



JUGADOR: EDER MORENO (NOV 2012)	
EJERCICIOS NIVEL 1	SERIES Y REPETICIONES
 acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
  LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
    CONCHAS	1x20 de cada ejercicio (4)
 /   	5x5" / 1x10 repeticiones (movimiento controlado)
  /  	1x10 cada lado / 1x10 cada lado / 1x20
 postura golf, ojos abiertos y cerrados / 	30" cada uno, diferentes superficies / 1x10 cada lado hacia la pierna que está apoyada
  con gomas, empujar y tirar	1x20 de cada lado y ejercicio
 /  / 	1x10 repeticiones, contraer glúteos arriba 5" / 1x10 aguantar 5" / 1x10 aguantar 5"
 /  /  / cuello	1' / 30" de cada pierna / 30" ambas muñecas / 30" cada ejercicio de cuello
Movilidad de tobillos	



INFORME FÍSICO

Realiza preparación física 3 días/semana, con preparador físico. Y 1 día a la semana por su cuenta, a veces.

Realizados los test físicos, presenta:

Movimiento tembloroso cuando realiza una inclinación anterior y posterior de la pelvis, lo que nos da a conocer una falta de coordinación para realizar este movimiento. Es importante para que pueda transferir mejor la energía desde la parte inferior a la superior del cuerpo.

La limitación en la dorsiflexión en tobillo dcho., por problemas en los gemelos, le impedirá mantener una postura estable durante el downswing

La rotación externa limitada en su hombro derecho en postura de golf, puede originar problemas durante el backswing, con pérdidas de postura o codo alado.

El equilibrio limitado sobre la pierna derecha le puede dificultar su capacidad de cargar el peso sobre el lado derecho y tener inestabilidad durante el backswing

La limitación en la rotación interna de ambas piernas puede darle problemas de rotación de pelvis durante el swing.

La limitación en la rotación de torso, hacia la derecha e izquierda, le dificultará la rotación de hombros y mantener una postura estable durante el swing.

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

Vigilar la muñeca izda. ya que está limitada en su movilidad, lo que le puede influir en la colocación del palo, y la liberación de este en el impacto.

Vigilar la movilidad de tobillos.

Realizados los test de fuerza y potencia, presenta unos valores normales y buenos en las diferentes pruebas, necesitando mejorar en el test de potencia de pectoral-tríceps, y en los de fuerza de mano izquierda. Es también mejorable el de fuerza abdominal.