SAS GOLFPERFORMANCE

WORD BETER DOOR FYSIEKE TRAINING

DE FITTE GOLFER

E-BOOK

Inhoudsopgave

Waarom moet jij dit als golfer lezen en oefeningen gaan doen? 3
Uit welke onderdelen moet een fysieke training voor de golfer bestaan? 4
Veilig en verantwoord trainen 4
Balans 5
Rompstabiliteit 6
Flexibiliteit 7
Kracht 8
Cardiovasculair 9

Auteur: Saskia Gladdines
Fysiotherapeut, Fysiotherapiewetenschapper & Personal trainer gespecialiseerd in golf
Datum: April 2020

WAAROM MOET JIJ DIT ALS GOLFER LEZEN EN OEFENINGEN GAAN DOEN?

De golfswing is een zeer complexe beweging waarbij verschillende gewrichten van het lichaam onder stress komen te staan.
In een onderzoek naar blessures bij golfers rapporteerde 46% in de laatste 3 jaar problemen in de bovenste extremiteit en 34% in de rug. Daarnaast neemt jouw spiermassa tussen het 50e en 80e levensjaar ook nog met 30% af. Dit wordt ook wel ‘sarcopenie’ genoemd.
Door te blijven golfen in combinatie met specifieke krachttraining is het mogelijk deze afname te verminderen. Natuurlijk wil jij blijven genieten van het golfen zonder blessures en prestatievermindering. Door dit artikel te lezen weet jij wat belangrijk is voor een golfer en wat je hier zelf aan kan doen.

Wist jij dat je na 8 weken 2 keer per week fitnessen gemiddeld 5.3 km/u meer clubsnelheid met de driver maakt. Dit hang natuurlijk wel af van jouw technische vaardigheden.

UIT WELKE ONDERDELEN MOET EEN FYSIEKE TRAINING VOOR DE GOLFER BESTAAN?

Mogelijk zie je al best veel oefeningen voorkomen op facebook, golf gerelateerde websites, youtube of in magazines. Maar weet jij ook welke onderdelen voor een golfer belangrijk zijn om te trainen en waarom? Om efficiënt te trainen is het belangrijk hierover kennis te hebben. Voor een golfswing zijn onderdelen als spierkracht, flexibiliteit, rompstabiliteit, balans en uithoudingsvermogen erg belangrijk.

VEILIG EN VERANTWOORD TRAINEN

Naast kennis over hoe efficiënt te trainen is het zeer belangrijk om ook veilig en verantwoord te trainen. Het is belangrijk om altijd eerst even goed om je heen te kijken of er geen scherpe punten in je omgeving staan, spullen die plotseling kunnen verschuiven of andere onveilige objecten. Indien je de balans kwijt raakt, kan je jezelf dan opvangen bij de tafel en kom je dan niet tegen de punt van een tafel. Start nieuwe oefeningen met het benoemde aantal herhalingen, bij twijfel of je de oefening wel kunt uitvoeren sla deze dan altijd over. Voel je tijdens het uitvoeren van de oefening na 5 van de 10 herhalingen dat het erg zwaar is. Stop met de oefening deze is waarschijnlijk te zwaar voor je. Overleg eerst even met een personal trainer of fysiotherapeut of deze oefening wel geschikt is voor je.
Start rustig met 2 keer per week trainen want hersteldagen zijn zeer belangrijk voor de spieren. Ben niet te enthousiast en bouw langzaam op, afhankelijk van jouw conditie en trainingservaring kan de nareactie (spierpijn) soms heviger zijn dan verwacht.

Maak jij je eigen samengestelde trainingsprogramma denk dan aan de warming-up en een cooling-down voor een betere prestatie en goed herstel van de spieren. Zorg er ook voor dat je weet wat een juiste uitvoering van een oefening is en wat je wel of niet hoort te voelen. Ervaar je pijnklachten tijdens een oefening dan stop je natuurlijk direct met deze oefening. Ben jij bekend met lichamelijke klachten of blessures overleg dan altijd eerst even met een huisarts of paramedicus of het veilig is om te starten met trainen.

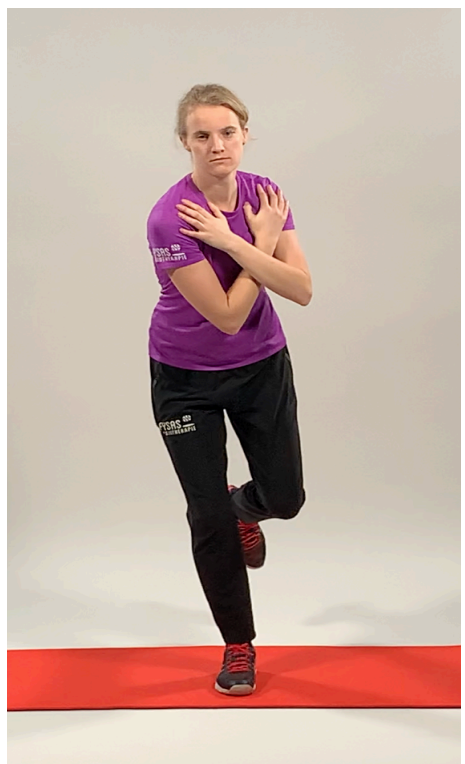
Thuis trainen geschiedt natuurlijk altijd op eigen risico, je hebt niet de kennis of expertise van een fysiotherapeut of personal trainer bij de hand maar met bovenstaande tips kan jij in ieder geval wat verantwoorder thuis aan de slag.

BALANS

Een goede balans draagt bij aan consistentie in je golfspel. Doordat je stabiel staat ben je gemakkelijker in staat om dezelfde beweging te herhalen zonder dat je tussendoor op zoek moet naar een oplossing omdat je uit balans bent geraakt. Het voordeel is dat balans zeer goed en snel trainbaar is. Door een betere balans verklein je ook nog het risico op vallen.

Torso Turns One Leg 3 x 10 l/r

Deze oefening helpt je bij het verbeteren van de balans in de swing en zorgt voor meer stabiliteit van het onderlichaam. Start met het staan op één been en ga in de stabiele golfhouding staan. Til het vrije been op en kruis de armen voor de borst.
Probeer het onderlichaam stabiel te houden; begin met het roteren van de romp.
Heb je al moeite met alleen het staan op één been sla deze oefening dan over.



ROMPSTABILITEIT

Tijdens het maken van de swing vindt er een enorme rotatiekracht op de wervelkolom plaats tot wel acht keer het eigen lichaamsgewicht. Door deze forse rotatiekrachten is het belangrijk om de rug en het bekken goed te kunnen stabiliseren waardoor je de kans op een rug- of heupblessure verkleint.

Eerder heb je immers gelezen dat 34% van de golfers in de laatste drie jaar klachten aan de rug aangaf. Voldoende kracht in de rompspieren zorgt ervoor dat jij in staat bent om met je rug de juiste golfhouding vast te houden. Hierdoor kan je efficiënter kracht over dragen en stabieler roteren in jouw swing. Het is altijd belangrijk eerst voldoende corekracht op te bouwen alvorens te starten met zwaardere spierkracht training. Ga je toch zwaarder trainen dan vergroot je de kans op rugklachten omdat onder andere het gewicht wat bedoeld is voor je benen wordt opgevangen door je rug.

Brug 3 x 30 sec

Het bruggetje wordt uitgevoerd om de rompspieren te versterken.
Ga op de rug liggen met gebogen benen en de voeten plat op de grond. Zorg ervoor dat de knieën recht boven de enkels staan. Houd de knieën in lijn met de schouders en heupen. Beweeg het bekken omhoog waarbij de billen in een rechte lijn komen met het bovenlichaam. Bekend met rugklachten of andere blessures overleg dan altijd eerst even met je huisarts of paramedicus alvorens te starten met de oefeningen.

FLEXIBILITEIT

Vaak is flexibiliteit een probleem voor oudere golfers. Er vindt stijfheid plaats in gewrichten die betrokken zijn bij de golfswing en een afname van water wat weer invloed heeft op de plasticiteit van het weefsel.

Er is onderzoek gedaan naar het verschil in mobiliteit van de rug bij golfers van 18-21 jaar en senior golfers (50+). Dit onderzoek liet zien dat de rompmobiliteit van de oudere groep gemiddeld 25% minder is. Voor een goede golfhouding (set-up) en het maken van een goede rotatie is het belangrijk dat je blijft werken aan je flexibiliteit. Roteren wordt met een beperkte flexibiliteit wel erg lastig. Met specifieke flexibiliteitsoefeningen kun je ervoor zorgen dat je mobiel blijft voor deze onderdelen.

Cats Dogs 3 x 10

Deze oefening helpt je om de mobiliteit van de rug te vergroten.
Ga op een mat op de knieën zitten.
Plaats de handen en knieën op schouderbreedte uit elkaar.
De armen en benen staan nu loodrecht onder je. Maak de rug hol en bol en kantel hierbij het bekken naar voor en naar achteren.
Indien het hol en bol maken goed gaat probeert je de rug hol en bol te maken en te eindigen in een neutrale positie van de rug

KRACHT

Bovenlichaam

Het is belangrijk dat het bovenlichaam sterk genoeg is.
Als golfer is het belangrijk om bijvoorbeeld een goede controle over je schouderbladen te hebben. Dit maakt het makkelijk om de posities in je golfswing beter vast te houden.
Zonder voldoende kracht in je bovenrug zal deze de neiging hebben om zich bol te maken.
Zowel een push als een pull beweging zijn erg belangrijk voor de golfer.

Onderlichaam

De bilspieren en kracht in de bovenbenen zijn een erg belangrijke schakel tijdens het golfen. Tijdens de golfswing maak je namelijk een transfer vanuit de tenen richting de bovenbenen, bilspieren en romp door naar boven toe. De been- en bilspieren moeten krachtig genoeg zijn om deze kracht efficiënt door te geven naar boven.

Zoals je eerder al hebt gelezen neemt de spierkracht als je ouder wordt tussen je 50ste en 80ste levensjaar met gemiddeld 30% af. Om goed belastbaar te blijven is het belangrijk zowel het bovenlichaam als de benen te trainen.

Squat 3 x 10

Ga staan met de voeten op schouderbreedte. Beweeg de billen en heupen naar achteren, zak hierbij langzaam door de knieën.
Heb je moeite met het uitvoeren van de beweging pak dan een stoel en doe net alsof je gaat zitten.
Kom hierna weer rustig omhoog.

CARDIOVASCULAIR

Tijdens het lopen gebruiken we ons cardiovasculaire systeem. Door ziekte of minder bewegen kan het uithoudingsvermogen achteruitgaan. Vaak merk je dat er vermoeidheid optreedt aan het einde van een ronde, de afstand neemt bijvoorbeeld af of het contact met de bal wordt slechter. Een goede conditie helpt niet alleen jouw golfspel maar zorgt ook voor een verkleind risico op bijvoorbeeld vallen, of na een griep voor sneller herstel omdat je fitter bent.

Een golfer met een betere conditie is beter in staat om een volledige backswing en downswing te maken. Voor iedere golfer geldt dat het uithoudingsvermogen gemiddeld met 30% afneemt tussen het 30e en 70e jaar. Wist je dat golf ook uitstekend kan dienen als revalidatie voor cardiovasculaire aandoeningen? Overleg dit altijd wel eerst met een arts.

Ben je nu nog niet overtuigd van het effect van training op golf lees dan onderstaande uitkomsten op basis van wetenschappelijk onderzoek:

- Na 12 weken training kan de kracht van spieren tot wel 40% toenemen
- De clubsnelheid verhoogd gemiddeld tussen de 1.5% en 9,5% gemiddeld na een periode van kracht een flexibiliteitstraining
- De oudere golfer boekt deze gedurende een trainingsprogramma van 8 weken een vooruitgang van gemiddeld 5.3 km/u meer clubsnelheid met de driver.

Wil jij ook fit blijven zowel op als naast de golfbaan, maar weet je nog niet zo goed hoe? Speciaal voor de senior golfer heeft SAS Golfperformance een online programma ontwikkeld met begeleiding op afstand waarmee je zelf thuis aan de slag kunt. Met begeleiding 8 weken 2 keer per week trainen kan al voor slechts 59,- euro. Klik hier om het programma te kopen. Je kunt het programma 2 weken vrijblijvend testen!

Ben jij geen senior golfer of wens je meer persoonlijke aandacht in jouw begeleiding dan kun je altijd kijken op www.sasgolfperformance.nl of vrijblijvend informeren naar de mogelijkheden door te bellen naar 06-15661567 of te mailen naar info@sasgolfperformance.nl