

CATEGORÍA CAPACIDAD	CONTROL MOTOR	SINERGIA	DINÁMICO	GLOBAL
BAJA	Caminar en paralelas frente a un espejo, controlando la alineación de la pelvis, así como de cadera, rodilla y tobillo.	Sentada en la camilla, con las piernas colgando, le pedimos que suba la pierna izquierda hasta los 0º de flexo-extensión de rodilla y aguante unos segundos (isométrico cuádriceps). *Progresión: peso en tobillo	Desde la misma posición que en el anterior, realizar flexo-extensión de rodilla con peso en tobillo.	Sentadilla adaptada
PROMEDIO	En cuadrupedia, con una pelota pequeña en la zona lumbar. Haciendo que la pelota se mueva lo menos posible y no se caiga, le pedimos que eleve una pierna, luego la otra, luego un brazo, y luego el otro. *Progresión: brazo y pierna alternos.	Puente glúteo. *Progresión: elevar una pierna	En decúbito lateral, abdd de cadera con rodilla en extensión *Progresión: con pesa en tobillo.	Peso muerto

ALTA	Bipedestación frente al espejo controlando la subida y bajada del brazo en el plano escapular. También con los distintos gestos propios de la natación.	Plancha: pies sobre bosu, y mano derecha tocando el hombro izquierdo. Mantener isométrico.	De pie con balón medicinal o ketelbell , realizar flex-ext de codo (en distintos planos)	Burpees
-------------	---	--	--	---------

- BAJA → MUJER DE 65 AÑOS OPERADA HACE 1 MES DE PRÓTESIS DE RODILLA IZQUIERDA, VIENE CON ANDADOR Y HA COMENZADO ESTA SEMANA LA REHABILITACIÓN. ANTES HA ESTADO HACIENDO ALGÚN EJERCICIO DE MOVILIDAD EN SU CASA QUE LE INDICÓ EL MÉDICO.
- PROMEDIO → MUJER DE 36 AÑOS, FISIOTERAPEUTA (TRABAJA EN PEDIATRÍA. MUCHO RATO EN SUELO). NO HACE NADA DE EJERCICIO, TIENE UNA HIJA DE 4 AÑOS, FUMADORA, Y CON LIGERO SOBREPESO. DOLOR PRINCIPAL EN ZONA LUMBOSACRA (SOBRETUDO ASI DERECHA).
- ALTA → MUJER DEPORTISTA, 27 AÑOS, PRACTICA NATACIÓN 2 DÍAS/SEMANA, Y POLE DANCE 3 DÍAS/SEMANA, ADEMÁS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN GIMNASIO. REFIERE DESDE HACE 2 SEMANAS DOLOR A LA FLEXIÓN Y ROTACIÓN DE HOMBRO IZQUIERDO, E INESTABILIDAD.