



Informe Preparación Física

Nombre: **Irene Rollan**

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		
ROTACIÓN DE TORSO	Estabilidad		Estabilidad limitada ambos lados
	Movilidad		Buena Movilidad
SENTADILLA	Overheadsquat		Solo puede realiza la sentadilla sin palo por encima de la cabeza (Posible limitación dorsal)
	Flex. Drsal tobillo		
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		Buen equilibrio (Entre 15-20 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



Informe Preparación Física