

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PAS y PDI

Desde la **Unidad de Preparación Física de la URJC** nos ponemos en contacto contigo, para ofrecerte la posibilidad de realizar una valoración de tu nivel de condición física y salud, y un posterior asesoramiento, a través de una receta deportiva que incluirá una prescripción de ejercicio físico personalizado.

OBJETIVOS

- Evaluar y monitorizar la actividad física de la comunidad universitaria.
- Favorecer la adopción y mantenimiento de un estilo de vida saludable.
- Desarrollar un programa de entrenamiento a través de una **Receta Deportiva** individualizada a cada miembro de la comunidad universitaria.
- Garantizar la continuidad de la práctica de actividad física.

QUÉ PRUEBAS REALIZAREMOS

- Evaluación de los hábitos de actividad física y calidad de vida, a través de una entrevista personal.
- Medición antropométrica y de la composición corporal.
- Evaluación del nivel de fuerza con test dinámicos.
- Evaluación de la resistencia cardiovascular a través de una prueba de esfuerzo.

CÓMO INSCRIBIRSE

Enviando un correo a ced.preparacionfisica@urjc.es . Solicitando fecha y hora en las que puedas venir.

Una vez realizada la solicitud os confirmaremos la cita

La valoración es totalmente gratuita

Fechas de evaluación del **22 enero al 2 de febrero**

Horario: **10:00 a 15:00**

Tiempo Evaluación **45 minutos**

Lugar: **Estadio Raúl González**

Campus de **Fuenlabrada**

