



álvarez
deporte y tiempo libre

BOLETÍN MENSUAL

Boletín número 266. Junio 2023

1.- Artículo del mes:

EJERCICIOS DE PILATES PARA MEJORAR TU GOLF

2.- Producto recomendado:

PUTTERS TAYLORMADE GTX **SENSACIONES ÓPTIMAS, CON MAYOR ESTABILIDAD**

3.- Lecciones de golf:

- **LECCIÓN 531: RECOMENDACIONES GENERALES PARA JUGAR AL GOLF CON VIENTO**
- **LECCIÓN 532: PATEAR CON VIENTO EN EL GREEN**

1.- ARTÍCULO DEL MES:

EJERCICIOS DE PILATES PARA MEJORAR TU GOLF

Gracias a sus efectos sobre el fortalecimiento del cuerpo, el equilibrio, la estabilidad y la flexibilidad general de nuestro cuerpo, el Pilates se convierte en un ejercicio altamente beneficioso para la práctica de golf.



En este artículo hemos querido recoger algunos de los ejercicios de Pilates que consideramos más adecuados para conseguir mejorar nuestro rendimiento en este deporte.

Hemos seleccionado aquellos que se pueden realizar cómodamente, sin grandes esfuerzos y sin necesidad de utilizar máquinas especiales. Te aconsejamos que los pruebes, estamos seguros de que no te arrepentirás... y que notarás efectos altamente beneficiosos en tu juego.

BENEFICIOS DEL PILATES PARA EL GOLF

El Pilates es un ejercicio muy beneficioso para nuestro cuerpo en general, por eso siempre es recomendable practicarlo; además y en concreto en lo que se refiere al golf, nos aporta toda una serie de beneficios que no debemos menospreciar:

1/ Fortalecimiento del core: el Pilates se enfoca en fortalecer los músculos profundos del abdomen, la espalda baja y los glúteos. El fortalecimiento de esa zona contribuye a una mayor estabilidad y a ganar mayor potencia en el swing.

Un core fuerte nos servirá para mantener la postura correcta y para generar un movimiento eficiente.

2/ Mejora el equilibrio: el Pilates se centra en el control y la alineación corporal, lo que puede ayudarnos enormemente a la hora de mejorar nuestro equilibrio y coordinación. Si conseguimos mejorar nuestro equilibrio, conseguiremos una postura más adecuada para el swing y, en consecuencia, movimientos más precisos.

3/ Aumento de la flexibilidad: al aumentar la flexibilidad conseguiremos una mayor amplitud de movimiento en el swing. Una buena flexibilidad facilita el giro de la cadera y de los hombros, lo que puede traducirse en una mayor distancia y precisión en cada golpe.

4/ Aumento de la estabilidad, y con ella una mejora de cada movimiento, que será más controlado y firme.

TRABAJAR NUESTRA ESPALDA

La espalda es, sin duda, una de las partes que más sufren con el juego del golf.

Para trabajar tu flexibilidad, te recomendamos la realización de un ejercicio denominado **SPINE STRECH**, cuya realización es sumamente sencilla:

- Siéntate en el suelo, con las piernas estiradas hacia delante y ligeramente separadas.
- Pies en paralelo y en flexión.
- Extiende la columna vertebral hacia el techo. Levanta ambos brazos
- Extiende los brazos hacia delante. Inhala.
- Exhala y comienza a bajar con la espalda hacia delante, manteniendo ambos brazos estirados.
- Exhalando, lleva los brazos y el cuerpo hacia delante y hacia abajo, hasta el llegar al máximo que puedas alcanzar.
- Inhala.
- Exhala y vuelve a la posición inicial.

Repite 10 veces.

Poco a poco irás notando como alcanzas una mayor distancia. El objetivo es llegar a tocar (incluso superar) las puntas de los pies.



TRABAJAR LOS ABDOMINALES

Hemos de ser conscientes de la necesidad de conseguir y mantener un tono muscular adecuado en el estómago. Eso nos va a permitir pegar mejor a la bola, al tiempo que nos ayudará a prevenir posibles lesiones de espalda tan comunes en la práctica del golf y que, en su gran mayoría, podrían ser evitadas con un buen tratamiento abdominal.

Además, debes tener en cuenta que un estómago caído supone una enorme vulnerabilidad del centro de gravedad, lo que influye directamente en la pérdida del equilibrio que a su vez nos puede llevar a un deficiente control de la pegada.

El Pilates incluye algunas técnicas para el fortalecimiento de las abdominales, con la ventaja de que son ejercicios poco agresivos, que te permiten alcanzar el objetivo deseado sin miedo a la lesión.

A continuación te detallamos alguno de los ejercicios más efectivos:

1/ ROLLING LIKE A BALL:

- Siéntate erguido en el suelo, con la espalda recta.
- Coloca el abdomen en posición neutral.
- Flexiona las rodillas.
- Agarra las piernas con las manos por las rodillas y acércalas a los glúteos lo máximo que te resulte posible. Para profundizar más en la curvatura de la espalda, puedes agarrar las piernas por los tobillos.
- Inclina la cabeza hacia adelante, entre las piernas. Se trata de intentar “transformarse en una pelota”.
- Inhala.
- Exhala y hunde el ombligo hacia la columna para iniciar el movimiento de roll hacia atrás (¡sin impulsarse)
- Comienza a rodar hacia atrás, dirigiendo el movimiento con la fuerza abdominal.
- Vuelve rodando hacia adelante.

2/ SCISSORS:

- Túmbate por completo en el suelo, con piernas y brazos estirados. Los omoplatos deberán tocar el suelo.
- Levanta ambas piernas a la vez, doblando ligeramente las rodillas.
- Baja lentamente las piernas al suelo, de una en una.

Este ejercicio te servirá también para fortalecer tus abdominales, los cuales deberán permanecer contraídos para controlar la espalda.

3/ LAS CIEN:

- Acuéstate boca arriba, con la columna en posición neutral. Coloca los brazos extendidos a los costados.
- Flexiona las rodillas y sepáralas a la altura de la cadera.
- Extiende las piernas hacia adelante, apoyadas en la colchoneta. Coloca los talones juntos, con los dedos hacia afuera.
- Inhala.
- Exhala y levanta las piernas 5 centímetros.
- Extiende los brazos hacia la diagonal.
- Despega el cuello y los hombros de la colchoneta.
- Lleva el mentón hacia el pecho, pero sin llegar a tocarlo.
- Extiende los brazos paralelos a la colchoneta.
- Exhala y comienza a batir los brazos hacia arriba y hacia abajo.
- Las batidas de brazos marcan los tiempos.
- Inhala por la nariz durante cinco tiempos (cinco batidas de brazos). Luego exhala por la boca durante cinco tiempos más.
- Continúa batiendo los brazos hasta llegar a la cuenta de cien.

FORTALECIMIENTO DE LAS CADERAS

A continuación te recomendamos un sencillo ejercicio que te servirá para el fortalecimiento de tus caderas:

- Tumbate boca arriba en el suelo, con ambos brazos estirados a lo largo del cuerpo.
- Flexiona las rodillas y coloca ambos pies apoyados en el suelo.
- Eleva la pelvis hacia arriba, hasta que las caderas estén altas. Intenta no ejercer ninguna presión sobre los hombros, deja que éstos vayan hacia atrás. El cuerpo deberá estar recto y estirado.
- Baja la espalda lentamente, vértebra a vértebra. Evita bajar de golpe.
- Vuelve a subir.

Repite 25 veces.

FORTALECIMIENTO DE GLÚTEOS Y PIERNAS

A ninguno se nos escapa la enorme importancia de disponer de unas piernas fuertes, que sean capaces de soportar todo el trabajo que les impondremos: saltar, flexionar, agacharse... cuanto más fortalecidas estén nuestras extremidades más podremos disfrutar del golf y mejores resultados conseguiremos.

En este sentido te recomendamos el siguiente ejercicio:

- Tumbate en el suelo con las piernas flexionadas, colocando los brazos a lo largo del costado del cuerpo.
- Toma una pierna y presiónala flexionada hacia el pecho, al tiempo que la otra deberás extenderla hacia arriba.
- Mientras realizas este ejercicio la cabeza y el pecho se levantan de la colchoneta para conseguir un estiramiento mayor.
- Repetir el mismo procedimiento con la otra pierna.

Otro buen ejercicio es:

- Recuéstate con el cuello estirado y los brazos a los costados del cuerpo.
- Flexiona la pierna izquierda y apoya el pie sobre la colchoneta.
- La pierna derecha permanecerá extendida y elevada. Con esta pierna realizaremos círculos hacia adentro, que repetiremos cinco veces con cada pierna y en cada sentido (con las agujas del reloj y opuesto a las mismas).
- Los círculos no deben sobrepasar la línea de los hombros y deben ser acompañados por respiraciones profundas.

Ten en cuenta que ejecutando diferentes ejercicios con un número bajo de repeticiones, los músculos se fortalecen, se estiran y se tonifican sin crear un volumen muscular excesivo con el que lo único que conseguiríamos sería lastrar el cuerpo y limitar su capacidad de movimiento.

Debe primar siempre la calidad del ejercicio por encima de la cantidad.

Los objetivos sólo los conseguirás a partir de la constancia, por lo que se recomienda realizar un mínimo de dos sesiones semanales.

2.- PRODUCTO DESTACADO:

PUTTERS TAYLORMADE GTX

SENSACIONES ÓPTIMAS, CON MAYOR ESTABILIDAD

Los putters Spider GTX cuentan con un diseño elegante y moderno, que rinde homenaje a la clásica forma Spider de alto MOI.

Sus líneas fluidas y ángulos agudos se unen para crear un marco visualmente llamativo. Además de su atractivo estético, el Spider GTX ofrece una estabilidad y tolerancia excepcionales gracias a su construcción de alto MOI

El Spider GTX está diseñado en aluminio 6061 liviano y presenta un núcleo hueco, que redistribuye el peso al perímetro para mejorar la estabilidad. La pesada barra trasera de acero inoxidable, que representa una parte significativa de la masa total del putter, aumenta su estabilidad al crear un centro de gravedad profundo. Este diseño ayuda al putter a resistir la torsión en el impacto para obtener resultados más consistentes

ALINEACIÓN AVANZADA: La característica True Path, un elemento básico de la familia Spider, se ha refinado y mejorado con Spider GTX. Este diseño de ingeniería óptica permite una alineación fácil y precisa con su objetivo, al mismo tiempo que encuadra perfectamente la bola y ayuda a visualizar el camino hacia el hoyo.

INSERTO DE CARA CONSISTENTE: Spider GTX cuenta con un inserto PureRoll fabricado con uretano de TPU negro con vigas de aluminio plateadas colocadas en un ángulo de 45° hacia abajo. El diseño mejora el topspin en la cara y ayuda a producir un balanceo suave y consistente en los greens.



EN ÁLVAREZ POR SOLO 349€
[PULSA AQUÍ](#)

3.- LECCIONES DE GOLF

- **LECCIÓN 531: RECOMENDACIONES GENERALES PARA JUGAR AL GOLF CON VIENTO**
- **LECCIÓN 532: PATEAR CON VIENTO EN EL GREEN**

LECCIÓN 531:

RECOMENDACIONES GENERALES PARA JUGAR AL GOLF CON VIENTO

Jugar al golf en un día ventoso puede convertirse en un auténtico desafío, ya que el viento puede afectar a la distancia y a la dirección de tus golpes

Recogemos a continuación una serie de recomendaciones que te ayudarán a afrontar los días de golf con viento de la mejor forma posible, sin que afecte a tu juego:

- Antes de empezar a jugar, tómate tiempo en evaluar la dirección y la velocidad del viento. Observa las banderas, los árboles... así como el resto de posibles elementos que te puedan servir de ayuda para calcular de forma aproximada a qué te estás enfrentando.
- Sea cual sea la dirección del viento, siempre es recomendable que la bola vuele baja, ya que eso ayudará a que el aire afecte lo menos posible sobre su trayectoria.
- Si al llegar al campo nos encontramos con viento, deberemos hacer un stance (colocación de las piernas) más ancho, lo que nos dará una base más estable. A su vez colocaremos la bola algo más retrasada, lo que nos ayudará a que el vuelo de la bola sea más bajo.
- El viento también afectará a tu elección de los palos: si el viento sopla en contra elige un palo con más loft que te ayude a conseguir la altura correcta. Si por el contrario el viento sopla a favor, te recomendamos que optes por un palo con menos loft con el que puedas aprovechar el viento y ganar más distancia.
- Saber cómo ajustar tu swing también te será de ayuda para contrarrestar el efecto del viento. Así, con el viento en contra deberás intentar hacer un swing más suave y enfocado en una trayectoria más baja. Si el viento sopla a favor puedes arriesgarte a hacer un swing más agresivo, aprovechando un “impulso adicional”.
- Te recomendamos que si vas a jugar un torneo en un día especialmente ventoso, practiques unos golpes antes de que este comience, ya que te ayudará a ver cómo afecta el viento sobre la bola y cómo son de efectivos tus golpes con la presencia del viento.
- También es importante ir bien equipado para un día de golf con viento. Te aconsejamos que vistas un cortavientos usándolo como una segunda o tercera capa, esto te servirá para ir abrigado, cómodo y facilitando en gran medida el juego.

LECCIÓN 532:

PATEAR CON VIENTO EN EL GREEN

En función de la velocidad del viento y tipo de green, los golpes de putt pueden verse afectados y perjudicarnos a la hora de embocar la bola.

Además, si el viento sopla fuerte, y sabemos manejar esta situación, nos dará una ventaja competitiva frente a nuestros competidores, y ampliará nuestras opciones de juego:

- Si el viento sopla fuerte es aconsejable abrir un poco más nuestro stance para tener una base más estable y evitar que el viento modifique nuestra postura.
- Es recomendable inclinarse más encima de la bola, y elegir el palo más corto nos hará más bajos y que el fuerte viento no nos afecte al ejecutar el golpe de putt.
- Recuerda tener en cuenta la pendiente existente en cada green: si el viento sopla en la misma dirección de la pendiente, puede ser una ayuda para que la bola ruede más rápido; mientras que si sopla en contra hará el efecto contrario: frenará la bola. De cualquier manera, ten en cuenta que debes ajustar la fuerza de tu golpe en función de una cosa u otra.
- No olvides hacer un movimiento de golpe de putt más largo, y así empujar más la bola en la dirección en la que la queramos mover. Esto no significa golpear con más fuerza la bola, al contrario, el golpe debe de ser suave, y simplemente deberá ser un movimiento más largo.