

### Menor capacidad

Paciente que presenta patología musculotendinosa hombro.

Control motor	Sinergia isometría	Dinámico	Global
Movilizar escápulas, en decúbito supino o sobre el foam roller.  10 repeticiones	Control escapular en SD con diagonales.  30'-40' – 4 series	Plancha en todos los planos, con la goma para alinear bien las escápulas.  12-13 repeticiones	De pie pull máximo ROM posible con la goma o con un peso pequeño.  4 series

### Capacidad promedio

Paciente con dolor cervical y hombro (eje escapulo humeral)

Control motor	Sinergia isometría	Dinámico	global
Posición de cuadrupedia disociar cintura escapular (intentar hacer diagonales)  10 repeticiones	Plancha básica en el suelo.  30'-40' – 4 series	Espaldera con la goma o un kettbell.  12-13 repeticiones	Flexión push up en un banco o en la pared.  4 series

**Mayor capacidad**

Paciente con dolor lumbar (eje lumbopélvico)

<b>Control motor</b>	<b>Sinergia isometría</b>	<b>Dinámico</b>	<b>global</b>
Movilizar pelvis con fitball  10 repeticiones	Plancha lateral con la rodilla levantada  30' – 4 series	Sentadilla con barras guiada  10 repeticiones	Sentadilla con peso muerto  4 series