

# INFORME MÉDICO - DEPORTIVO



**Nombre:** Luis Martínez Martínez

**Edad:** 27

**Deporte:** FITNESS (inicia).

## - DIAGNÓSTICO GENERAL -

### HALLAZGOS DEL RECONOCIMIENTO MÉDICO

### RECOMENDACIONES

#### Exploración Física / Aparato Locomotor:

Discreta rigidez de isquiotibiales.  
Discreta rigidez dorso-lumbar.  
Limitación leve rotación interna cadera izquierda.

Estiramientos estáticos generales, de lumbares y de isquiotibiales.  
Trabajar la movilidad de caderas.

#### Antropometría:

Peso: 92,1 kg. Talla: 184,0 cm.  
IMC/BMI: 27,2 (algo elevado).  
Masa Grasa corporal: 20,0 % (Moderadamente elevada).  
Mesomorfia: 4,4 (Aceptable componente muscular)

Peso Óptimo= 83-85 kg con 13,0% de Masa Grasa corporal.  
Se aconsejan 30 min. complementarios de ejercicio dinámico muy moderado (50% del VO2 max), 2-3 días/semana, ó Caminar a buen ritmo todos los días 1 hora.

#### Aparato Cardiovascular:

Tensión Arterial: 130/85 mmHg (Normal).  
Frec.Cardíaca Basal: 58 lpm.  
Valoración Funcional/Ergometría:

#### Valoración Funcional/Ergometría:

Prueba de esfuerzo negativa (normal).

Se aconseja entreno dinámico continuo 3-4 días/semana, al 50-60% del VO2 max, durante 30-60 min. (según tolerancia).

#### Otros Hallazgos:

Electrocardiograma basal Normal.

Observaciones: Se aconseja realizar una nueva Antropometría en 2-3 meses para valorar evolución del peso y masa grasa corporal.

En Santiago de Compostela , a 1 de octubre de 2008

Firma,