

# VO2 máx

## ¿Cómo puede medirse?

La medición de VO2 máx consiste en una simple prueba de ejercicio graduado en la que la intensidad del mismo se aumenta progresivamente hasta lograr el esfuerzo máximo.



### Prueba de VO2 máx

Consiste en realizar ejercicio en bicicleta o cinta, de forma indirecta o directamente respirando en una máscara cómoda hasta que se logra el esfuerzo máximo.

## Evaluación de Fitness

Con unos pocos tests adicionales es posible obtener un informe completo sobre su condición física relacionada con su salud.



### Mediciones corporales

Antropometría, Índice de Masa Corporal, Circunferencias Corporales, Relación Cintura Cadera, Tasa Metabólica en Reposo, Presión Sanguínea, etc.

## El día de la entrevista, para su medición...

*... debe usar ropa cómoda, playeros Para garantizar su mejor rendimiento, ese día asegúrese de cumplir las siguientes pautas:*



*Es mañana debe tomarse un desayuno liviano no menos de dos horas antes. Los fumadores deben abstenerse de fumar al menos durante ocho horas.*



*No realice ejercicios (entrenamiento aeróbico o de fuerza) durante las 72 horas anteriores a la medición.*



*Siga su régimen médico habitual. Las personas con tratamiento farmacológico (betabloqueantes) o con historial de enfermedad coronaria, deben consultar al cardiólogo antes de realizar la prueba.*



*La prueba de esfuerzo máximo (VO2 max) debe ser supervisada por personal médico.*