

GOLF Y SALUD 8: 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

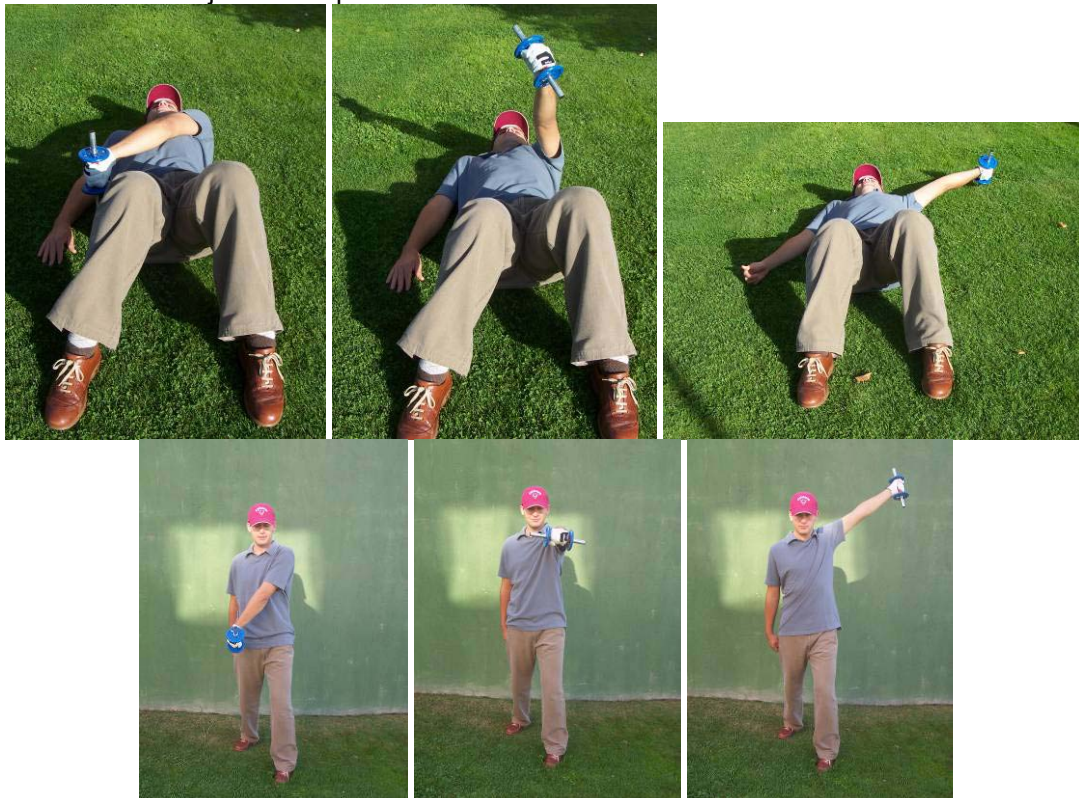
www.eliminaeldolordeespalda.com

6 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO (CONTINUACIÓN)

6.D EJERCICIOS DE FUERZA

6.D.7 FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA FLEXORA – ADUCTORA – ROTADORA EXTERNA Y EXTENSORA – ABDUCTORA – 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 los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia el suelo. La contracción se consigue al llevar nuestras pesas hacia arriba, detrás y hacia dentro, conservando 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.



6.D.8 EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LA ESPALDA.

El 90% de los dolores y lesiones de espalda se deben al desgaste de las articulaciones y a la debilidad muscular. Para fortalecer la musculatura de la espalda usaremos el BACK EFS, una máquina diseñada para prevenir y tratar el dolor y las lesiones de espalda. Realizando un

sencillo ejercicio entre 4 y 7 minutos seguidos al día, 4 días a la semana se consigue fortalecer la musculatura paravertebral de la espalda y abdominal, previniendo el desgaste y las lesiones de la columna vertebral. El único secreto para tener una espalda sana es realizar un ejercicio específico de espalda de forma correcta y constante. Con BACK EFS podemos realizar un ejercicio correcto y específico de espalda, no como con la natación o los ejercicios de gimnasio, que aunque bien practicados son recomendables, no son específicos de espalda.

¿Cómo se usa BACK EFS?

1º: Sentarse en la maquina asegurándose que la espalda esté recta, en contacto con los 3 apoyos y manteniendo las piernas flexionadas y a la misma altura.

2º: Realizamos un empuje con la cabeza, hacia detrás, manteniendo el mentón metido, así como el abdomen y asegurándonos que nuestras piernas están relajadas y no realizan ningún empuje, hasta llegar al final del recorrido, donde mantenemos la posición 3-5 segundos.

3º: Realizamos el mismo ejercicio 7 minutos seguidos, 4 días a la semana, en el máximo nivel de resistencia que podamos realizar teniendo en cuenta la respiración, inspiramos por la nariz en la posición de reposo y espiramos por la boca muy despacito cuando realizamos el empuje.



6.D.9 EJERCICIO DE TRACCIÓN - ELONGACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La posición de partida es de pie, con ambas manos apoyadas en un palo de golf, formando un ángulo de 90 grados entre nuestras piernas y nuestro tronco. La elongación - tracción se consigue llevando nuestro cuerpo hacia detrás (como si quisiéramos sentarnos en una silla, pero nuestros brazos no nos dejasen) manteniendo fijos los brazos y las rodillas estiradas. Tenemos que notar la sensación de tracción - elongación, y mantenerlo durante 30 segundos.



6.D.10 EJERCICIO DE MOVILIDAD DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Nos colocamos tumbados boca arriba, con ambas manos cogidas detrás del cuello, situamos ambas piernas flexionadas sin apoyar los pies en el suelo.

Para conseguir movilizar la columna vertebral dejamos caer nuestras piernas hacia un lado, sin despegar los codos del suelo. Una vez que las piernas han tocado el suelo, acompañamos con el resto del cuerpo hasta que estemos completamente tumbados de lado. Volvemos a la posición inicial y hacemos el ejercicio hacia el lado contrario. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo.



6.D.11 EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO ABDOMINAL

La posición de partida es tumbado boca-arriba, con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas. Colocamos los brazos a lo largo del cuerpo y las manos apoyadas en la colchoneta. Podemos realizar el ejercicio con las manos en la nuca.



Para conseguir la contracción de la musculatura abdominal superior llevamos nuestro tronco en dirección hacia el techo, hasta que nuestros hombros se hayan despegado de la colchoneta. Mantenemos la contracción 3 segundos. Volvemos a la posición de partida.



Para conseguir la contracción de la musculatura abdominal oblicua llevamos nuestro tronco en dirección hacia el techo, hasta que nuestros hombros se hayan despegado de la colchoneta, una vez conseguido giramos nuestro tronco como si quisiéramos llevar nuestro hombro hacia la pierna contraria. Mantenemos la contracción 3 segundos. Volvemos a la posición de partida. Realizamos el ejercicio hacia el lado contrario.



Para conseguir la contracción de la musculatura abdominal inferior colocamos nuestras manos debajo de los glúteos, y llevamos las rodillas hacia nuestro pecho. Mantenemos la contracción 3 – 4 segundos y volvemos lentamente a la posición inicial.



6.D.12 EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO GLOBAL DE LA MUSCULATURA DE LAS PIERNAS

La posición de partida es de pie, con la espalda recta, y la mirada horizontal. Dejamos caer los brazos a lo largo del cuerpo. Nos colocamos a la pata coja con la rodilla de la pierna apoyada estirada.

La contracción se consigue flexionando la rodilla de la pierna apoyada, como si lleváramos nuestra nalga hacia el suelo, hasta que el talón comience a despegarse del suelo, a la vez que realizamos una espiración. Una vez conseguido volvemos a la posición de partida mientras que realizamos una inspiración. Realizamos a continuación el ejercicio con la pierna contraria.



ESTE CAPÍTULO CONTINUARÁ EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE LA REVISTA.