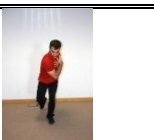




JUGADOR: CARLOS PIGEM (DIC. 2012)		
EJERCICIOS NIVEL 1		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
	 CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
	  	CONCHAS 1x20 de cada ejercicio (4)
	 Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
		1x10 cada lado
	 con gomas, empujar y tirar	1x20 de cada lado
	 	1x10 repeticiones, contraer glúteos arriba / 1x10 aguantar 5"/ 1x10 aguantar 5"
		1x10 giro hacia la pierna apoyada



INFORME FÍSICO

Realiza preparación física 4 días/semana, con preparador físico, siguiendo el programa del CAR de Barcelona. Realizados los test físicos, sus resultados son buenos en general, presentando:

Un arco demasiado pronunciado en su espalda baja (postura en S), lo que le puede provocar excesivo estrés en la zona lumbar y ser causa de inestabilidad en la parte inferior del cuerpo durante el swing de golf. El movimiento tembloroso cuando realiza una inclinación anterior y posterior de la pelvis nos da a conocer una falta de coordinación y ligera debilidad de los músculos abdominales, que no están acostumbrados a realizar este movimiento.

La dificultad para estabilizar la parte superior del cuerpo cuando rotamos la parte inferior independientemente en ambas direcciones, nos puede generar pérdidas de potencia y una inadecuada secuencia durante el downswing.

Adelantar el palo cuando realizamos la sentadilla nos dice de una posible limitación en la parte alta del cuerpo (hombros, dorsal) y que puede provocar pérdidas de postura.

La falta de estabilidad en los glúteos le ocasionará inestabilidad en la parte baja y pérdida de potencia.

Vigilar la movilidad de la muñeca derecha, limitada en la flexión e inclinación cubital.

Realizados los test de fuerza y potencia, sus valores son normales y buenos en las diferentes pruebas, excepto en fuerza de espalda y bíceps que son bajos.