



Informe Preparación Física

Nombre: **Elisa Suarez**

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		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 buen equilibrio (Entre 20-25 seg)
	P. Izquierda		Mal equilibrio (Entre 5-10 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	Rotación interna (=60°) (Recomendamos mejorarla)
	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