

LAS CLAVES DEL SWING

¿ES NECESARIO TENER UN BUEN ESTADO FISICO PARA JUGAR AL GOLF? ¿ES UN DEPORTE TAN SUAVE COMO SE CREE? COMO PREVENIR LESIONES Y AJUSTAR EL GOLPE. **POR CAROLINA ROSSI***

► LA MAYORIA DE LAS PERSONAS

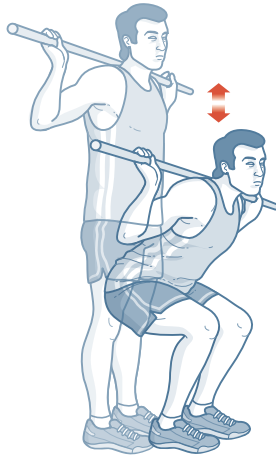
piensa que el golf es un deporte muy relajado en el que una lesión es casi imposible. Algunos hasta se niegan a considerarlo un deporte; lo ven más como un entretenimiento. Lo cierto es que para practicarlo bien, se necesita contar con una muy buena condición física. Partamos de la base de que en un juego de 18 hoyos se caminan, en promedio, 7 kilómetros, lo que exige, al menos, una capacidad aeróbica aceptable. El mejor modo de lograrla es corriendo. ¿Correr para jugar al golf? Absolutamente. Correr es la forma más simple de mejorar la capacidad aeróbica. En la preparación física de todo deporte, se corre. Si uno nunca lo hizo, tiene que empezar de a poco, alternando caminatas con trotes suaves hasta poder correr en forma continua, y después ir sumando minutos o metros semana tras semana.

Contar con una excelente flexibilidad también es importante: es la habilidad para mover las articulaciones libremente sin ningún tipo de dolor y con la mayor amplitud posible. Por eso: a mayor flexibilidad, mejor swing, mayor distancia en la bola y menor riesgo de lesión. ¿Cómo debe trabajarse? En forma lenta y sin movimientos bruscos, hasta sentir que el músculo se estira. Tiene que tirar pero no doler. Mantenemos la posición durante 20 o 30 segundos, volvemos a la inicial y repetimos dos o tres veces.

Y para terminar, no hay que descuidar la fuerza. Los ejercicios convencionales para abdominales y oblicuos son de naturaleza obligada. Los músculos del tronco cumplen un rol fundamental: estabilización y rotación. La estabilización es la clave para minimizar las fuerzas potencialmente lesivas sobre la columna, y la rotación del tronco contribuye al movimiento del palo de golf desde la posición inicial y a través de todo el movimiento de swing. Para cualquier golfista, el programa de entrenamiento de la fuerza debe incluir ejercicios específicos para el tren superior, el tronco y para el tren inferior.

Las lesiones más comunes son las de espalda, hombro, codo y muñeca. Para reducir el riesgo de éstas, además de aumentar la fuerza y la flexibilidad, debemos corregir errores técnicos y malas posturas y, para ello, contar con un buen instructor es la mejor opción.

EJERCICIOS CON BASTON



SENTADILLAS

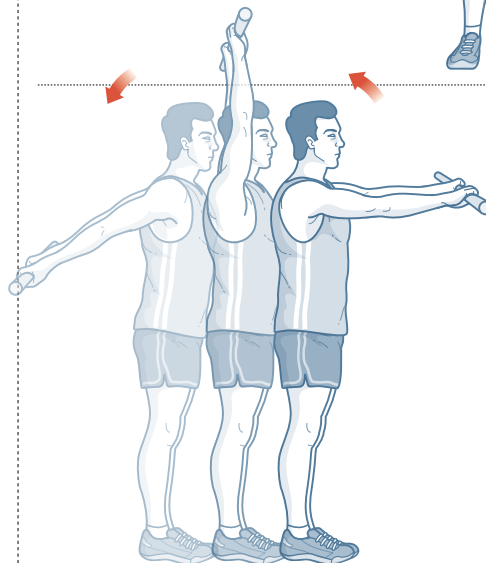
De pie, con piernas separadas al ancho de hombros y sosteniendo un bastón por detrás y debajo de los hombros para mantener el torso derecho, bajar y subir flexionando y extendiendo rodillas hasta formar 90 grados con las piernas. Las rodillas no deben pasar las puntas de los pies.

3 SERIES DE 20 REPETICIONES

ROTACION DE TRONCO

En la misma posición inicial que en las sentadillas, rotar el torso desde la cintura a un lado y al otro.

3 SERIES DE 30 REPETICIONES



ROTACION DE HOMBROS

Llevar el bastón hacia atrás, casi a la altura de la cola con los brazos extendidos, y volver a la posición inicial. La separación de las manos debe ser la menor posible que nos permita realizar el movimiento sin flexionar los codos.

3 SERIES DE 10 REPETICIONES



* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

ENCUENTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO.COM