

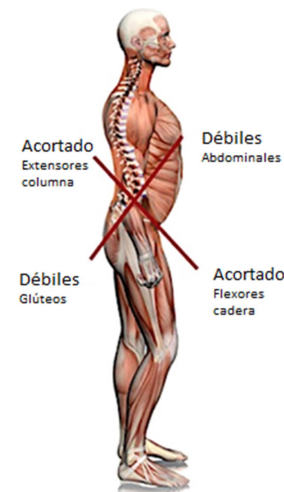
La importancia de los glúteos en el golf

Los reyes del Golf

Hoy vamos a hablar sobre la musculatura glútea (glúteo mayor medio y menor) y el golf, muchos os preguntareis qué relación hay entre este grupo de músculos y el golf, primero vamos a ponernos en situación.

Dicha musculatura es la que mayor número de fibras musculares tienes de todo el cuerpo, esto nos quiere decir que es uno de los músculos más importantes de nuestro cuerpo ¿Entonces? ¿Por qué no le damos la importancia que se merece? Porque la mayoría de la gente no sabe esto y se centran en trabajar otra musculatura que para ellos es “más” importante.

Durante nuestra vida diaria son unos músculos que se pasan la mayor parte del día en estiramiento o inhibidos, debido a que la mayoría de la gente se pasa el día sentado (trabajo, coche, sofá e incluso aquellas personas que duermen en posición fetal siguen manteniendo hasta durmiendo una “postura” sentada) y esto provoca un acortamiento de toda la musculatura flexora de nuestra cadera. Este es el conocido síndrome cruzado inferior (imagen)



Esto nos lleva a generar muchísima tensión en toda la musculatura extensora lumbar, puesto que está siempre en una posición de acortamiento, el famoso culo pollo, hay un desequilibrio entre extensores y flexores de tronco (hablaremos de estos últimos en el siguiente artículo).

En relación al famoso dolor lumbar, los glúteos son unos músculos que estabilizan la pelvis y generan extensión de cadera, cuando esta musculatura está débil o inhibida hay otros músculos que tienen que suplirla y en la mayoría de la gente es la musculatura lumbar la que suple la función de los glúteos generando mucha sobrecarga en la zona lumbar y muchas veces unas lumbalgias muy incapacitantes, esto que os comento tiene muchísima relación con golf.

Puesto que durante nuestro swing en el momento que empezamos a realizar el downswing hasta el momento del impacto lo que se produce es una extensión de cadera, pero si no tenemos buena musculatura extensora de cadera lo que hacemos será una extensión lumbar puesto que nuestro glúteo está débil y no es capaz de trabajar correctamente.

La musculatura glútea se divide como hemos dicho antes en 3 músculos:

- Glúteo mayor: como bien dice su nombre es el más grande de los 3, su función principal es extensión de cadera (se activa más en los últimos grados de extensión) y rotación externa, tiene un papel muy importante es la estabilización de la pelvis durante todo el swing de golf y en la generación de potencia durante la bajada sobre todo el glúteo derecho ya que generamos una extensión de cadera cuando impactamos a la bola.
- Glúteo medio: realiza rotación interna y abducción de cadera y es el mayor estabilizador lateral de nuestra pelvis, cuando andamos es el encargado de que las caderas no vayan hacia los lados. ¿Pero y en el golf? Nos ayuda tanto en el backswing como en el downswing en no realizar movimientos laterales de pelvis (sway y slide).
- Glúteo menor: realiza rotación interna y extensión de cadera y trabaja junto al glúteo medio en la estabilización lateral.

Hoy en día una preparación física en golf o cualquier proceso de readaptación tras alguna lesión en las lumbares, rodilla o tobillo debe incluir si o si un trabajo para fortalecer nuestra musculatura glútea, nosotros en la clínica uno de los trabajos fundamentales ya sea un entrenamiento funcional o en pacientes con problemas lumbares, de rodilla o de tobillo metemos ejercicios para glúteo, siempre adaptándolo a la situación de cada paciente.

Desde que se instauró el TPI (Titleist Performance Institute) la preparación física en el mundo del golf ha cambiado muchísimo, muchos jugadores de golf siguen esta metodología gracias a sus entrenadores y fisioterapeutas.

En esta metodología se proponen unos test para tener una evaluación rápida y eficaz de cada jugador en las partes más importantes del cuerpo para el golf y como no, no podía faltar un test para los glúteos (test del puente).