

GOLF Y SALUD 7: 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.D EJERCICIOS DE FUERZA

La fuerza muscular es la capacidad de un músculo para generar un trabajo, cuanto mayor sea la fuerza muscular, más capacidad de trabajo podrá generar y absorber. Para aumentar la fuerza muscular es necesario desarrollar la musculatura, es decir, mediante el entrenamiento de fuerza aumentará el tamaño de los tendones y de las fibras musculares, además se aumentarán las reservas energéticas del músculo, y se crearán nuevos capilares musculares lo que aumentará el aporte de oxígeno, y facilitará la eliminación de las sustancias de desecho del músculo. Un adecuado entrenamiento de fuerza muscular es fundamental para poder compensar todo el conjunto de causas que provocan la aparición de las lesiones producidas por el golf, y para mejorar nuestro rendimiento deportivo en la competición. Para aumentar la fuerza muscular es necesario realizar un entrenamiento que supere el umbral mínimo de esfuerzo de cada persona e ir incrementando progresivamente el número de repeticiones de los ejercicios de fuerza. Debemos conocer cual es el número de repeticiones máximas que somos capaces de hacer, a partir de ahí realizamos tres series de los ejercicios, en la primera serie hacemos el 25% de las repeticiones máximas, en la segunda hacemos el 50% y en la tercera el 75%. Cada 15 días debemos valorar cual es el número de repeticiones o de cargas máximas que somos capaces de realizar, y en función de ello aumentaremos las cargas o las repeticiones hasta que alcancemos nuestra fuerza ideal.

6.D.1 FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA DE MANO Y ANTEBRAZO.

La posición de partida es de pie, con una pierna más adelantada que la otra, y el codo del brazo que vamos a fortalecer flexionado a 90°. Sujetamos nuestra pesa, con la palma de la mano mirando hacia el suelo.

La contracción se consigue flexionando la muñeca hacia el techo.



6.D.2 FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA FLEXORA DE MANO Y ANTEBRAZO

La posición de partida es de pie, con una pierna más adelantada que la otra, y el codo del brazo que vamos a fortalecer flexionado a 90°. Sujetamos nuestra pesa, con la palma de la mano mirando hacia el techo.

La contracción se consigue flexionando la muñeca hacia el techo.



6.D.3 EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE ANTEBRAZO Y MANO

La posición de partida de este ejercicio podrá ser elegida por cada paciente, se podrá realizar de pie, sentado, tumbado... recomendamos hacer este ejercicio mientras se realizan actividades como leer, ver la televisión, escuchar música... Colocamos una pelota de tenis o similar en la mano que vamos a fortalecer. La contracción se consigue apretando la pelota primero con el pulgar, segundo con el índice, tercero con el anular, cuarto con el corazón, quinto con el meñique, y sexto con todos los dedos. Mantenemos cada contracción 3 – 4 segundos. Realizamos a continuación el ejercicio con la mano contraria.



6.D.4 FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA FLEXORA DEL BRAZO

La posición de partida es de pie con la espalda recta, colocamos una pierna más adelantada. Sujetamos nuestra pesa con el codo estirado y la palma de la mano mirando hacia detrás.

La contracción se consigue flexionando nuestro codo hacia el techo. Al final de la flexión la palma de la mano debe seguir mirando hacia detrás.



6.D.5 FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA EXTENSORA DEL BRAZO.

La posición de partida es de pie con la espalda recta, colocamos una pierna más adelantada. Sujetamos nuestra pesa con ambas manos, por detrás de la cabeza y con los flexionados.

La contracción se consigue flexionando nuestros codos hacia el techo hasta que queden verticales. Podemos realizar el ejercicio primero con un brazo y posteriormente con el contrario de forma individual.



6.D.6 FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA FLEXORA – ABDUCTORA – ROTADORA EXTERNA Y EXTENSORA- ADUCTORA – ROTADORA INTERNA DEL HOMBRO.

La posición de partida es tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Sujetamos una pesa con cada mano, con ambos brazos cruzados a lo largo del cuerpo y la palma de la mano mirando hacia el suelo. La contracción se consigue al llevar nuestras pesas hacia arriba, detrás y hacia fuera, siguiendo las palmas de las manos mirando hacia el suelo, y de ahí volvemos a la posición de partida. Con el fin de trabajar de forma simétrica, iremos alternando la superposición de un brazo con respecto al otro, es decir, en la posición de partida primero queda un brazo por encima, y en la repetición siguiente lo contrario. Podemos realizar el ejercicio primero con un brazo, y posteriormente con el contrario, asimismo es posible realizar el ejercicio de pie.



ESTE CAPÍTULO CONTINUARÁ EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE LA REVISTA.