

	CONTROL MOTOR	SINERGIA (ISOMETRÍA) <i>Carga máx. 30-40s.</i>	HIPERTROFIA (DINÁMICO) <i>Carga máx. 12 rep.</i>	GLOBAL <i>Carga máx. 12 rep.</i>	C.M. Y METABÓLICO DE TAREAS FUNCIONALES TRANSFERIBLES
Baja capacidad	Mantener su lordosis neutra en supino, primero con pies apoyados en suelo y progresar a levantar un pie y después otro.	Triple extensión unilateral a 90° de flexión de cadera y rodilla con banda elástica.	Prensa.	STS. Levantarse y sentarse de la silla de ruedas, con ayuda (andador) si no llega a 12 rep.	Pedalier. 20 minutos descansando lo que necesite. Si progresa a no necesitar descanso, avanzar a interválico extensivo.
Media capacidad	Activación trapecio inferior y serrato anterior con antebrazos apoyados en pared.	En bipedestación, tirar y mantener con codos en extensión y hombros a 80° de abducción en plano escapular sin alar escápulas. La resistencia la regulará caminando hacia atrás.	Jalón al pecho.	Dominada asistida con goma.	Máquina de remo. Comenzaría con 20 minutos continuos de aeróbico extensivo, para progresar a entrenamiento interválico de 4x8min y a entrenamiento interválico intensivo de 3x8min. Se valorará con el tiempo la realización de HIIT de 4x4min.
Alta capacidad	Zancada y sentadilla sin carga para controlar bóveda plantar, valgo dinámico y ritmo lumbopélvico.	Sentadilla a 90° de flexión de rodillas con espalda contra la pared.	Hip thrust.	Step.	Bicicleta estática. Valoraría comenzar directamente por el entrenamiento aeróbico interválico intensivo, para progresar al HIIT de 4x4 min.

Descripción de los pacientes (ordenados de menor a mayor capacidad):

Baja: Hombre de 80 años de edad, diagnosticado de Parkinson y con problemas respiratorios pendientes de diagnosticar, que le causan disnea ante esfuerzos mínimos. Aunque su tono muscular es aparentemente normal, utiliza silla de ruedas y puede caminar con ayuda de un andador menos de 1 minuto.

Media: Mujer de 24 años con dolor cervico-dorsal. Presenta un aumento de la cifosis torácica y hombros adelantados.

Alta: Mujer deportista de 27 años, con síndrome de dolor femoropatelar de ambas rodillas. Asiste a grupos de "entrenamiento funcional" en gimnasio.