

Capacidad\Categoría	Control Motor	Sinergia	Dinámico	Global
Baja	Mantener una pelota entre su mano y la pared con la máxima flexión de hombro posible	Mantener el brazo recto en 90º de flexión de hombro	Levantar el brazo todo lo que pueda hasta que aparezca dolor	Círculos lo más amplios posibles con el hombro
Media	Mantener la pelota entre la mano del fisio y del paciente siguiendo los movimientos del fisio	Con un theraband fijado a un objeto inmóvil mantenemos el hombro en flexión de 90º y vamos tensando la goma separándonos del objeto, manteniendo la posición del hombro	Levantar el brazo todo lo posible manteniendo un peso en la mano	Pisando un theraband por un extremo y agarrándolo con la mano por otro, hacemos diagonales de kabat
Alta	Hacer círculos por encima de la cabeza con ambas manos manteniendo un kettlebell	Cristo en anillas	Levantamiento turco	Remo