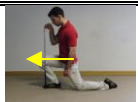




JUGADOR: VICTOR PASTOR (NOV. 2012)			
EJERCICIOS NIVEL 1			SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración		
			2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
		CIGÜEÑA	1x20 de cada lado
		LANZAR PIERNA	1x15 cada lado (controlar movimiento)
			
			CONCHAS 1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES		
			30" 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	
			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"
	/ estirar cuello		30" de cada pierna / 30"
	// ESTIRAR DORSALES		
			5x5" cada lado / espaldas 30"
Movilidad de tobillos			2x15" puños entre las rodillas



INFORME

NO hace preparación física en la actualidad.

Realizados los test físicos 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.

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

Tiene limitada la rotación externa de hombros, tanto de pie como en postura de golf, lo que le puede originar pérdidas de postura y problemas durante el swing.

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 falta de estabilidad en los glúteos le ocasionará inestabilidad en la parte baja y pérdida de potencia.

Realizados los test de fuerza y potencia da como resultado valores muy bajos en los de fuerza y bajos en potencia, necesitando mejorar en ambos.