



# Informe Preparación Física

Nombre: **Ainhoa Olarra**

Concentración: **España A, 14-15 de Mayo 2011**

Fecha: **14/05/2011**

| TEST                             | RESULTADOS            |                                                                                   |                                                  |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>INCLINACIÓN PÉLVICA</b>       | Postura               | inclinacion anterior                                                              |                                                  |
|                                  | Cantidad Mov.         | Buen rango de movimiento de inclinación pélvica                                   |                                                  |
|                                  | Calidad Mov.          | Movimiento tembloroso                                                             |                                                  |
| <b>ROTACIÓN PÉLVICA</b>          | Estabilidad           | Estabilidad limitada ambos lados                                                  |                                                  |
|                                  | Movilidad             | Movilidad limitada a la izquierda                                                 |                                                  |
|                                  | Mov. Lateral          | Movimiento lateral (inclinación) a la derecha                                     |                                                  |
| <b>ROTACIÓN DE TORSO</b>         | Estabilidad           | Buena estabilidad                                                                 |                                                  |
|                                  | Movilidad             | Buena Movilidad                                                                   |                                                  |
| <b>SENTADILLA</b>                | Overheadsquat         | No puede realizar la sentadilla completa (con y sin palo por encima de la cabeza) |                                                  |
|                                  | Flex. Drsal tobillo   | Flexión ambos tobillos limitada                                                   |                                                  |
| <b>MANOS-PIES (Flexibilidad)</b> | Bilateral/ Unilateral |                                                                                   | Buena Flexibilidad                               |
| <b>90-90 (Rotación hombros)</b>  | De pie                | Dcha                                                                              | Buena rotación externa(>90°)                     |
|                                  |                       | Izda                                                                              | Buena rotación externa(>90°)                     |
|                                  | Postura golf          | Dcha                                                                              | Buena rotación externa(>90°)                     |
|                                  |                       | Izda                                                                              | Buena rotación externa(>90°)                     |
| <b>EQUILIBRIO</b>                | P. Derecha            |                                                                                   | Muy buen equilibrio (Entre 20-25 seg)            |
|                                  | P. Izquierda          |                                                                                   | Muy buen equilibrio (Entre 20-25 seg)            |
| <b>DORSALES</b>                  | Brazo Derecho         |                                                                                   | Perfecta longitud dorsal (=170°)                 |
|                                  | Brazo Izquierdo       |                                                                                   | Perfecta longitud dorsal (=170°)                 |
| <b>ROTACIÓN PARTE INFERIOR</b>   | Rot. Interna          | Dcha                                                                              | Rotación interna (=60°) (Recomendamos mejorarla) |
|                                  |                       | Izda                                                                              | Rotación interna (=60°) (Recomendamos mejorarla) |
|                                  | Rot. Externa          | Dcha                                                                              | Buena rotación externa (>60°)                    |
|                                  |                       | Izda                                                                              | Buena rotación externa (>60°)                    |
| <b>ROTACIÓN TRONCO SENTADO</b>   | Palo delante/detrás   | Dcha                                                                              | Buena rotación (>45°)                            |
|                                  |                       | Izda                                                                              | Buena rotación (>45°)                            |
| <b>PUENTE PIERNA ESTIRADA</b>    | Derecha               |                                                                                   | Gluteo débil                                     |
|                                  | Izquierda             |                                                                                   | Gluteo débil                                     |