

### Anexo 14. Hoja de registro Hand grip e isocinético

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

  

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

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

#### (1) Isocinético

	NúmeroISO:		Altura maléolo medial: Altura miembros superiores:			
	Velocidad	Repeticiones	Pierna	RPE	Rest	Comentario
<b>Tren inferior</b>						
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			
<b>Tren superior</b>						
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			

#### (2) Hand grip

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

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