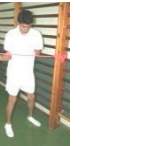
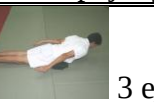




JUGADOR: JUAN FCO. SARASTI (DIC 2012)	
EJERCICIOS NIVEL 1	SERIES Y REPETICIONES
 acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
  CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
  LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
   	CONCHAS 1x20 de cada ejercicio (4)
  ESTABILIDADES	30" cada lado / 1'
   	1x10 repeticiones (movimiento controlado)
  , pon una pequeña alza en los talones.	1x8 cada lado, brazo D – I – ambos y arriba
   	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 / Dorsales en espaldera 30"
Vigilar la flexión de ambas muñecas, prono-supino e inclinación cubital de izda. Movilidad de tobillos	



INFORME FÍSICO

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.. 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 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.

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 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 o ala de pollo.

El equilibrio limitado sobre la pierna derecha le puede dificultar su capacidad de cargar el peso sobre el lado derecho 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 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 movilidad de tobillos que está limitada; así como la flexión de ambas muñecas.

Realizados los test de fuerza sus valores son bajos en abdominal, espalda y bíceps. Los resultados de los test de potencia son bajos y necesita mejorar.