

## **ENTREGABLE INDIVIDUAL 1º BLOQUE TEMÁTICO.**

### **MANUEL LIZANO MARCOS.**

Paciente bajas capacidades: paciente 75 años sedentario.

- NATB: Tratamiento de los acortamientos y de la falta de movilidad mediante movimientos repetidos y estiramientos del eje LPC.
- Control motor: Sit & up controlando columna lumbar y eje lumbo-pélvico. Pre- y post-fatiga y por ensayo-error.
- Isometría: Cuádriceps (sentadilla en pared). Carga con la que sea capaz de aguantar 30 segundos, pero no 40. Adaptaciones: disminuir ángulo de flexión o asistirlo mediante gomas.
- Dinámico: Cuádriceps (prensa o sentadillas). Método repeticiones/series.
- Global: Levantarse y sentarse. 4x30 segundos.
- Trabajo aeróbico: caminar 20 minutos, tratando de no superar el 70-75% de su capacidad aeróbica.

Paciente medias capacidades: paciente 45 años, oficinista.

- NATB: Tratamiento de los acortamientos y de la falta de movilidad mediante movimientos repetidos y estiramientos del eje CEH.
- Control motor: Scaption. Pre- y post-fatiga y por ensayo-error.
- Isometría: Deltoides. Carga con la que sea capaz de aguantar 30 segundos, pero no 40. Adaptación: hacerlo en el plano escapular.
- Dinámico: Tríceps y Deltoides. Método repeticiones/series.
- Global: Push y Pull. 4x20 segundos.
- Trabajo aeróbico: 4x8 minutos alcanzando 70% de su capacidad aeróbica.

Paciente altas capacidades: paciente 30 años, deportista amateur.

- NATB: Tratamiento de los acortamientos y de la falta de movilidad mediante movimientos repetidos y estiramientos del eje LPC.
- Control motor: Sit & up controlando columna lumbar y eje lumbo-pélvico. Pre- y post-fatiga y por ensayo-error.
- Isometría: Cuádriceps (sentadilla en pared). Carga con la que sea capaz de aguantar 30 segundos, pero no 40.
- Dinámico: Cuádriceps (prensa o sentadillas). Método repeticiones/series.
- Global: Sentadillas y Step. 4x30 segundos.
- Trabajo aeróbico: 3x8 minutos, alcanzando 80% de su capacidad aeróbica.