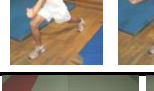
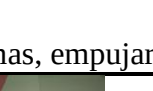




JUGADOR: JAVIER HERRERO (NOV 2012)	
EJERCICIOS NIVEL 1	SERIES Y REPETICIONES
 acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
  LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
    CONCHAS	1x20 de cada ejercicio (4)
 ESTABILIDADES 	30" cada lado / 1'
   	5x5" / 1x10 repeticiones (movimiento controlado)
  pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado
   	1x10 cada lado
 postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
  con gomas, empujar y tirar	1x20 de cada lado
   3 ejercicios	1x20 de los 2 primeros aguantar 2-3" y 1x15 del 3º
  	1x10 repeticiones, contraer glúteos arriba / 1x10 aguantar 5" / 1x10 aguantar 5"
   	30" de cada pierna / 30" cada lado / 30" amabas muñecas (2 ejercicios)
Trabajar coordinación general	



INFORME FÍSICO

No realiza nada de preparación física en la actualidad.

Realizados los test físicos, presenta:

Un arco demasiado pronunciado en su espalda baja (postura en S) 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. La dificultad para aumentar el arco lumbar, nos dice que puede tener una postura en S, que puede ser causada por una debilidad en los músculos abdominales y glúteos. Es importante que sepa controlar la inclinación pélvica durante la postura de golf, ya que es una habilidad importante para transferir energía desde la parte inferior del cuerpo a la superior en el swing. Pierde estabilidad en las escápulas al ponerse en postura de golf, lo que le impide una correcta rotación externa de hombros y problemas en el swing.

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.

La dificultad para estabilizar la parte inferior del cuerpo cuando rotamos la parte superior independientemente en ambas direcciones, nos puede originar mayor movimiento lateral (sway) durante el backswing, pérdidas de postura o que sus caderas adelanten a su tronco durante el downswing.

La limitación en la dorsiflexión de ambos tobillos, por problemas en los gemelos, le impedirá mantener una postura estable durante el downswing

La falta de flexibilidad en la parte posterior de las piernas le puede provocar modificaciones en la postura durante el swing.

El equilibrio limitado en ambas piernas le va a provocar inestabilidad 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 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.

Realizados los test de fuerza y potencia, sus valores son bajos y necesita mejorar en todos ellos.