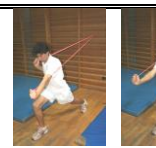




JUGADOR: JOSE BONDIA (NOV 2012)					
EJERCICIOS NIVEL 1			SERIES Y REPETICIONES		
		acompañar de la respiración		2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio	
		CIGÜEÑA		1x20 de cada lado	
		LANZAR PIERNA		1x15 cada lado (controlar movimiento)	
				CONCHAS 1x20 de cada ejercicio (4)	
		//		1x10 cada lado	
		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" cada ejercicio y pierna	
Ejercicios de pro-supino en pies Vigilar muñeca izda. la flexión y extensión					



INFORME FÍSICO

Realiza preparación física 5 días/semana, antes con preparador físicos, en la actualidad no.

Realizados los test físicos, presenta:

Ligero movimiento tembloroso en la inclinación pélvica, lo que nos dice que no está acostumbrado a utilizar mucho los abdominales en ese movimiento.

La rotación externa de su hombro izquierdo en postura de golf está limitada, puede darle dificultad para liberar el palo durante el impacto, llevar a pérdidas de postura

La pérdida de rotación del hombro derecho e izquierdo, al ponerse en postura en golf, se produce por falta de estabilidad escapular, limitándose el rango de movimiento del hombro.

La limitación en la rotación interna de ambas piernas puede darle problemas de rotación de pelvis durante el swing. La limitación en la rotación interna de la pierna derecha le puede provocar problemas de rotación de pelvis durante la subida.

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 flexión y extensión de muñeca izquierda (en límite), así como la pro-supinación de pies.

Realizados los test de fuerza y potencia, están en valores normales y buenos todos ellos.