

# Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

CURSO 2020-2021

## PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

Centro: IES La Guancha (38008572).

Familia profesional: Actividades físicas y deportivas.

Profesor titular y gestor: Francisco Javier González García.

Laboratorio de análisis del movimiento, de la condición física y de prescripción de protocolos de entrenamiento físico-motriz para la mejora de la salud.

## TUTORIAL DEL PLICOMETRO (BLUETOOTH)



KALA



### ¿Que es un plicómetro?

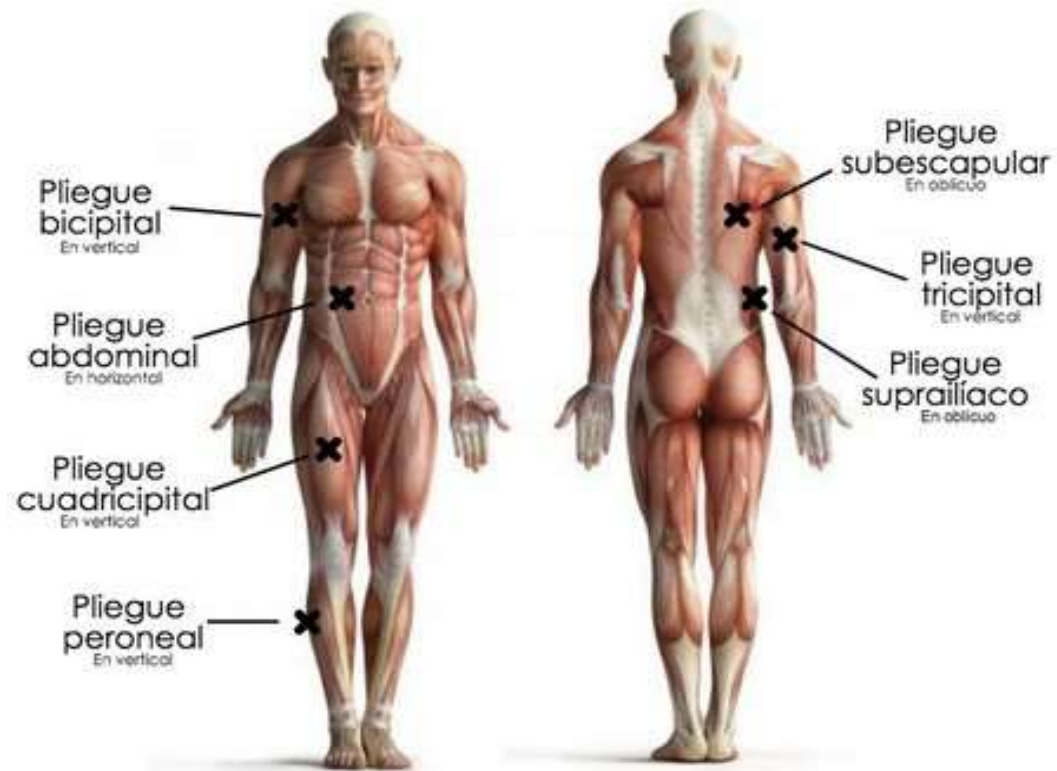
El plicómetro es un instrumento que permite evaluar el estado nutricional de un sujeto gracias a la medición del espesor de los pliegues cutáneos.

### ¿Cómo se utiliza un plicómetro?

Para realizar la medición de los pliegues cutáneos se procede tomando con los dedos pulgar e índice la piel de la zona donde se va a medir, se tira para separarla de la masa muscular y se mide con el plicómetro en la zona más cercana al cuerpo, con el plicómetro perfectamente perpendicular al pliegue. Hay que tener en cuenta las zonas del tren inferior realizarlas sentado para que la musculatura se encuentre relajada.



Las zonas del cuerpo donde se miden los pliegues cutáneos son las siguientes:



## Eaglefit bluetooth adipómetro

Plicómetro digital para medir la grasa corporal con aplicación, caliper medidor de grasa corporal en forma de pinza.

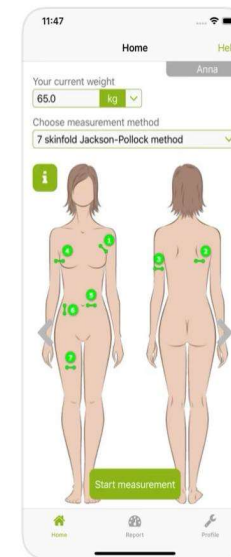


## Aplicación de Eaglefit bluetooth adipómetro



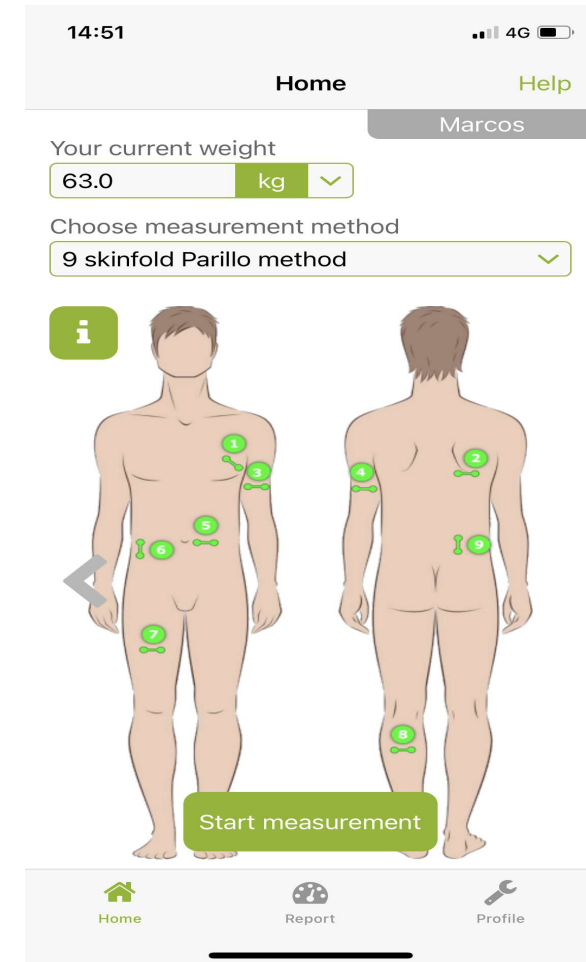
eaglefit® Caliper  
Salud y forma física

[ABRIR](#)



## Valoración de una medición

<b>Your current weight</b> (Peso actual)	<b>Sergio</b>
<b>Chosse measurement method</b> (Elegir método de medición)	<b>9 plieges</b>
Esta aplicación permite realizar 5 métodos de medición	
<b>INICIAR LA MEDICIÓN</b>	



### Valoración de una medición

<b>Your name</b> (Nombre)	<b>Marcos</b>
<b>Your height</b> (Altura)	<b>1.70</b>
<b>Your birthday</b> (Cumpleaños)	<b>21, Julio 2000</b>
<b>Your gender</b> (Género)	<b>Male</b>
<b>Activar el modo invitado</b>	



### Valoración de una medición

<b>Your name</b> (Nombre)	<b>Sergio</b>
<b>Your height</b> (Altura)	<b>1.72</b>
<b>Your birthday</b> (Cumpleaños)	<b>27, Noviembre 1997</b>
<b>Your gender</b> (Género)	<b>Male</b>
<b>Desactivar el modo invitado</b>	



## Valoración de una medición

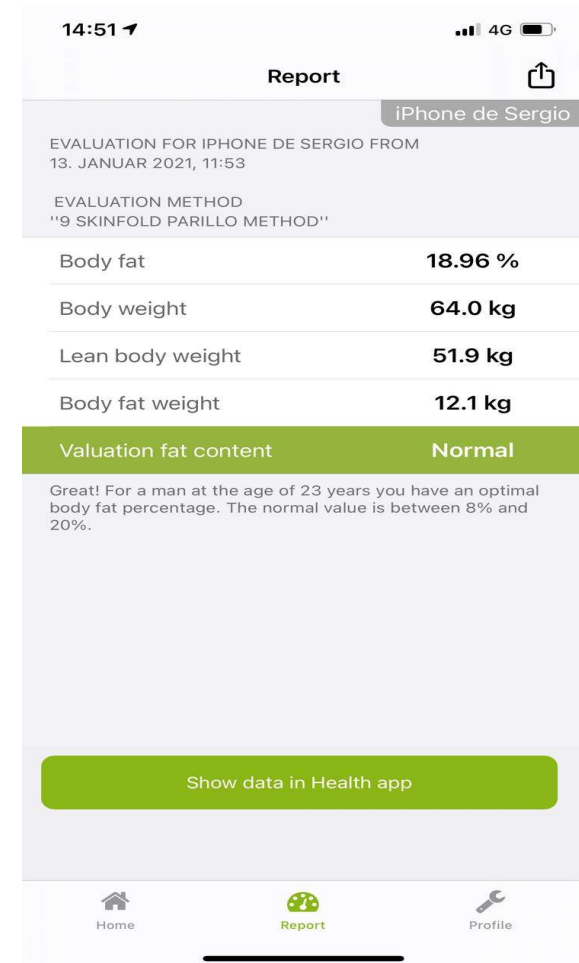
**Body fat (Grasa corporal) 18.96%**

**Body weight (Peso corporal) 64.0 kg**

**Lean body weight (Peso corporal magro) 51.9 kg**

**Body fat content (Contenido de grasa corporal) 12.1 kg**

**Valuation fat content (Valoración del contenido de grasa) Normal**





### Inconvenientes de este método

Uno de los inconvenientes de este método es que solamente mide la grasa subcutánea, sin valorar la grasa visceral, que ha de ser medida por otros métodos.

### Otras alternativas

Utilizando un plicómetro básico e introduciendo las medidas en una app calculadora de grasa.



### Aplicación calculadora de grasa

