

GOLF Y SALUD 6: 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.C EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

Los ejercicios cardiovasculares aeróbicos son ejercicios de resistencia, de larga duración con una intensidad pequeña. Son los que más efectos beneficiosos producen sobre las funciones orgánicas en general, y sobre el sistema cardio-vascular en particular: aumentan el tamaño y la fuerza de nuestro corazón y pulmones, así como el número de glóbulos rojos en sangre, además de mejorar la vascularización muscular. En el golf la resistencia es un factor que debemos tener muy en cuenta, sobre todo si se practica a un alto nivel, pues nos debe permitir el completar con facilidad un recorrido de 18 hoyos, los cambios climáticos, los frecuentes viajes con los cambios de horarios...



Existen una gran variedad de ejercicios de resistencia de baja intensidad, que podremos elegir en función de nuestro estado físico y de salud, no obstante recomendamos la práctica de deportes que además de ser de resistencia, exijan el trabajo de todos los grandes grupos musculares de nuestro cuerpo de forma simétrica y con bajo riesgo de lesión, cómo pueden ser

- Carrera continua.
- Caminar rápidamente.
- Natación. (Recomendamos los estilos de espalda y crol).
- Esquí de fondo.
- Bicicleta Elíptica.

PAUTAS GENERALES

- Comenzaremos la práctica de ejercicio aeróbico mediante un calentamiento, tras caminar 2 o 3 minutos realizamos los estiramientos (enseñados en capítulos anteriores) antes y después de cada ejercicio aeróbico.
- Es importante hidratarse (ingesta de agua) antes, durante y después del ejercicio aeróbico.
- Para mejorar nuestra resistencia cardiovascular es necesario seguir un entrenamiento, pero de poco sirve sino cuidamos otros aspectos de nuestra vida diaria cómo eliminar

los hábitos sedentarios, cuidar la alimentación, evitar el tabaco y el alcohol, respetar las horas de descanso...

- Aunque hayamos sido buenos deportistas hace años, es recomendable para evitar sustos innecesarios comenzar como si nunca se hubiese practicado ejercicio aeróbico, los primeros días de entrenamiento realizaremos ejercicio aeróbico durante 15 minutos, 2 veces por semana, con una intensidad del 60 % de la frecuencia cardiaca máxima, e iremos progresando lentamente en los tiempos, frecuencias, e intensidad del ejercicio aeróbico, hasta alcanzar los 60 minutos de ejercicio, 4 veces por semana con una frecuencia cardiaca máxima del 80%. Para conocer cual es nuestra frecuencia cardiaca máxima emplearemos la siguiente fórmula:

Frecuencia

Cardiaca = $220 - \text{Edad}$

Máxima

Es decir, una persona de 55 años tendrá una frecuencia cardiaca máxima de 165 pulsaciones por minuto. Por lo tanto para conocer el 60% de la frecuencia cardiaca máxima haremos $165 \times 0.60 = 99$ pulsaciones por minuto. De la misma manera para saber el 80% de la frecuencia cardiaca máxima haremos $165 \times 0.80 = 132$ pulsaciones por minuto. Esto quiere decir que una persona de 55 años podrá realizar ejercicio aeróbico con una intensidad que no le aumente el ritmo cardiaco por encima de las 132 pulsaciones por minuto. Para comprobar si estamos dentro de los límites, recomendamos tomar el pulso en la muñeca, o en el cuello durante 15 segundos y multiplicarlo por 4 para obtener el número de pulsaciones por minuto que tenemos en ese mismo instante (foto 1 y 2).

- Es recomendable iniciar el ejercicio aeróbico de forma lenta y aumentando la intensidad gradualmente, tomándonos el pulso cada 5 – 10 minutos para comprobar que estamos dentro de las intensidades recomendadas, y en caso contrario tendremos que disminuir el ritmo.
- Debemos estar atentos, durante el trascurso de la práctica deportiva, a cualquier señal que nos aporte nuestro organismo, en el caso de notar dificultad para respirar, mareos, náuseas, dolor o cualquier otra sensación de malestar será necesario interrumpir el ejercicio y consultar a nuestro médico de confianza.
- Una forma práctica de realizar ejercicio aeróbico es aprovechar los diferentes momentos de nuestro día a día, por ejemplo podemos ir andando al trabajo, a visitar a unos amigos... o también podemos subir y bajar las escaleras de nuestro edificio o de nuestra oficina... Simplemente usa tu imaginación para que la realización del programa de ejercicio aeróbico resulte lo más ameno y divertido posible.

ESTE CAPÍTULO CONTINUARÁ EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE LA REVISTA.