



Informe Preparación Física

Nombre: **Andrea Jonama**

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

Fecha: **14/05/2011**

TEST	RESULTADOS		
INCLINACIÓN PÉLVICA	Postura		inclinacion anterior
	Cantidad Mov.		Inclinación anterior Limitada
	Calidad Mov.		Movimiento tembloroso
ROTACIÓN PÉLVICA	Estabilidad		Estabilidad limitada ambos lados
	Movilidad		Buena Movilidad
	Mov. Lateral		Movimiento lateral (inclinación) a la izquierda
ROTACIÓN DE TORSO	Estabilidad		Estabilidad limitada ambos lados
	Movilidad		Buena Movilidad
SENTADILLA	Overheadsquat		No puede realizar la sentadilla completa (con y sin palo por encima de la cabeza)
	Flex. Drsal tobillo		Flexión tobillo izquierdo limitada
MANOS-PIES (Flexibilidad)	Bilateral/ Unilateral		Buena Flexibilidad
90-90 (Rotación hombros)	De pie	Dcha	Buena rotación externa(>90°)
		Izda	Buena rotación externa(>90°)
	Postura golf	Dcha	Rotación externa (=90°) Recomendamos mejorarla
		Izda	Rotación externa (=90°) Recomendamos mejorarla
EQUILIBRIO	P. Derecha		Equilibrio normal (Entre 10-15 seg)
	P. Izquierda		Equilibrio normal (Entre 10-15 seg)
DORSALES	Brazo Derecho		Longitud dorsal entre 120°-170°(Recomendamos mejorarla)
	Brazo Izquierdo		Longitud dorsal entre 120°-170°(Recomendamos mejorarla)
ROTACIÓN PARTE INFERIOR	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°)
ROTACIÓN TRONCO SENTADO	Palo delante/detrás	Dcha	Rotación = 45° (Recomendamos mejorarla)
		Izda	Rotación = 45° (Recomendamos mejorarla)
PUENTE PIERNA ESTIRADA	Derecha		Gluteo débil
	Izquierda		Gluteo débil



Informe Preparación Física