

## SA I: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

### TESTS DE ACORTAMIENTO MUSCULAR

| Músculo / grupo                     | Test rápido                                                                                                                     | Observación que indica acortamiento                                                            | Interpretación        |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Pectoral mayor y menor              | Test de apertura de hombros: tumbado boca arriba, brazos extendidos hacia los lados.                                            | Si los codos o manos <b>no tocan</b> el suelo, los pectorales están acortados.                 | Acortado/ no acortado |
| Psoas e iliaco (flexores de cadera) | Test de Thomas: tumbado en camilla, llevar una rodilla al pecho y dejar caer la otra.                                           | Si la pierna que cuelga <b>no baja completamente o queda elevada</b> , el psoas está acortado. | Acortado/ no acortado |
| Isquiotibiales                      | Test de flexión de tronco (dedos al suelo): de pie, piernas estiradas, intentar tocar el suelo.                                 | Si <b>no llega a tocar el suelo</b> o se siente mucha tensión en muslos, están acortados.      | Acortado/ no acortado |
| Gemelos (gastrocnemios y sóleo)     | Test de dorsiflexión del tobillo: con rodillas extendidas, intentar acercar la rodilla a la pared manteniendo el talón apoyado. | Si <b>no se logra</b> acercar a menos de 10 cm, hay acortamiento.                              | Acortado/ no acortado |
| Trapezio superior / cuello          | Test de inclinación lateral del cuello: sentado, oreja hacia el hombro.                                                         | Si <b>no se puede</b> acercar la oreja al hombro o se eleva el mismo hombro, hay rigidez.      | Acortado/ no acortado |

### TESTS DE DEBILIDAD MUSCULAR

| Músculo / grupo                               | Test rápido                                                             | Observación que indica debilidad                                                  | Interpretación            |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Abdominales profundos (transverso y oblicuos) | Test de core básico: posición de plancha 20–30 s.                       | Si la espalda se arquea o el abdomen cuelga, core débil.                          | Debilitado /No debilitado |
| Glúteo medio y mayor                          | Test de puente de glúteos: tumbado boca arriba, levantar cadera.        | Si la pelvis se cae hacia un lado o se siente sobrecarga lumbar, glúteos débiles. | Debilitado /No debilitado |
| Romboides y trapecios medios                  | Test de retracción escapular: de pie, juntar omóplatos y mantener 10 s. | Si no puede mantener o se arquea el cuello, espalda alta débil.                   | Debilitado /No debilitado |
| Peroneos y tibial anterior                    | Test de equilibrio monopodal: de pie sobre un pie 30 s.                 | Si pierde el equilibrio o el pie tiembla, debilidad estabilizadora.               | Debilitado /No debilitado |

*Plantea dos ejercicios de fuerza para tratar los acortamientos o debilidades que tengas. En caso de no tener ninguna, plantéalo para al menos dos debilidades y dos acortamientos.*