

## **GOLF Y SALUD 9: 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](http://www.eliminaeldolordeespalda.com)

### **6 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO (CONTINUACIÓN)**

#### **6.E. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FUNCIONALIDAD**

Son ejercicios que tratan de mejorar la coordinación y el equilibrio corporal, adaptados a la práctica del golf. La coordinación y el equilibrio son las capacidades de cooperación armónica del sistema nervioso central con los músculos. La realización de estos ejercicios nos van a ayudar fundamentalmente a mejorar nuestra técnica individual, mejorando nuestro juego y evitando la aparición de lesiones por falta de técnica, es raro que el buen gesto deportivo cause una lesión.

Estos ejercicios desempeñan un papel fundamental en el buen rendimiento deportivo, el desarrollo precoz de la coordinación y el equilibrio aporta grandes beneficios para el jugador de golf. Estos ejercicios suponen el complemento perfecto para mejorar nuestra técnica individual en las clases que recibimos de nuestro profesor de golf.

##### **6.E.1 EJERCICIO DE SIMULACIÓN DEL SWING SIN PALO.**

Este ejercicio es muy fácil de realizar, simplemente hacemos un stand correcto, respecto a una bola y ejecutamos nuestro swing sin palo, en toda su amplitud y aplicando todos los conocimientos que nos enseña nuestro profesor de golf. Podremos ayudarnos de unos grips de calentamiento que venden en las tiendas especializadas. Debemos realizar 40 swings.



### 6.E.2 EJERCICIO DE SIMULACIÓN DEL SWING CON RESISTENCIA

Al igual que el anterior, es un ejercicio que realizaremos con facilidad. Se trata de realizar nuestro swing completo (stand, grip) aplicando nuestra exquisita técnica, dificultado por una resistencia, para ello existen en el mercado los llamados grips de fortalecimiento, aunque también podemos usar uno de nuestros hierros colocándole un peso en la cara del palo o incluso varios hierros a la vez. Debemos realizar 40 swings.



### 6.E.3 Ejercicio de simulación del swing en equilibrio

Este ejercicio resulta algo más complicado de realizar. Debemos colocar nuestro stand sobre dos finos y alargados tacos de madera, o similares. Consiste en ejecutar nuestro swing completo, aplicando toda nuestra técnica, sin perder el equilibrio. Debemos realizar 40 repeticiones.



### 6.E.4 Ejercicio de simulación del swing con el drive en una sola mano.

Este es un ejercicio muy completo, ya que vamos a trabajar algunos de los conceptos fundamentales del entrenamiento del golf, como son fuerza, coordinación y flexibilidad. Consiste en coger realizar un swing el drive en una sola mano. Debemos intentar realizarlo con el codo completamente estirado. Realizamos 20 swing con cada mano.

