

Anexo 14. Hoja de registro Handgrip e isocinético

FECHA DE REALIZACIÓN		
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> Evaluable	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> ID	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> Tiempo
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> DÍA	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> MES	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div> AÑO

Fecha de nacimiento	Día	Mes	Año	Altura	
	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>	Peso	

¿Ha completado este participante el optogait? Sí ☐ No ☐

(1) Isocinético

	NúmeroISO:		Altura maléolo medial: Altura miembros superiores:			
	Velocidad	Repeticiones	Pierna	RPE	Rest	Comentario
Tren inferior						
Warm up	180	10	Izq		1'	
	180	5	Izq		1'	
	60	3	Izq		3'	
	60	5	Izq			
Warm up	180	10	Der		1'	
	180	5	Der		1'	
	60	3	Der		3'	
	60	5	Der			
Tren superior						
Warm up	180	10	Izq		1'	
	180	5	Izq		1'	
	90	3	Izq		3'	
	90	5	Izq			
Warm up	180	10	Der		1'	
	180	5	Der		1'	
	90	3	Der		3'	
	90	5	Der			



Active Gains in brain Using Exercise During Aging



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

(2) Hand grip

Test	Consideraciones importantes
Hand grip	Realizarlo sentado Apertura de 5,5 para hombres Mujeres: Medir desde dedo pulgar a meñique
Isocinético	Tren inferior: Muy importante apretar al máx los velcros y sujetar la pierna no ejecutante. Tren superior: Se necesita llave Allen

Prueba	Ronda 1		Ronda 2		Comentario
Hand grip	Izq:	Der:	Izq:	Der:	