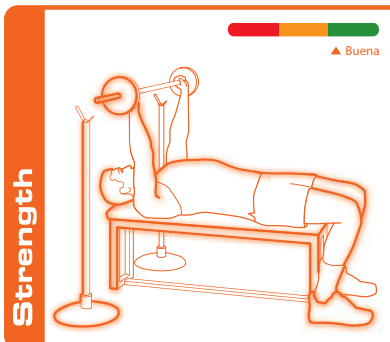


GOT FITNESS? GET TESTED!

Índice de estado físico

Inicia Aquí

Mi Meta



La evaluación consiste en la aptitud de algunas pruebas sencillas que proporcionan una visión global de su estado físico. La evaluación incluye fuerza, la flexibilidad, composición corporal, resistencia cardiovascular y el metabolismo energético. Estos parámetros son utilizados por profesionales de estado físico para supervisar su progreso y hacer ajustes con su plan de ejercicio. Cuando complete su evaluación sabrá dónde se encuentra, donde debe estar y lo que usted necesita para lograr sus objetivos.