

GOLF Y SALUD 4: 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

6 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO (CONTINUACIÓN)

6.B EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ARTICULAR

La flexibilidad articular es la capacidad de una articulación de completar todo el arco de movimiento sin lesionarse, cuanto mayor sea la flexibilidad articular, es decir, flexibilidad de músculos, tendones, ligamentos y cápsulas articulares, más amplio serán nuestros movimientos. Esta capacidad está muy desarrollada en los niños y es la capacidad que más disminuye con la edad. El tener una buena flexibilidad es una garantía para prevenir las lesiones, por eso se hace fundamental para cualquier programa de entrenamiento, en particular en el golf debemos poner especial interés en el estiramiento de la musculatura de brazos y espalda.

6.B.1 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA FLEXORA DE MANO Y ANTEBRAZO.

La posición de partida es de pie, colocamos la palma del brazo que vamos a estirar mirando hacia el suelo, con los dedos extendidos y sostenidos por los dedos de la mano opuesta por delante de la cintura.

El estiramiento se consigue aumentando la extensión de los dedos, manteniendo el codo completamente estirado. Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos. Realizamos, a continuación, el estiramiento del lado contrario.



6.B.2 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA DE MANO Y ANTEBRAZO.

La posición de partida es de pie, colocamos la palma del brazo que vamos a estirar mirando hacia el techo, con los dedos flexionados y con el dorso de la mano sostenido por la mano opuesta por delante de la cintura.

El estiramiento se consigue aumentando la flexión de la muñeca, manteniendo el codo completamente estirado. Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos. Realizamos, a continuación, el estiramiento del lado contrario.



6.B.3 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL DEDO PULGAR

La posición de partida es de pie, con los dedos estirados y el pulgar mirando hacia arriba y sujeto con la palma de la mano contraria.

El estiramiento se consigue llevando el pulgar hacia fuera, sin que el resto de los dedos se muevan. Mantenemos el estiramiento 20-30 segundos.

Seguidamente llevamos el pulgar hacia dentro, sin mover el resto de los dedos. Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos. Realizamos, a continuación, el estiramiento del lado contrario.



6.B.4 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA DEL BRAZO

La posición de partida es de pie, con el brazo elevado, el codo flexionado y la mano apoyada en la espalda.

El estiramiento se consigue intentando tocar con nuestra mano lo más abajo posible de la espalda, para ello la mano contraria nos ayudará empujando el codo. Podemos realizar el estiramiento con la ayuda de un palo de golf. Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos. Realizamos, a continuación, el estiramiento del lado contrario.



6.B.5 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA FLEXORA DEL BRAZO

La posición de partida es de pie, con una pierna más adelantada que otra, y las manos cogidas por detrás.

El estiramiento se consigue elevando las dos manos cogidas hacia atrás. Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos.



6.B.6 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA – ADUCTORA – ROTADORA INTERNA DE HOMBRO.

La posición de partida es de pie, con el brazo levantado y separado, y con la palma de la mano apoyada en la pared.

El estiramiento se consigue girando el cuerpo cómo si quisiéramos dar la espalda a la pared, es muy importante mantener el codo estirado. Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos. Realizamos, a continuación, el estiramiento del lado contrario.



6.B.7 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA - ABDUCTORA – ROTADORA EXTERNA DEL HOMBRO.

La posición de partida es de pie, con el brazo levantado y pegado al cuerpo, y con la palma de la mano apoyada en la pared.

El estiramiento se consigue girando el cuerpo cómo si quisiéramos juntarnos aun más al brazo, es muy importante mantener el codo estirado. Tenemos que notar la tensión del estiramiento, y mantenerlo durante 20-30 segundos. Realizamos, a continuación, el estiramiento del lado contrario.



ESTE CAPÍTULO CONTINUARÁ EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE LA REVISTA.