

	Control Motor	Sinergia	Dinamico	Global
<p>Alta capacidad Rubén , 16 años baloncestista , zona escapulodorsal débil para la alta exigencia deportiva solicitada. Cervicodorsalgias leves pero recurrentes.</p>	<p>Control CEH en cuadrupedia primero, y en plancha una vez superada la cuadrupedia.</p>	<p>Isometría en pull horizontal mantenido (ángulo escapular) con elástico, se coloca y luego da un paso atrás para meter tensión. 4 x 20" - 1:1</p>	<p>Cuadrupedia, elevación ángulo escapular miembro superior con carga (mancuerna). Vigilancia a miembro apoyado, correcto control unilateral ceh. Método series/repeticiones , zona 3</p>	<p>Ejercicio inercial, swing americano realizado con balón medicinal (baloncestista). 4 x 20" - 1:1</p>
<p>Media capacidad Paco, 45 años, comercial, protusión discal L4-L5,L5-S1. Lumbalgias mecanicas , rara vez irradian.</p>	<p>Control disociación flex cadera de retroversión pélvica. Primero supino para tener feedback camilla, luego en bipedestación con asistencia, en silla de pilates.</p>	<p>Isometría en planchas frontal y lateral (atenuada ángulo de 30°) 3 x 30" - 1:1</p>	<p>Prensa en reformer, control lordosis. Método series/repeticiones, zona 3</p>	<p>Subida a banco/step 4 x 30" - 1:1</p>
<p>Baja capacidad Pilar 55 años, bancaria, hernia discal C4-C5, 2 meses de baja, lleva 1 año pasando por diferentes ttos, llega ultima opción antes de cirugia, fragilizada.</p>	<p>Disociar movimientos de pull mmss de las cervicales en supino, respetando lordosis.</p>	<p>Isometría de descenso escapular en sedestación presionando mmss hacia caudal con alargamiento axial de cabeza. 4 x 20" - 1:1</p>	<p>Trabajo de triceps en reformer, supino. Método repeticiones / series, zona 3</p>	<p>Pull horizontal con elástico en bipedestación. 4 x 20" - 1:1</p>