



Informe Preparación Física

Nombre: **Marta Martín**

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.	Movimiento tembloroso	
ROTACIÓN PÉLVICA	Estabilidad	Estabilidad limitada ambos lados	
	Movilidad	Movilidad limitada ambos lados	
	Mov. Lateral		
ROTACIÓN DE TORSO	Estabilidad	Buena estabilidad	
	Movilidad	Buena Movilidad	
SENTADILLA	Overheadsquat	Sentadilla completa correcta	
	Flex. Drsal tobillo	Flexión ambos tobillos 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	Muy buen equilibrio (Entre 20-25 seg)	
	P. Izquierda	Mal equilibrio (Entre 5-10 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	Buena rotación (>45°)
		Izda	Buena rotación (>45°)
PUENTE PIERNA ESTIRADA	Derecha	Gluteo débil	
	Izquierda	Gluteo débil	