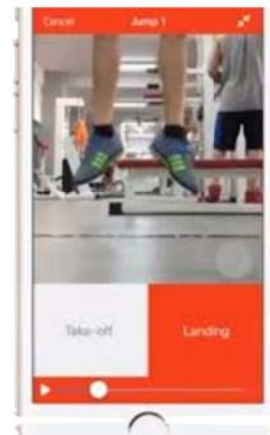


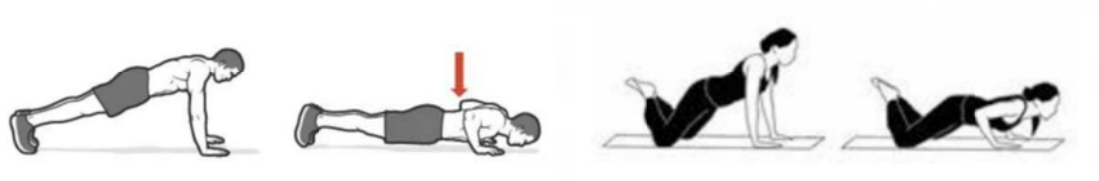


Instrucciones test HIT Center en casa

- Todos los test se grabaran con el móvil salvo los valores de peso y talla que se comunicarán en el formulario.
- Para grabar los test hay que utilizar el máximo número de FPS de la cámara del móvil. 240 FPS es lo ideal, pero si no se tiene optar por el valor más alto disponible en vuestro dispositivo.
- El dispositivo móvil deberá de estar lo más perpendicular al gesto que se realiza y procurar que salga todo el cuerpo en el vídeo, incluyendo barras y material que haga falta para el test.
- Antes de realizar los test hay que hacer un calentamiento previo de duración 5 minutos en Bicicleta, corriendo o de activación en el sitio mediante movimientos que aumenten la temperatura corporal. (siempre realizar el mismo protocolo)
- **Test de salto:** Grabar con el móvil pegado al suelo y procurar que se vea el despegue y el aterrizaje de los pies sobre el suelo. Procurar caer primero con la puntera y luego con el talón. Mentalizarse en saltar lo máximo posible. Realizar 3 saltos descansando 5 segundos entre saltos.



- **Test de flexiones:** Graba desde la primera repetición hasta la última. En el vídeo se tiene que ver como el pecho toca la toalla doblada que debes poner en el suelo y como a la máxima velocidad llega al final del recorrido con los brazos estirados. Tienes que realizar las máximas repeticiones posibles en 30 segundos.



- **Test de Sentadilla isométrica:** Grabar durante todo el tiempo que se aguante. En el vídeo se tiene que ver como la colocación de las rodillas es de 90 ° y la espalda se mantiene pegada a la pared todo el tiempo. Las manos deben de estar cruzadas en el pecho en todo momento y procurar que la pared no sea rugosa y por lo tanto no ayude a mantenerse.



- **Test de Plancha isométrica:** Grabar durante todo el tiempo que se aguante. En el vídeo se tiene que ver como el deportista se mantiene recto y paralelo al suelo en todo momento. No subir ni bajar la cadera.

