

Test de Rockport

(adaptación para niños)



¿Para qué sirve?

Para estimar el consumo máximo de oxígeno (VO₂máx)

¿Qué es el VO₂max?

Cuando hacemos ejercicio, aumentamos el oxígeno que respiramos para que llegue, a través de la sangre, a la musculatura. Cuanto más oxígeno somos capaces de respirar, mejor rendimiento tendremos y en mejor forma física estaremos.

Con el test de Rockport...

Conocerás cuánto oxígeno eres capaz de respirar en el recorrido de 1 milla (1.6 KM).



A la señal del profesor,
comienza a **andar lo más rápido posible**
(SIN LLEGAR A CORRER).

Debes mantener el ritmo durante todo el recorrido.



¿Cuál es mi VO₂máx.?

Anota:

Tiempo: _____

Edad: _____

Sexo (sustituye en la fórmula):

1 varón

0 mujer

Realiza la fórmula:

$$\text{VO}_2\text{max} = 120.702 + (4.114 \times \text{Sexo}) - (2.918 \times \text{minutos}) - (2.841 \times \text{edad})$$

Resultado:

 $\text{ml} \cdot \text{kg} \cdot \text{min}$

Media Varón

46.1
 $\text{ml} \cdot \text{kg} \cdot \text{min}$

Media Mujer

40.2
 $\text{ml} \cdot \text{kg} \cdot \text{min}$

Una vez que sé el resultado, veamos cómo puedo mejorar... ● ●

Observa tu resultado y compáralo con la media, ¿cómo estás situado?

Si estás en la media o por encima, ¡muy bien! Debes seguir entrenando para mantener tu corazón sano.



Si estás por debajo de la media, ¡no pasa nada! Tu corazón se puede entrenar para mejorar. Deberás hacer más ejercicio físico para mejorar tu forma física.