Capacidad	Control Motor	Sinergias	Fibra	Global
Baja Mujer jubilada con diagnóstico médico de "hombro congelado"	Elevación y descenso del hombro a velocidad constante	Abd de hombro en isometría empujando la pared	1.- Deltoides en decúbito lateral en máximo ROM con pesa de 0.5 kg	Flexión de hombro mientras resiste perturbación hacia ABD y oposición contra la flexión en decúbito supino supino y agarrando una pesa de 0.5 kg y al regreso oposición al contrario y perturbación hacia ADD
	3s x 8 rep	3s x 6 rep de 30" rr/45" rs/ 1'30"	3s x 10 rep r/2'	3s x 6 rep rr/30" rs/ 1'
Media Administrativa con latigazo cervical	Activación musculatura suboccipital empujar dedos del fisio	Control de lordosis cervical con pull y BE	Mirar al techo venciendo la resist de la BE	Ruleta de alfanumérica con puntero láser
	3s x 10 rep (1-2 de 6"; 3 de 10") r/1'	4x 8 rep de 30" rr/30" rs/ 1'	4s x 12 rep con BE resistencia media decathlon r/ 2'	3 series de 12 caracteres con variación de la velocidad
Alta Futbolista amateur con rotura de fibras en recto del cuádriceps	Activación musculatura de cuádriceps aplastando una toalla contra la camilla.	Sentadilla estática apoyado en la pared con lastre	Trabajo en prensa de cuádriceps	Sentadilla con lastre
	4s x 12 rep (1-2 de 7"; 3-4 15") r/1'	4s x 8 rep de 35" con 18 kilos de lastre. rr/30" rs/3'	4s x 12 rep con 50 kilos r/ 2'	4s x 12 rep con 30 kilos r/2'

Leyenda

r/ descanso

rr/ descanso entre repeticiones

rs/ descanso entre series.

BE banda elástica

Ruleta alfanumérica consiste en buscar el número o la letra que dicta el fisioterapeuta en la pared, la disposición de los números y las letras es en forma horaria estando las letras a las 12, 3, 6, 9 y los números en el resto. Además el paciente se coloca con chaleco (del tipo gopro) con un puntero láser; el fisioterapeuta pide al paciente que se ponga erguido (en sedestación o bipedestación) y pega dos kinesiotape en la pared el puntero laser nunca debe pasar de esas marcas mientras el paciente busca los números o letras. Se puede dificultar subiendo a la persona a una colchoneta para darle algo de inestabilidad.

PÉRES RODRÍGUEZ, Saúl

Calentamiento:

Altas capacidades (14 minutos)

1. Movilidad articular
2. Trote continuo con movimiento de brazos, piernas y mini saltos, cambios de dirección, etc. Duración 6 minutos
3. Trote con cambios de ritmo, graduales y progresivos. Duración 6 minutos.

Medias capacidades (16 minutos)

1. Lámpara infrarroja 5 minutos
2. Movilidad articular y planos de movimiento de la cabeza. 7 minutos
3. Encogimiento de hombros 4 minutos

Bajas capacidades (20 minutos)

1. Lámpara infrarroja 5 minutos
2. Encogimientos de hombro, ante y retropulsión del hombro 6 minutos,
3. Movimientos pendulares en decoaptación de la articulación del hombro 7 minutos
4. Flexión de hombro y ABD con dedos caminando por la pared 2 minutos