



Informe Preparación Física

Nombre: **Covadonga Sanjuan**

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

Fecha: **14/05/2011**

TEST	RESULTADOS		
INCLINACIÓN PÉLVICA	Postura	inclinacion anterior	
	Cantidad Mov.	Movilidad anterior y posterior limitada	
	Calidad Mov.	Movimiento tembloroso	
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		No toca los dedos de los pies
90-90 (Rotación hombros)	De pie	Dcha	Buena rotación externa(>90°)
		Izda	Buena rotación externa(>90°)
	Postura golf	Dcha	Buena rotación externa(>90°)
		Izda	Rotación externa (=90°) Recomendamos mejorarla
EQUILIBRIO	P. Derecha		Muy buen equilibrio (Entre 20-25 seg)
	P. Izquierda		Muy buen equilibrio (Entre 20-25 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	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