

## Entregable individual de ejercicios del primer bloque

	Control motor	Sinergia	Dinámico	Global
Alta capacidad	Ejercicios de control del valgo de rodilla durante la sentadilla	Trabajo de isquiotibiales con peso	Hipertrofia de cuádriceps en banco de cuádriceps	Sentadilla con barra por detrás de la cabeza
Promedio	Ejercicio de control motor de la zona neutra pélvica durante la sentadilla	Ejercicio del supermán para trabajo de multifidos y aparato extensor	Hipertrofia del aparato extensor (prensa)	Sentadillas
Baja capacidad	Ejercicios de reforzamiento de la musculatura abdominal	Ejercicios isométricos de cuádriceps	Prensa de cuádriceps con un peso menor al de su propio cuerpo	Levantarse y sentarse de la silla con ayuda de una cincha

Noelia MARTINEZ CALABRIA  
**Experto en ejercicio terapéutico y readaptación funcional en Fisioterapia**  
 Curso 2017 – 2018  
 Universidad de Málaga