

Nada más que tu salud
Nada menos que tu salud

ASISA 

asisa.es 901 10 10 10



Descárgate la App **ASISA**



Elegido Servicio de Atención al Cliente del Año en el sector Seguros de Salud a través de investigación realizada por TNS y eAlicia para Sotto Tempo Advertising entre mayo y agosto de 2016.

Asisa con el Golf



Empresa Colaboradora:



Empresa Colaboradora:



ASISA 

El Golf: un deporte para todos

El golf se ha convertido en un deporte cada vez más practicado en nuestra sociedad, de hecho ya es el cuarto en número de federados.

A ello han contribuido una mayor accesibilidad así como mayor sensibilidad sobre los efectos positivos de este ejercicio aeróbico. Pero sobre todo, porque se practica en un entorno muy agradable y al que todos pueden acceder, sin importar la edad, el sexo o estado de salud.

Un ejercicio muy completo

Los beneficios que sobre la salud ejerce el golf, actúan tanto en lo físico como en lo mental:

- **Físicos:** como prevención de muchas patologías propias de nuestro actual estilo de vida como son las enfermedades cardiovasculares, endocrinas, de sobrepeso, etc.
- **Psicológicos:** porque ayudan a disminuir la ansiedad, el estrés y aumentar la autoestima y las relaciones sociales.



La prevención también juega

Puede parecer que el golf goza de escasa incidencia lesional o que está exento de riesgos pero, como cualquier práctica deportiva es aconsejable, antes de comenzar su práctica, seguir una serie de indicaciones:

- **Visitar a un médico especialista** para valorar tu estado de forma inicial y descartar cualquier patología que pueda desaconsejar su práctica.
- **Confeccionar un programa previo de acondicionamiento físico** haciendo hincapié sobre la flexibilidad y la fuerza resistencia siendo necesario que sea acorde a tu edad, sexo y condición.
- **Recibir clases con un profesor o jugador experimentado** para aprender las diversas técnicas de ejecución haciendo énfasis en el golpe más importante que es el swing. Es este movimiento, el más utilizado en el recorrido y el más exigente con el aparato osteomuscular llegando a involucrar cadenas musculares y articulares tan importantes como columna dorsolumbar, hombro, codo y la fijación al suelo por medio de rodilla y pie. En definitiva más de 50 músculos y una docena de articulaciones.
- **Elaborar una rutina de calentamiento y estiramiento** de dichos músculos que puede durar unos 15 minutos evitando comenzar ninguna partida sin su realización.
- **Prestar una atención especial a las condiciones climatológicas** de la zona para tomar la pertinente protección solar (piel y ojos) y evitar golpes de calor y deshidratación con una adecuada ingesta de líquidos durante el recorrido.
- **Elegir el material auxiliar adecuado** como la ropa, el calzado y los palos a utilizar.

