

VALORACIÓN FUNCIONAL INCIAL

Test 1.

SENTADILLA PROFUNDA

.La finalidad de esta prueba es evaluar los aspectos mecánicos de la marcha, observando los movimientos continuos al ejecutar la prueba.

Descripción: Colócate de pie con las piernas separadas como el ancho de los hombros.

Utiliza una pica o palo y ponla sobre tu cabeza con los brazos extendidos.

Luego baja la cadera en una sentadilla llegando lo más profundo posible, sin levantar el apoyo de los talones del suelo y manteniendo los brazos elevados.

Si no puedes mantener los talones en el suelo, haz el test colocando un apoyo elevado (dos discos o una pequeña tabla).



Video de frente (3 repeticiones)

Video desde atrás (3 repeticiones)

Video lateral (cualquier lado 3 repeticiones)

VIDEO EJEMPLO



Adaptación de una tabla colocada en el talón si te cuesta demasiado levantar los talones del suelo.

Test 2.

MOVILIDAD DE HOMBRO

Intenta tocar tus manos por detrás de la espalda con tu brazo derecho arriba y el izquierdo por abajo, luego repite al revés.



Video desde atrás
de ambos brazos.

[VIDEO EJEMPLO](#)

Test 3.

FLEXIBILIDAD Y CONTROL DE CADERA

Túmbate en el suelo y levanta tu pierna lo máximo posible manteniendo la rodilla extendida y sin que la otra pierna situada en el suelo se eleve.



Video desde ambos
lados de ambas
piernas.

[VIDEO EJEMPLO](#)