

Autoevaluación de la Movilidad Funcional

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntuación:

3 = Ejecución perfecta, sin limitaciones.

2 = Ejecución adecuada pero con limitaciones.

1 = Ejecución deficiente. Restricción o compensación.

0 = Dolor. Si notas dolor en cualquier test debes evaluarlo como 0. Algo no está bien y deberías acudir a un especialista.

En algunos casos se evalúan ambos lados del cuerpo por separado, lo que permite identificar posibles desequilibrios. En estos casos, **la puntuación total del ejercicio será la menor de ambos lados.**

HAZ TODAS LAS PRUEBAS <u>SIN CALZADO</u>		Puntuación Parcial	Puntuación Total	Notas
1. Sentadilla profunda (CADERA)				
2. Sentarse con las piernas cruzadas (CADERA)	D			
	I			
3. Sentarse de lado (CADERA)	D			
	I			
4. Sentarse sobre los talones (PIES/TOBILLOS)				
5. Flexión de tronco posición de pie (TRONCO/COLUMNA)				
6. Gateo mano-pie (TRONCO/COLUMNA)				
7. Levantarse desde piernas cruzadas (PIES/TOBILLOS)	D			
	I			
8. Bajada y subida a una pierna (CADERA)	D			
	I			
9. Rodada hacia atrás (TRONCO/COLUMNA)				
10. Equilibrio (PIES/TOBILLOS)				
11. Movilidad de hombros contra la pared (HOMBROS)				

SIGUIENTES PASOS: Allí donde tengas una menor puntuación debería ser tu primer punto de enfoque. El [Programa Summamente Natural](#) de Movimiento Summa puede ser una buena manera de comenzar a restaurar movimiento. Si tienes alguna pregunta escribe a: patricia@movimientosumma.com