

30 AÑOS
SUMANDO **SALUD Y VIDA**
CLUB DE GOLF BARCELONA

Los 3 pilares principales de la salud son
LA ALIMENTACIÓN
EL EJERCICIO FÍSICO
LA CONCIENCIA PLENA

Teniendo en cuenta estos pilares,
ganaremos en calidad de vida y también
mejoraremos en la práctica del golf.

LEAN EL TEXTO COMPLETO EN WWW.GOLFBARCELONA.COM

Gracias a nuestros socios Rosa Claret y Juanjo Ramos, especialistas en medicina deportiva, por su dedicación.



EL EJERCICIO FÍSICO MÉTODO EGOSCUE



ES RECOMENDABLE LLEGAR AL TEE DE SALIDA 10
MINUTOS ANTES Y REALIZAR UNA PAUTA DE EJERCICIOS
DE CALENTAMIENTO

EJERCICIO 1

COLOCARSE COMO EN LA IMAGEN:

- LAS MANOS EN POSICIÓN DE GRIP DEL GOLFISTA: LOS DEDOS CERRADOS Y EL PULGAR APUNTANDO HACIA EL SUELO.

- MOVEMOS LOS CODOS HACIA ATRÁS Y HACIA ADELANTE, SIN QUE LOS BRAZOS CAIGAN ABAJO Y VIGILANDO NO LEVANTAR LOS HOMBROS.

- REPETIR 10 VECES



EJERCICIO 2

- LEVANTAMOS LOS BRAZOS EN POSICIÓN HORIZONTAL
- COLOCAMOS LAS MANOS COMO EL GRIP DEL GOLFISTA
- BAJAMOS LOS HOMBROS Y JUNTAMOS LOS OMÓPLATOS



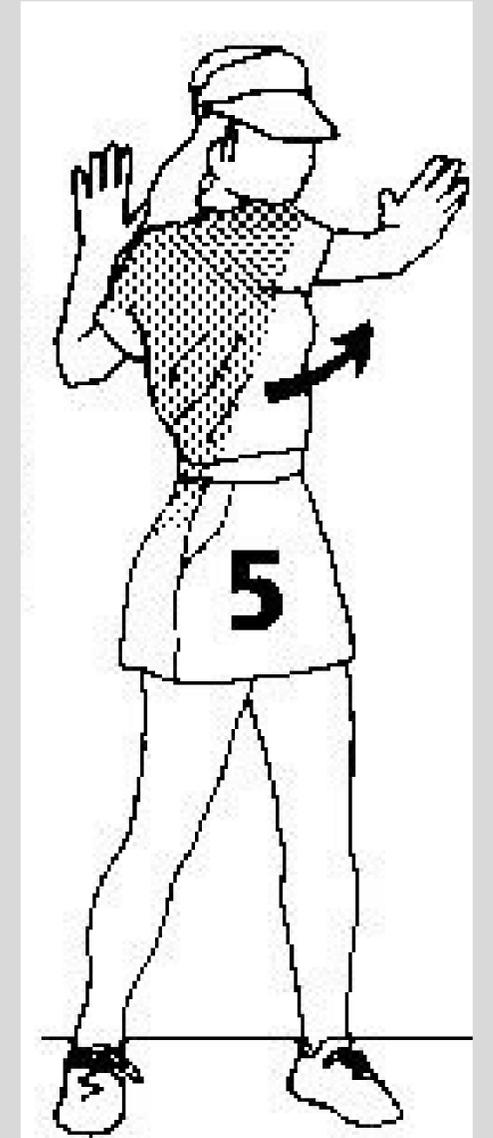
- LA PRIMERA POSICIÓN ES CON LAS MANOS MIRANDO HACIA ABAJO Y LOS PULGARES APUNTANDO HACIA ADELANTE HACEMOS GIROS HACIA ADELANTE, DE UNOS 15 CM DE DIÁMETRO CON LOS BRAZOS.
- LA SEGUNDA POSICIÓN ES A LA INVERSA: LAS MANOS MIRAN HACIA ARRIBA Y LOS PULGARES HACIA ATRÁS Y HACEMOS GIROS CON LOS BRAZOS HACIA ATRÁS.
- 10 REPETICIONES DE CADA POSICIÓN

EJERCICIO 3

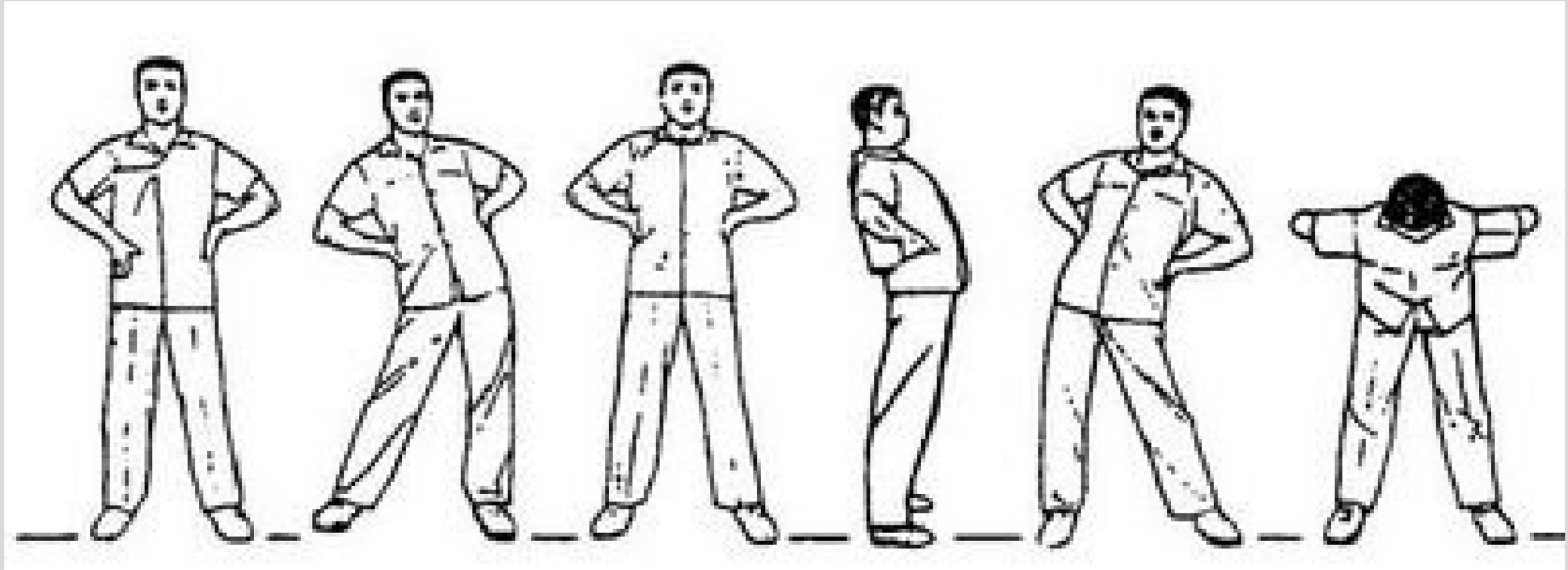
PODEMOS SENTARNOS EN EL BANCO DEL TEE DE SALIDA, CON LA ESPALDA RECTA, MOVEMOS LA CADERA HACIA ADELANTE PARA CREAR UN PEQUEÑO ARCO A NIVEL LUMBAR. LAS PIERNAS RECTAS MIRANDO ADELANTE Y HACEMOS UNA ROTACIÓN HACIA UN LADO Y LO MANTENEMOS 10 SEGUNDO, DESPUÉS HACEMOS LO MISMO HACIA EL OTRO LADO.



SI NO ENCUENTRAS UN BANCO, PUEDES HACER EL MISMO EJERCICIO DELTANTE DE UN ÁRBOL SI NO TROBES UN BANC, EL POTS FER DAVANT D'UN ARBRE:OL:
- COLÓCATE DELANTE DE UN ÁRBOL Y GIRAS EL TRONCO HACIA UN LADO HASTA TOCAR CON LAS DOS MANOS EL ARBO. AGUANTA 10 SEGUNDOS Y CAMBIA DE LADO.



EJERCICIO 4



ROTACIONES DE PELVIS Y COLUMNA LUMBAR: HAZ 5 REPETICIONES EN CADA SENTIDO