**Remo**

Paciente con enfermedad coronaria, clínicamente estable, su capacidad funcional es moderada al igual que su Fey. Asiste al centro de rehabilitación cardiovascular hace más de 6 meses.

Dentro de la programación para el desarrollo de la aptitud cardiorespiratoria, realiza el ejercicio de remo, éste tiene la particularidad de no tener impacto por lo que resultaría muy beneficioso para aquellas personas que poseen algún trastorno físico, como: obesidad, artritis, lesión discal, prótesis de cadera, etc. a su vez, se puede clasificar dentro de los ejercicios denominados aeróbicos, ya que involucra a más de 1/6 de la masa muscular y por lo tanto, comprometerá al sistema cardiovascular.

La programación de este paciente para el ejercicio en cuestión, está dentro de los siguientes parámetros: intensidad del 50 al 80 % de VO2 máximo, con volúmenes de 15 a 20 minutos, utilizando método continuo o intervalado según lo planificado, también utilizando otro indicador de intensidad como son las escalas de percepción subjetivas del esfuerzo (Borg), ya que al estar betabloqueado la frecuencia cardíaca tiene poco valor para la programación del ejercicio.

**Descripción**

El paciente se sienta en el sillín móvil con las rodillas y las caderas flexionadas cerca del tórax, los brazos alcanzan una barra horizontal situada delante. Las piernas deben extenderse y los brazo flexionarse acercando la barra al estomago y a continuación las piernas y los brazos vuelven a la posición inicial.

Este ejercicio puede dividirse en dos fases, 1 de tracción de los brazos hacia el tórax y piernas para extender rodillas y cadera. 2 fase de retorno a la posición inicial.

Músculos de miembro inferior que participan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Articulación** | **Fase de tracción brazo/empuje pierna** | | **Fase de retorno a la posición inicial** | |
| **Acción** | **Agonistas** | **Acción** | **Agonistas** |
| **Pie y tobillo** | Flexión plantar | Flexores plantares del tobillo, tríceps braquial | Dorsiflexión | Tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo, peroneo anterior. |
| **Rodilla** | Extensión | Cuádriceps | Flexión | Bíceps femoral; semimenbranoso y semitendinoso. |
| **Cadera** | Extensión | Glúteo mayor, bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso | Flexión | Psoasiliaco; recto anterior del muslo y pectíneo. |
| **tronco** | Extensión | Extensores del tronco | Flexión | Recto abdominal; oblicuo mayor y menor |

Músculos de miembro superior que participan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Articulaciones** | **Fase de traccionar brazos/empujar piernas** | | **Fase de retorno a la posición inicial** | |
| **Acción** | **Agonista** | **Acción** | **Agonista** |
| **Cintura escapular** | Aducción rotación hacia abajo y depresión | Trapecio inf.; romboides; pectoral menor | Abducción, rotación hacia arriba y elevación | Trapecio; romboides y pectoral menor (contracción excéntrica) |
| **Hombro** | Extensión | Dorsal ancho; redondo mayor; deltoides posterior: redondo menor y infraespinoso | Flexión | Dorsal ancho; redondo mayor; deltoides posterior; redondo menor y infraespinoso (contracción excéntrica) |
| **Codo** | Flexión | Bíceps braquial; braquial anterior y supinador largo. | Extensión | Bíceps braquial; braquial anterior y supinador largo (isométrico) |
| **Muñeca y mano** | Flexión | Flexores de muñeca y mano (contracción isométrica) | Flexión | Flexores de muñeca y mano (contracción isométrica) |