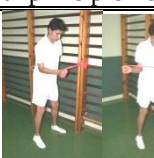
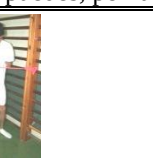
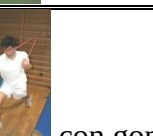
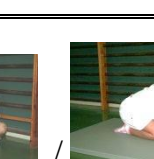
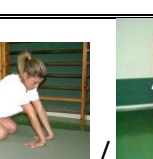




JUGADOR: JORDI PANES (NOV. 2012)	
EJERCICIOS NIVEL 1	SERIES Y REPETICIONES
 acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
  LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
    CONCHAS	1x20 de cada ejercicio (4)
 ESTABILIDADES 	30" cada lado / 1'
 /   	5x5" / 1x10 repeticiones (movimiento controlado)
  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 y ejercicio
   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"
 /  /  / 	1' / 30" de cada pierna / 30" ambas manos / 30" en espalderas



INFORME FÍSICO

En la actualidad está en el programa Blume de Barcelona, pero sólo becado en estudios, no teniendo programa de preparación física. No hace preparación física.

Realizados los test de movilidad y estabilidad, presenta postura en S que le puede provocar demasiada tensión en la zona lumbar y ser causa de inestabilidad en la parte inferior del cuerpo durante el swing. Además, 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. Tiene limitada la dorsiflexión de ambos tobillos lo que le puede ocasionar pérdidas de postura durante el downswing. La falta de flexibilidad en la parte posterior de las piernas le puede provocar modificaciones en la postura durante el swing. Pierde estabilidad escapular en postura de golf le disminuye la rotación del hombro 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 la pierna izquierda le va a dificultar rotar la pelvis durante el downswing. La falta de estabilidad en los glúteos le ocasionará inestabilidad en la parte baja y pérdida de potencia. Vigilar la extensión de muñeca dcha.

Realizados los test de fuerza y potencia, se encuentran en valores normales-bajos, siendo muy bajo la fuerza abdominal.