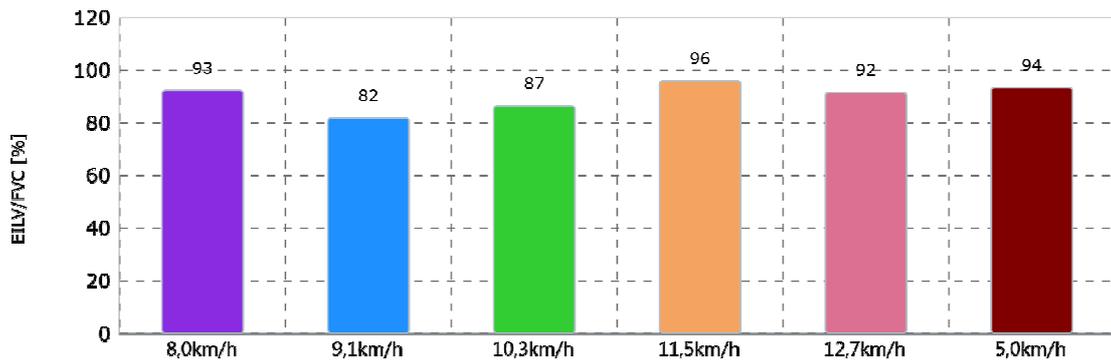
Results for VT/FVC



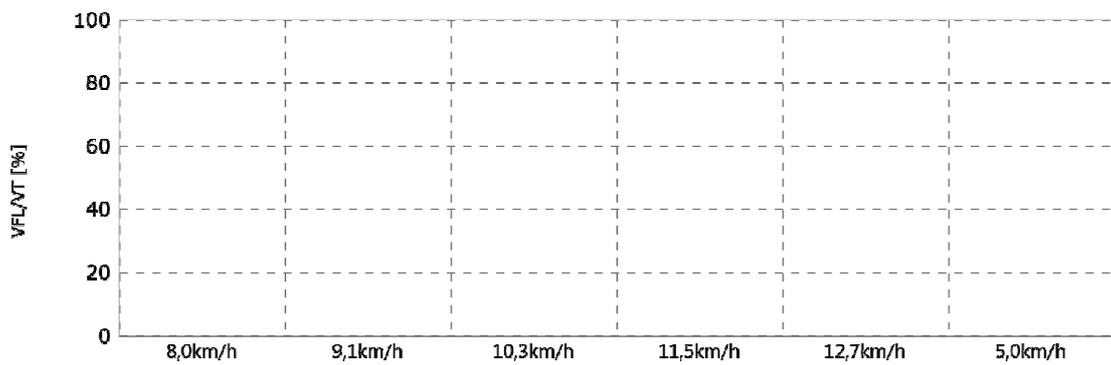
Results for EELV/FVC



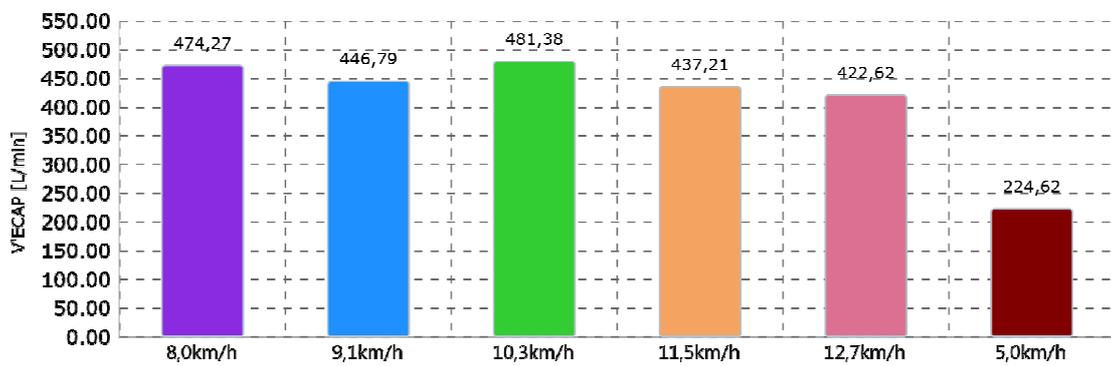
Results for EILV/FVC



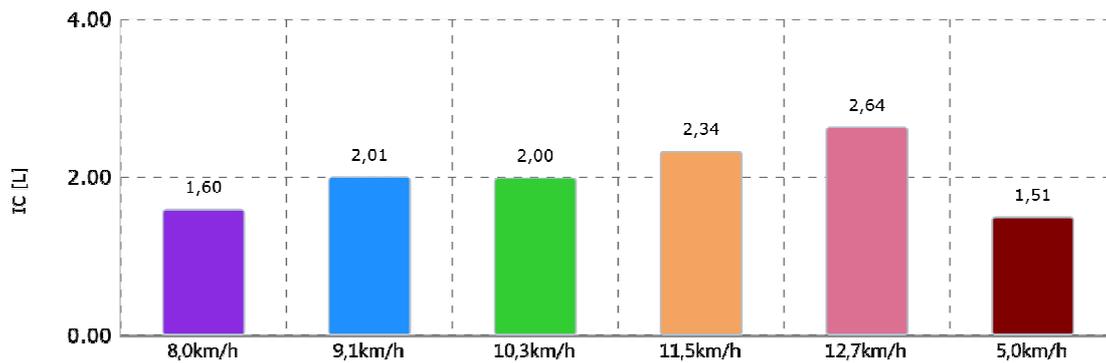
Results for VFL/VT



Results for V'ECAP



Results for IC



Hallazgos Médicos