

## CONDICIONES PARA LA SESIÓN 1

Aquí le presentamos una serie de consideraciones que deberá de tomar en cuenta desde **dos días** antes de que le evaluemos en esta primera sesión que será lunes o martes, en función de cuando le hayamos citado.

### Por ejemplo, ¿hay algo que no pueda hacer 48h previas a la prueba?

- **No puede realizar actividad física vigorosa** puesto que ese trabajo físico podría alterar los resultados de los tests que le vamos a realizar. Estas actividades son aquellas que requieren de un esfuerzo alto y a una alta intensidad, como salir a correr, hacer caminatas de competición, jugar al tenis, practicar ciclismo o natación.
- Además, deberá de **evitar tomar suplementos** de calcio.

### ¿Y qué pasa 24 horas antes de la prueba?

- **No tomar** ningún tipo de estimulante, **cafeína, teína o similar** (no puede tomar café, coca cola, té o nestea).
- **No realizar actividad física moderada.** Estos son actividades que requieren de un esfuerzo moderado, pero son de menor intensidad que las “vigorosas”, como salir a correr, hacer caminatas de competición, jugar al tenis, o practicar ciclismo.
- **No consumir alcohol** de una forma excesiva o consumir drogas.
- **Dormir** la noche anterior la **cantidad de horas habitual** y en la misma franja horaria.

### ¿Qué hacer el día de la prueba?

- **No desayunar** por la mañana. Recibirá un desayuno por parte del equipo AGUEDA.
- **No llevar objetos metálicos** tipo anillos, pendientes, collares, horquillas, etc.
- En la medida de lo posible, **evitar cualquier tipo de actividad física** durante la mañana de la prueba, tales como subir o bajar escaleras, andar rápido o correr.
- **Llevar las gafas o lentillas en caso de que las use.**
- Llevar ropa deportiva y cómoda. Es importante que **recuerde la ropa que se va a poner** porque deberá ser la **misma con la que deberá acudir a la Sesión 2 de evaluación; puede anotarlo a continuación para recordarlo:**

Pantalón corto	
Camiseta cómoda deportiva	
Zapatillas deportivas	
Sujetador cómodo sin aros	

- En cuanto llegue al iMUDS, avisar en conserjería de que llamen al coordinador/a del proyecto AGUEDA.

DÍA Y HORA DE MI CITA					
Día	Fecha			Hora	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	DÍA	MES	AÑO	HORAS	MINUTOS

## ¿Cómo llegar al Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (IMUDS) ?

Parque Tecnológico de la Salud, Av. del Conocimiento, s/n, 18007 Granada. Frente al *Hospital PTS*, y al lado del *Club de Padel Campus*, y el restaurante “*La Compañía*”.

**Metro:** Parque Tecnológico

**Autobuses:** 4, U3

**Coche:** aparcamiento disponible del restaurante “*La Compañía*”.

