

BAJA CAPACIDAD

MMSS → Paciente 73 años, recién operado tras fractura de cadera y tras un periodo prolongado hospitalizado en cama, comenzamos el trabajo de miembros superiores, con el objetivo de tener suficiente fuerza para la posterior utilización del andador para la reeducación de la marcha.

- **Control Motor:** Descenso de la escápula frente a espejo en sedestación. 10 repeticiones pre y post-fatiga.
- **Sinergia:** Trabajo isométrico del deltoides en plano escapular y con peso de 1kg. 4 series de 30 segundos con un descanso de 30 segundos.
- **Dinámico:** Trabajo de tríceps con mancuerna de 2kg, en sedestación, con método repeticiones/Series, con un descanso de un minuto y medio entre serie y serie.
- **Global:** Ejercicio de push en sedestación, con theraband. Ejercicio de pull en apertura de brazos con theraband. 4 series de 20 segundos con velocidad media, para trabajar dentro de la zona 3 (60% de su capacidad aeróbica máxima), con un descanso de 20 segundos entre cada serie.

MEDIA CAPACIDAD

MMII → Paciente 43 años, lumbalgia con episodios recurrentes de varios años de evolución. Obrero.

- **Control motor:** Trabajo de consciencia de implicación de cadera en la flexión de tronco (Rocking back). 10 repeticiones pre y post-fatiga.
- **Sinergia:** Apoyo unipodal con ligera flexión de rodilla y con una ABD de 45° de hombros en el plano escapular. 4 series de 30 segundos con un descanso de 30 segundos.
- **Dinámico:** Ejercicio de glúteo mayor con peso de 5kg sobre el tronco (puente bipodal), mediante el método repeticiones/serie, con un descanso de 3 minutos entre serie y serie.
- **Global:** Peso muerto con barra de 5 kg, sentadillas profundas con barra tras nuca de 10 kg, lunge con pesas de 3 kg en cada mano. 4 series de 30 segundos con velocidad media, para trabajar la vía metabólica (70-75% de su capacidad aeróbica máxima: trabajo de base aeróbico extensivo), con un descanso de 20 segundos entre cada serie.

ALTA CAPACIDAD

MMII → Paciente 35 años, corredor de distancias largas, con tendinopatía rotuliana de 3 meses de evolución.

- **Control Motor:** Control motor del valgo de rodilla con feedback visual (láser) en los diferentes gestos funcionales. 10 repeticiones de cada gesto global después de cada sesión.

- **Sinergia:** Isometría en sentadilla de 90° de flexión de caderas y rodillas y con un peso de 20 kg. 4 series de 30 segundos con un descanso de 30 segundos.
- **Dinámico:** Extensión de rodilla en banco de cuádriceps con 40 kg. Método repeticiones/serie, con un descanso de 3 minutos entre serie y serie.
- **Global:** Peso muerto unipodal con barra de 10 kg. Sentadilla búlgara con pesas de 6kg en cada mano. Utilizando el step, con barra tras nuca de 20 kg, trabajo de la bajada del step de forma lenta (3 segundos) para enfatizar el trabajo excéntrico. 4-6 series de 30 segundos con velocidad alta, para realizar un trabajo metabólico anaeróbico aláctico (75-85% de su capacidad aeróbica máxima: trabajo de base aeróbico intensivo), con un descanso de 20 segundos entre cada serie.