



JUGADOR: JORDI SANSO (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)
		giros hacia delante y detrás		1x10 cada pierna y dirección
		ponte una pequeña alza en los talones.		1x8 cada lado
				1x10 cada lado 1 serie más en lado izdo.
	/		elevant ligeramente talón	30'' cada uno, diferentes superficies / 30'' cada pierna
Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados				
		con gomas		2x20 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''
				2x15'' cada lado espalderas 30''
/ ESTIRAR DORSALES				
			Estirar flexión muñeca dcha. Ejercicios movilidad tobillos	30'' 15'' hacia dentro y fuera (eversión-inversión)



INFORME

(Jugador ZURDO) Realiza preparación física 4 días/semana, 3 con María, dentro del programa CAR de Barcelona y 1 por su cuenta

Realizados los test físicos de movilidad y estabilidad presenta:

Un arco demasiado pronunciado en su espalda baja (postura en S) 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.

La dificultad para aumentar el arco lumbar, nos dice que puede ser causada por una debilidad en los músculos abdominales y glúteos.

El movimiento tembloroso cuando realiza una inclinación anterior y posterior de la pelvis nos da a conocer una falta de coordinación y 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.

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

La falta de flexibilidad en los dorsales, puede limitar la capacidad para elevar los brazos en el backswing sin perder la postura, e impedir la liberación de los brazos en el impacto y final del swing.

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

La limitación en la rotación externa de la pierna izda. le dificultará la rotación de la pelvis durante el downswing La limitación en la rotación externa de la pierna dcha. le puede dificultar la rotación de la pelvis en el backswing.

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, presenta los de potencia dentro de los valores normales y los de fuerza son buenos en la parte superior y ligeramente bajos en la zona central.