



# Informe Preparación Física

Nombre: **Clara Baena**

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

Fecha: **14/05/2011**

| TEST                      | RESULTADOS            |                                                 |                               |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|
| INCLINACIÓN PÉLVICA       | Postura               | inclinacion anterior                            |                               |
|                           | Cantidad Mov.         | Buen rango de movimiento de inclinación pélvica |                               |
|                           | Calidad Mov.          | Fluidez de movimiento                           |                               |
| ROTACIÓN PÉLVICA          | Estabilidad           | Buena estabilidad                               |                               |
|                           | Movilidad             | Buena Movilidad                                 |                               |
|                           | Mov. Lateral          |                                                 |                               |
| ROTACIÓN DE TORSO         | Estabilidad           | Buena estabilidad                               |                               |
|                           | Movilidad             | Buena Movilidad                                 |                               |
| SENTADILLA                | Overheadsquat         | Sentadilla completa correcta                    |                               |
|                           | Flex. Drsal tobillo   | Buena en ambas piernas                          |                               |
| 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                                            | Buena rotación externa(>90°)  |
|                           |                       | Izda                                            | Buena rotación externa(>90°)  |
| EQUILIBRIO                | P. Derecha            | Muy mal equilibrio(Entre 0-5 seg)               |                               |
|                           | P. Izquierda          | Muy mal equilibrio(Entre 0-5 seg)               |                               |
| DORSALES                  | Brazo Derecho         | Perfecta longitud dorsal (=170°)                |                               |
|                           | Brazo Izquierdo       | Perfecta longitud dorsal (=170°)                |                               |
| ROTACIÓN PARTE INFERIOR   | Rot. Interna          | Dcha                                            | Buena rotación interna (>60°) |
|                           |                       | Izda                                            | Buena rotación interna (>60°) |
|                           | Rot. Externa          | Dcha                                            | Buena rotación externa (>60°) |
|                           |                       | Izda                                            | Buena rotación externa (>60°) |
| ROTACIÓN TRONCO SENTADO   | Palo delante/detrás   | Dcha                                            | Buena rotación (>45°)         |
|                           |                       | Izda                                            | Buena rotación (>45°)         |
| PUENTE PIERNA ESTIRADA    | Derecha               | Gluteo débil                                    |                               |
|                           | Izquierda             | Gluteo débil                                    |                               |