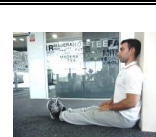
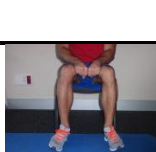




JUGADOR: ERIK HEDBERG (NOV. 2012)			
EJERCICIOS NIVEL 1			SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración		
			2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
		CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
		LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
			
			CONCHAS 1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES		
			30'' cada lado / 1´
			con peso de ayuda
			1x10 repeticiones (movimiento controlado)
			con gomas
			1x10 cada lado
			30'' cada lado (15'' ojos abiertos y 15'' cerrados) Más izda.
			1x20 de cada lado, empujar y tirar
			
			1x20 de los 2 primeros aguantar 2-3'' y 1x15 del 3º
			
			3 ejercicios
			1x10 repeticiones, contraer glúteos arriba / 1x10 aguantar 5'' (ambos)
			1´ sentado espalda recta / 30'' de cada pierna / 30'' cada lado en espaldera / Vigilar flexión de ambas muñecas (30'')
		2x15'' con manos entre las rodillas	



INFORME FÍSICO

Realiza preparación física 3 días/semana, con Lorena en el CAR de Barcelona, y un día más por su cuenta cuando no hay campeonatos.

Realizados los test de movilidad y estabilidad, presenta: 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 falta de flexibilidad en la parte posterior de las piernas le puede provocar modificaciones en la postura durante el swing. Tiene limitada la rotación externa de hombros, lo que le puede ocasionar pérdidas en la postura durante el swing.

La falta de flexibilidad de dorsales, junto con la limitada flexión de hombros y limitación en el movimiento escapular puede provocar pérdidas de postura y disminución en la rotación de hombros. 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 limitación en la rotación interna de ambas piernas puede darle problemas de rotación de pelvis durante el swing. La falta de estabilidad en los glúteos le ocasionará inestabilidad en la parte baja y pérdida de potencia. Vigilar la flexión de ambas muñeca.

Realizados los test de fuerza y potencia, se encuentran en valores normales, siendo baja la potencia de piernas