



INSTRUCCIONES GENERALES EVALUACIONES

- Deberá presentarse en la Sala Healthy UAL, ubicada en el Aulario VI (planta baja), al menos 10 min antes de la hora citada, cumpliendo los siguientes requisitos:

- Vestirá ropa y calzado deportivo cómodos. Durante la evaluación deberá descalzarse totalmente (ni calcetines, ni medias). También deberá colocarse una banda en el pecho.
- Deberá presentarse a la cita tras 2-3 h de ayuno, sin haber consumido ningún tipo de alimento ni bebida.
- No habrá realizado ejercicio extenuante durante las 24 horas previas a la evaluación.
- No deberá haberse duchado en las horas previas a la evaluación.
- No debe tomar nada que contenga cafeína en las 12 horas previas a la evaluación.
- Deberá haber orinado previamente.
- **Importante (sólo mujeres):** si el día de la cita se encuentra menstruando, no se le podrá realizar determinadas pruebas. Tendrá la opción de realizar la evaluación completa otro día dentro del horario establecido, o bien pedir una segunda cita para realizar aquellas pruebas que no se le pudieran realizar durante la primera cita.

- Una vez finalizada la evaluación, el equipo Healthy UAL se compromete a hacerle entrega de un informe detallado acerca de su estado de salud y condición física.