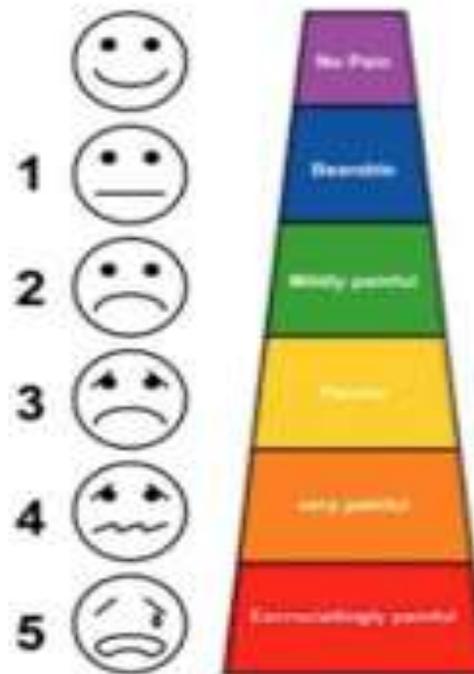
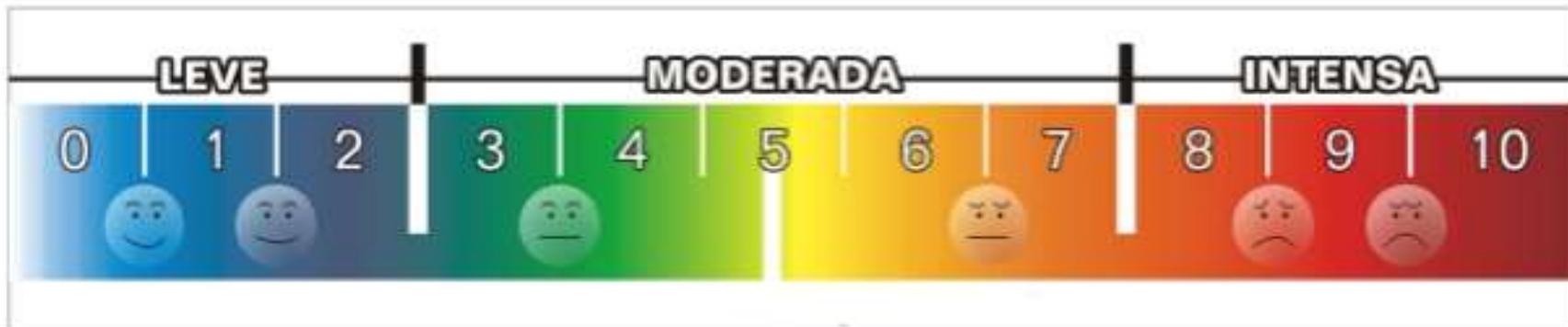


## VALORACIÓN DEL ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
| <b>10</b>  | <b>MÁXIMO ESFUERZO</b><br>Casi imposible de seguir la actividad. Completamente sin aliento, incapaz de hablar.                               | <b>ZONA 6</b><br>Neuromuscular /Fuerza | <b>94-100%</b><br>Frecuencia cardíaca máxima |
| <b>9</b>   | <b>ACTIVIDAD MUY INTENSA</b><br>Muy difícil de seguir la actividad. Apenas puede respirar y decir una sola palabra.                          | <b>ZONA 5</b><br>Voz max. /Velocidad   | <b>89-94%</b><br>Frecuencia cardíaca máxima  |
| <b>7-8</b> | <b>ACTIVIDAD VIGOROSA</b><br>A punto de volverse incómodo. Sin aliento, puede decir una oración.   | <b>ZONA 4</b><br>Umbral Anaeróbico     | <b>82-89%</b><br>Frecuencia cardíaca máxima  |
| <b>4-6</b> | <b>ACTIVIDAD MODERADA</b><br>Puede hacer ejercicios durante largos periodos de tiempo. Puede mantener una conversación corta.                | <b>ZONA 3</b><br>Umbral Aeróbico       | <b>75-82%</b><br>Frecuencia cardíaca máxima  |
| <b>2-3</b> | <b>ACTIVIDAD LIGERA</b><br>Siente como si pudiera mantener una actividad durante horas. Puede respirar fácilmente y llevar una conversación. | <b>ZONA 2</b><br>Resistencia aeróbica  | <b>65-75%</b><br>Frecuencia cardíaca máxima  |
| <b>1</b>   | <b>ACTIVIDAD MUY LIGERA</b><br>Cualquier actividad que no sea dormir. Ver televisión o estar sentado.  | <b>ZONA 1</b><br>Recuperación          | <b>60-65%</b><br>Frecuencia cardíaca máxima  |



# La Escala Visual Analógica (EVA)



# Escala Daniels

|    |   |
|----|---|
| 0  | Parálisis total o ausencia completa de movimiento   |
| 1  | Contracción mínima visible, pero sin movimiento   |
| 2  | Contracción escasa, con movimiento, pero inexistente cuando se aplica resistencia (no puede ocurrir en contra de la gravedad)                 |
| 3- | Contracción regular negativa, donde ocurre movimiento parcial, aunque se observa la liberación gradual desde la posición de prueba            |
| 3  | Contracción regular, donde ocurre un movimiento parcial con la fuerza de la gravedad como única resistencia                                   |
| 3+ | Contracción regular positiva, donde ocurre movimiento completo, pero solo en contra de la gravedad  |
| 4- | Contracción buena negativa o regular, donde ocurre movimiento completo en contra de la gravedad y con la aplicación de una resistencia mínima |
| 4  | Contracción buena, con movimiento completo contra la fuerza de la gravedad y con aplicación de resistencia moderada                           |
| 4+ | Contracción buena positiva, donde ocurre movimiento completo en contra de la fuerza de la gravedad y con la aplicación de resistencia fuerte  |
| 5  | 5= contracción normal, donde se da el movimiento completo en contra de la gravedad y de la resistencia máxima                                 |

Resultado de fuerza por grupos musculares