



Informe Preparación Física

Nombre: **Nuria Iturrios**

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

Fecha: **14/05/2011**

TEST	RESULTADOS		
INCLINACIÓN PÉLVICA	Postura	Neutra	
	Cantidad Mov.	Buen rango de movimiento de inclinación pélvica	
	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	Equilibrio normal (Entre 10-15 seg)	
	P. Izquierda	Equilibrio normal (Entre 10-15 seg)	
DORSALES	Brazo Derecho	Perfecta longitud dorsal (=170°)	
	Brazo Izquierdo	Perfecta longitud dorsal (=170°)	
ROTACIÓN PARTE INFERIOR	Rot. Interna	Dcha	Rotación interna (=60°) (Recomendamos mejorarla)
		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	