

GOLF Y SALUD 10: Cómo envejecer junto a nuestro gran amor: el golf.

- Disfruta del golf durante toda la vida, incluso con “100” años.
- Evita las lesiones más frecuentes del golf.
- Mejora tu nivel de juego mediante el entrenamiento físico y mental.
- Consigue más distancia y precisión. Cómo llegar a ser jugador profesional, mediante un correcto entrenamiento.

Francisco E. Pajares Mellado.

Fisioterapeuta.

Consulta On-Line Gratuita

www.eliminaeldolordeespalda.com

7 CALENTAMIENTO PREVIO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

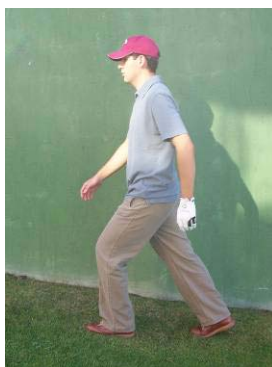
Es fundamental que siempre que vayamos a jugar al golf, ya sea competición, partido amistoso, o entrenamiento en la cancha de prácticas, realicemos un calentamiento previo a la práctica del golf, que dure aproximadamente 15 minutos. A través del calentamiento preparamos el cuerpo para el ejercicio posterior, de esta manera no solo vamos a comenzar el partido realizando nuestro mejor juego, sino que además es fundamental para evitar las lesiones. Normalmente comenzaremos caminando unos minutos, a alta velocidad, pasamos después a la realización de unos ejercicios de movilidad, a continuación vamos con los estiramientos suaves, para terminar con los ejercicios funcionales. Después del calentamiento comenzaremos la práctica con palos, lo ideal es comenzar por los palos más cortos (hierro 9) haciendo swing suaves, para terminar con los palos más largos (maderas) haciendo swing de alta velocidad.

TABLA DE CALENTAMIENTO

Tiempo Total: 15 minutos

Caminar a alta velocidad

1,5 minutos



Giros de muñecas

20 segundos



Giros de antebrazo

20 segundos



Giros de hombros

20 segundos



Elevación de brazos

20 segundos



Separación y aproximación de brazos

20 segundos



Giros de la columna vertebral

20 segundos



Inclinación de la columna vertebral

20 segundos



Giros de la cabeza

20 segundos



Estiramiento de la musculatura flexora de mano y antebrazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora de mano y antebrazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura del pulgar

20 segundos



Estiramiento de la musculatura flexora del brazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora del brazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora – aductora – rotadora interna del hombro

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora – abductora – rotadora externa del hombro

20 segundos



Estiramiento de la musculatura paravertebral

20 segundos



Estiramiento de la musculatura dorsolumbar

20 segundos



Estiramiento de la musculatura cervical

20 segundos



Estiramiento de la musculatura de las piernas:

- Triceps sural

20 segundos



- Isquiotibiales

20 segundos



- Cuadriceps y psoas iliaco

20 segundos



- Aductores

20 segundos



- Abductores y glúteos

20 segundos



Simulación del swing sin palo

30 segundos

