

Thema 13

Golf en krachttraining

Drs. H. Bultman, arts

“Golf is een puzzel zonder oplossing. Ik golf al meer dan 50 jaar en heb nog niet het flauwste benul hoe je het goed moet doen” zo vertelde één van de bekendste golfers ter wereld, Garry Player ooit

Lichaam & geest

De relatie tussen cognitieve en motorische vaardigheden zorgt er voor dat het spel met 't kleine witte balletje een bijzondere uitdaging vormt.

Voorwaarde voor goed spel zijn een goede geestelijke en fysieke conditie.

Of deze sport stressreducerend werkt laat men liever in het midden: want vaak ergert de speler zich groen en geel over een afbuigende lange slag of een verprutste put.

Één ding is echter zeker: het concentratievermogen wordt getraind en het bewegen in de frisse lucht en vrije natuur heeft een positieve uitwerking op het geestelijke welbevinden.

Wanneer men 18 holes loopt, legt men in ca. 4 uur 8,5 km te voet af. Klink niet indrukwekkend, maar wie daadwerkelijk te voet gaat en ook nog eens zelf zijn/haar golf tas met clubs draagt, weet wel beter. Gedurende deze duurinspanning worden voornamelijk verzuren verbrand. Dit heeft een gunstig effect heb de calorieverbranding.

Specialisten zijn van mening dat golf de beste sport is voor ouderen. Het gaat namelijk het ontstaan van overgewicht en bewegingsarmoede tegen.

Het risico op ongelukken en blessures is in deze sport, waarbij vooral veel techniek aan te pas komt, is laag. Zelfs mensen met hart- en vaatziekten kunnen deze sport probleemloos beoefenen.

Welk nut heeft Forcemed voor de golfspeler, ongeacht zijn/haar leeftijd ?

Bij het golfen draait vrijwel alles letterlijk en figuurlijk om de wervelkolom.

Derhalve is het zonder enige twijfel noodzakelijk de diepe en oppervlakkige rompmusculatuur te versterken (“Core-Stability”)

De rug is het meest blessuregevoelige lichaamsdeel van een golfer.

Bij diverse type swingbewegingen wordt de rug zeer zwaar belast door buig-,knik- en draai bewegingen/krachten of combinaties hiervan.

Goed getrainde en sterke rug- en rompspieren werken dan preventief tegen blessures.

De golfswing vereist enerzijds veel stabiliteit van de wervelkolom en anderzijds een optimale beweeglijkheid. Alleen een goede balans en samenwerking tussen de romp-, been- en armspieren kan deze vereisten bieden.

Daarom moeten deze grote spiergroepen goed getraind worden. Bovendien kunnen bij individuele golfers ook nog eens zwaktes van nek-, schouder- of pols/handspieren gericht getraind worden. Forcemed beschikt daarvoor over speciale therapieapparaten en trainingsprogramma's.

Ongeveer 40% van het golfspel bestaan uit verre slagen. Voor veel spiergroepen betekend dit een maximale prestatie qua spierkracht en – coördinatie. De noodzakelijk energie voor de herhaaldelijke swings kan alleen opgebracht worden als de gehele keten: wervelkolom – perifere gewrichten optimaal belast kan worden en pijnvrij is.

Ook het putten en korte slagen vereisen een gezond lijf en goede functie, hoewel hierbij minder energie noodzakelijk is. Echter bevordert een sterk spierkorset de stabiliteit en daarmee ook de techniek c.q. balvaardigheid, maar een goede fysieke conditie geeft ook mentaal een voorsprong. Simpelweg omdat een sterk lichaam meer zelfvertrouwen geeft, hetgeen één van de pijlers is voor een goed resultaat. Hij het golfen is men zelf zijn/haar grootste tegenstander. De golfer vecht tegen zijn eigen psyche en eigen fysieke (on)mogelijkheden. Zorg er dus voor dat u zelf - en uw lijf - niet uw grootste handicap bent. Traint u daarom niet alleen maar door te golfen, maar train ook 1 á 2 keer per week bij Forcemed.

Als u geïnteresseerd bent in een specifiek trainingsprogramma voor Golfers, informeert u dan gerust bij één van onze medewerkers.