



Centro Quiropráctico Nilsso

Golf y Quiropráctica: Una Opción Natural

¿Algún dolor de espalda, cadera o pierna te impide conseguir todo lo que puedes en el campo de golf? ¿Pierdes a menudo en el noveno hoyo debido a agujetas y dolor? El swing se trata de la eficiente transferencia de energía desde la parte inferior del cuerpo, por las caderas y a través de cada uno de las articulaciones de la columna vertebral, hacia los hombros, bajando por el brazo, saliendo por el palo y dentro de la bola. Según los expertos, al efectuar el swing han de moverse y coordinarse 124 músculos. Si una de las articulaciones está dañada o si no mueve eficazmente, sufrirá tu handicap.

A la hora de conectar con la bola, tu postura es todo importante. Debes posicionarte de tal manera que transfieras la energía necesaria para efectuar el swing tan larga que estás visualizando.

Si el dolor de espalda o la disfunción de la misma está afectando negativamente a tu postura, tu juego sufrirá. Al compensar tu mala postura durante el péndulo del palo, conllevará a más problemas biomecánicos y dolores en otras zonas de tu cuerpo. Sin una postura adecuada, el dolor puede convertirse en un factor crónico que inhibe tu juego.

Aunque la postura sea muy importante sin duda el golf es un deporte dinámico. Tu swing debe ser consistente a lo largo de cuatro o cinco horas para conseguir un resultado bajo como tú deseas. Cuando existe una subluxación vertebral o una extremidad desalineada, la cadena cinemática está interrumpida y la fuerza transferida es menos óptima. Esto resulta en compensaciones en el swing, con swings inconsistentes durante el curso del juego. Cualquier golfista te dirá que un swing inconsistente es la manera más rápida de añadir puntos innecesarios a tu tarjeta de resultados (score card).

Hoy día, muchos golfistas dependen de palos muy caros y otro equipo nuevo y de moda para ayudarles mejorar resultado (score). Muchas veces esta actitud tiende a fallar. Con todo el equipamiento tan nuevo a nuestra disposición hoy día, ¿cómo es que los golfistas de hoy no tienen un resultado promedio mejor que hace 50 años? La respuesta quizás sea que el problema no es el equipamiento, sino la habilidad de nuestro cuerpo de moverse eficiente y repetidamente a lo largo de la cancha.

El cuidado Quiropráctico ha demostrado ser un método muy eficaz de mejorar la habilidad atlética tanto en el juego del golf como en otros deportes. La quiropráctica ayuda reducir el dolor y mejorar la coordinación, ambas cosas que mejorarán tu juego. Combinado con ejercicio correctivo y protocolos de estiramiento adecuados el cuidado quiropráctico es una manera económica, funcional y realista de mejorar tu score y añadir alegría al juego!

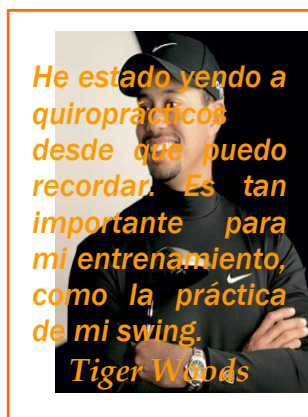
Al 1 de enero 2007 el número de campos de golf federados en España es de 340, 32 más que en 2006, el incremento anual más importante de la historia y que multiplica por tres la

media registrada hasta este momento, cifrada entrono a 10 nuevos campos al año. En la Comunidad Valenciana existen 36 clubes de golf registrados. Un buen número de afiliados sufren de dolor crónico de la espalda. Muchos golfista toman una aspirina u otra droga sin receta como si fuera caramelos. ¿Y el cuidado quiropráctico? Según los datos del año 1994 por lo menos un 2% de golfista eligen visitar un quiropráctico.

La Intervención Quiropráctica

Los ajustes quiroprácticos ayudan muy eficazmente en la reducción de dolor y en la mejoría del rango de movimiento espinal. Mientras el ajuste quiropráctico da muchos beneficios, hay que reconocer que los ajustes no pueden prevenir el trauma. Por esta razón el quiropráctico pide que el golfista reduzca la rotación espinal durante el swing para reducir la posibilidad de trauma por torsión, lo cual requiere un control abdominal rígido.

Tiger Woods Gana el British Open: Una historia Quiropráctica



Tiger Woods es el segundo golfista que ha ganado dos veces seguidos el campeonato British Open (Tom Watson ganó en 1982 y 1983). Planet Chiropractic (revista de internet de quiropráctica) habló de cómo se sentiría el quiropráctico Jeff Spencer. El Doctor Spencer es el quiropráctico que ha cuidado de Tiger Woods. También ha sido el quiropráctico de Lance Armstrong durante sus siete años de reinado del Tour de Francia.

Hace más de 11 años el joven Tiger Woods participó en la Flota Centenario de Quiropráctica durante el torneo de Pasadena en 1995, llamado carnaval de Rosas. Tiger Woods tenía 19 años y la quiropráctica cumplía 100 años.

En 1996 a la edad de 20 años Tiger Woods se convirtió en el primer golfista en la historia ganar 3 títulos consecutivos en EE.UU. Se hizo profesional en agosto, firmando contratos multimillonarios con Nike y Titleist.

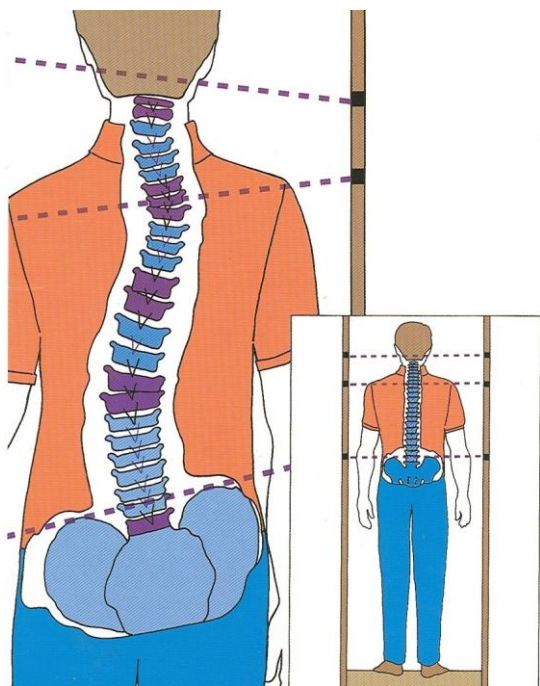
En 1997 a los 21 años, Tiger Woods fue el líder en ganancias monetarias durante el Tour PGA con un récord de \$2,066,833 obtenidos. Ganó el Masters, su primer campeonato mayor con el margen más grande que se había visto jamás en el torneo (12 strokes). Se convirtió en el ganador más joven del Masters. También ganó 3 PGA más ese año. Durante ese año recibió cuidado quiropráctico de las manos del Dr. Jeff Spencer.

Es obvio para cualquier entusiasta del deporte el por qué los grandes atletas a nivel mundial eligen el cuidado quiropráctico como parte de su vida, o en conjunto con su entrenamiento deportivo. **La Quiropráctica funciona.**

Como se reporta en todos los artículos de deporte, una persona o un atleta normal no puede aguantar la intensidad que aguantan los grandes campeones. Se trata de exigencias enormes, tanto emocionales como físicas. El entrenamiento requiere concentración, disciplina y dureza mental. A los 114 años de desarrollo este año, la profesión de la quiropráctica está reconocida como uno de aquellos campeones, no solo como una forma de

salud natural para los atletas de élite, sino como líder en la salud natural para aquellos fans que les quieren y que pretenden ser como ellos.

La Importancia de un Cuerpo Bien Alineado para Jugar Golf



El golf y la quiropráctica hacen una combinación perfecta. Como quiropráctico estudio todo el cuerpo en equilibrio desde la cabeza hasta los dedos de los pies, el equilibrio es esencial para cualquier swing de golf. Alguna interferencia con la postura o la sujeción del palo tendrá un efecto profundo sobre el swing. Hay tres causas fundamentales para los traumas de golf que vemos a diario: Mala postura, falta de flexibilidad y falta de músculo de equilibrio funcional.

Estudiemos un momento al cuerpo. La columna debe tener curvas naturales que se llaman lordosis cervical, cifosis dorsal y lordosis lumbar. Muchos golfistas han perdido estas curvas naturales, entonces la columna vertebral tiene que adaptarse en su función. Esto conlleva a un desgaste desequilibrado en nuestras articulaciones, lo cual causa subluxaciones dolorosas y signos de degeneración, los cuales se convierten a artritis de la columna vertebral y a la enfermedad degenerativa de las

articulaciones. Más del 50% de los golfistas experimentarán algún tipo de dolor debido a la mala postura y problemas que surgen de la pérdida de las curvas en la columna.

Mírate en el espejo. De pie alto y recto, con las manos a tus lados. ¿Tienes un hombro más alto que el otro? Ahora ponte las manos en las caderas. ¿Acaso una cadera es más alta que la otra? Para este ejercicio necesitarás un ayudante. Tiéndete en la cama, boca abajo, con los brazos a tus lados y los pies saliendo de la cama. Pide a tu ayudante que se ponga al pie de la cama y que mire a la longitud de tus piernas. Podrá determinar si una pierna es más larga que la otra. Si la respuesta es si a una de esas preguntas, deberías consultar con tu quiropráctico. Si eres serio con el gol, debes ser muy serio con tu cuerpo. La mayoría de golfistas cuidan de su equipamiento de golf pero dedican muy poco tiempo a sus propios cuerpos.

El Quiropráctico Johan Nilsson ejerce en L'Alfas del Pi, Alicante y no es un atleta de élite. Sin embargo, viviendo en la Costa Blanca desde 1991, tiene la oportunidad de suministrar cuidado quiropráctico a muchos deportistas profesionales vinculados con los siguientes deportes: Ciclismo, remo, voleyball, pilates, tenis, vela, natación, golf, basketball, motocross, supermotard, aerobics, gimnasio-culturismo. **LLÁMANOS! Pide cita para ti y para TODA tu familia!**

Centro Quiropráctico Nilsson

Plaza Balduino I de Bélgica s/n, Local B L'Alfas del Pi, Alicante

Tel: (+34) 965 889 303

Email: info@centroquiropacticonilsson.com <http://www.centroquiropacticonilsson.com>