

# Los 5 Ejercicios que Cambiarán tu Swing

The golf  
trainer

Mejora tu giro en 5 pasos



CREADO POR  
ALVARO ZEROLO  
Y  
M<sup>o</sup>LUZ ELENA

Guía de ejercicios para aumentar la rotación en jugadores de Golf

[@thegolftrainer.online](https://www.thegolftrainer.online)

Hola

Soy Alvaro Zerolo

Fisioterapeuta del Tour Europeo de Golf

Te presento mi guía para mejorar tu giro en 5 sencillos pasos.

A lo largo de mi carrera profesional he trabajado con distintas Federaciones de golf y analizado a muchos jugadores profesionales del Circuito.

Y si comparo sus capacidades con las del jugador amateur, la falta de movilidad en rotación es la más evidente.



**Esta limitación influye en muchos aspectos del juego:**

- Exceso movimiento del resto del cuerpo en la subida
- Pérdida de velocidad del palo
- Aparición de lesiones
- Subida excesivamente reducida
- Plano erróneo en la bajada

Y muchas veces esto provoca que nos sintamos estancados en nuestro juego y perdamos la ilusión por jugar.

Pero existe una solución por eso he diseñado esta guía de ejercicios específicos para aumentar los giros.

Mejorará la movilidad en tu columna y mejorará tu swing de una forma asombrosa.

Pero eso si, no quiero engañarte, para conseguir resultados debes dedicarle tiempo, debes ser consistente y trabajar en ello.

**Tu esfuerzo valdrá la pena y te moverás de forma diferente  
Te sentirás más flexible y ágil.**

# Cómo funciona

Esta guía consta de 5 ejercicios de movilidad específicos para mejorar la rotación de tu columna durante el swing de golf

## Repeticiones

Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio

## Respiración

Haz los movimientos mientras sueltas el aire, no aguantes la respiración

## Intensidad

Al final de cada repetición intenta ampliar el rango de movimiento para ir ganando recorrido articular.

## Frecuencia

Realiza la rutina al menos 3 veces a la semana. Encuentra el mejor momento del día para hacerla, recuerda que crear adherencia sera tu tarjeta al éxito.



ENTRENA SIGUIENDO LOS VIDEOS



PLANIFICA TU RUTINA



CONSIGUE RESULTADOS

# Índice de Ejercicios

1.El libro (Open Book)

2.Giro a 4 patas (Cuadruped twist)

3.Giro en posición caballero (Half Knealing Twist)

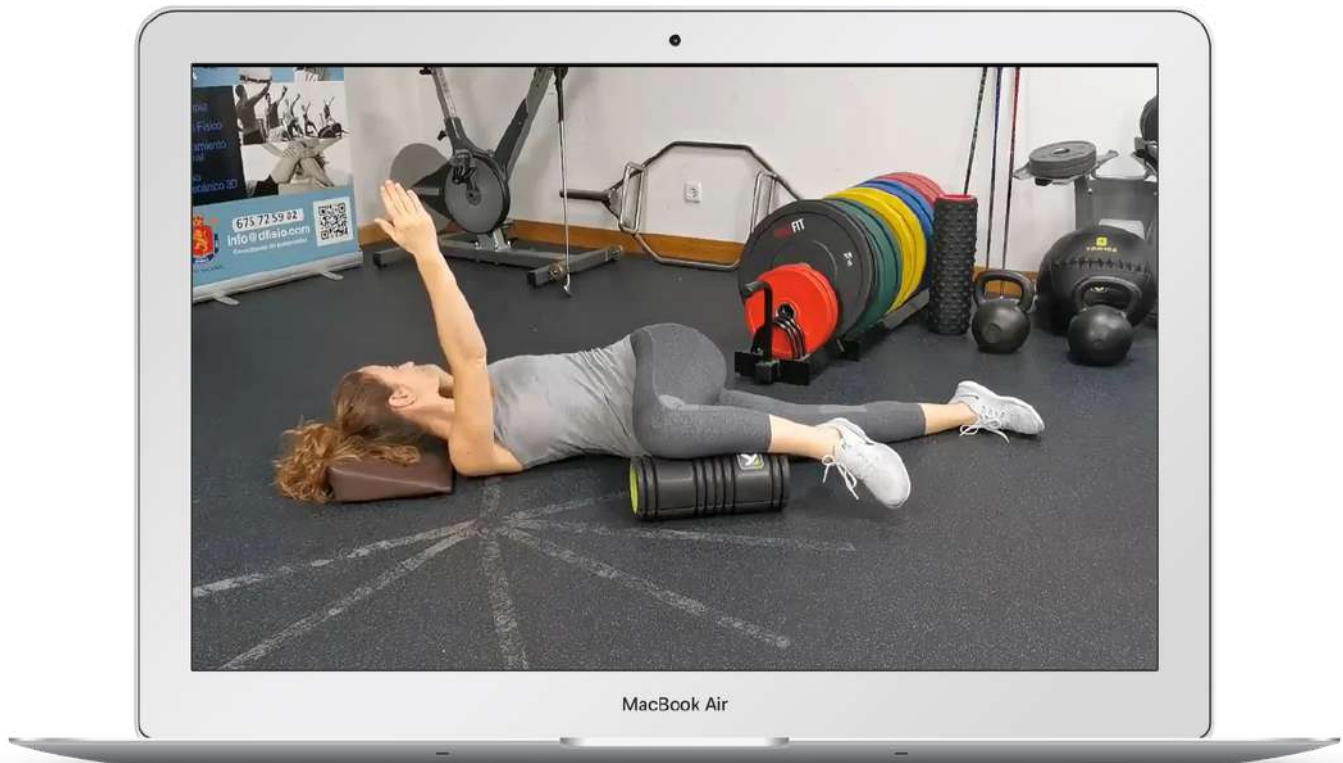
4.El mejor estiramiento del mundo (Best stretch in the world)

5.Giro inclinado hacia delante (Bent over twist)



# 1.El libro (Open Book)

10 repeticiones de cada lado



[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



Tip: Exhala al final del movimiento



Recuerda: Dale intensidad a cada repetición



## 2. Giro a cuatro patas (Cuadruped twist)

10 repeticiones de cada lado



[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



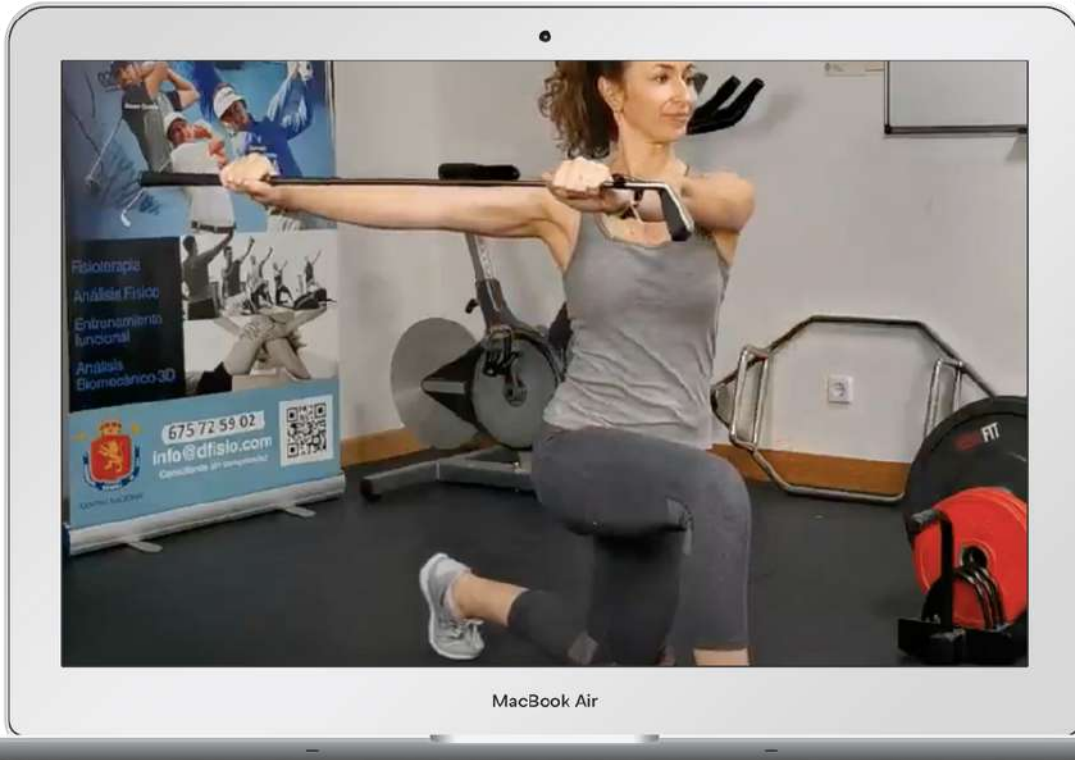
Tip: Exhala al final del movimiento



Recuerda: Dale intensidad a cada repetición

### 3. Giro en posición caballero (Half kneeling Twist)

10 repeticiones de cada lado



[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



Tip: Exhala al final del movimiento



Recuerda: Dale intensidad a cada repetición

## 4.El mejor estiramiento del mundo (Best stretch in the world)

10 repeticiones de cada lado



[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



Tip: Exhala al final del movimiento



Recuerda: Dale intensidad a cada repetición



## 5. Giro inclinado hacia delante (Bent over Twist)

10 repeticiones de cada lado



[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



Tip: Exhala al final del movimiento



Recuerda: Dale intensidad a cada repetición

Y si has llegado hasta aquí y quieres incorporar algunos Tips de Profesional prueba estos 3 ejercicios con el rulo.

## Extensión Torácica con rulo (Thoracic Extension with foam roller)

10 repeticiones de cada lado

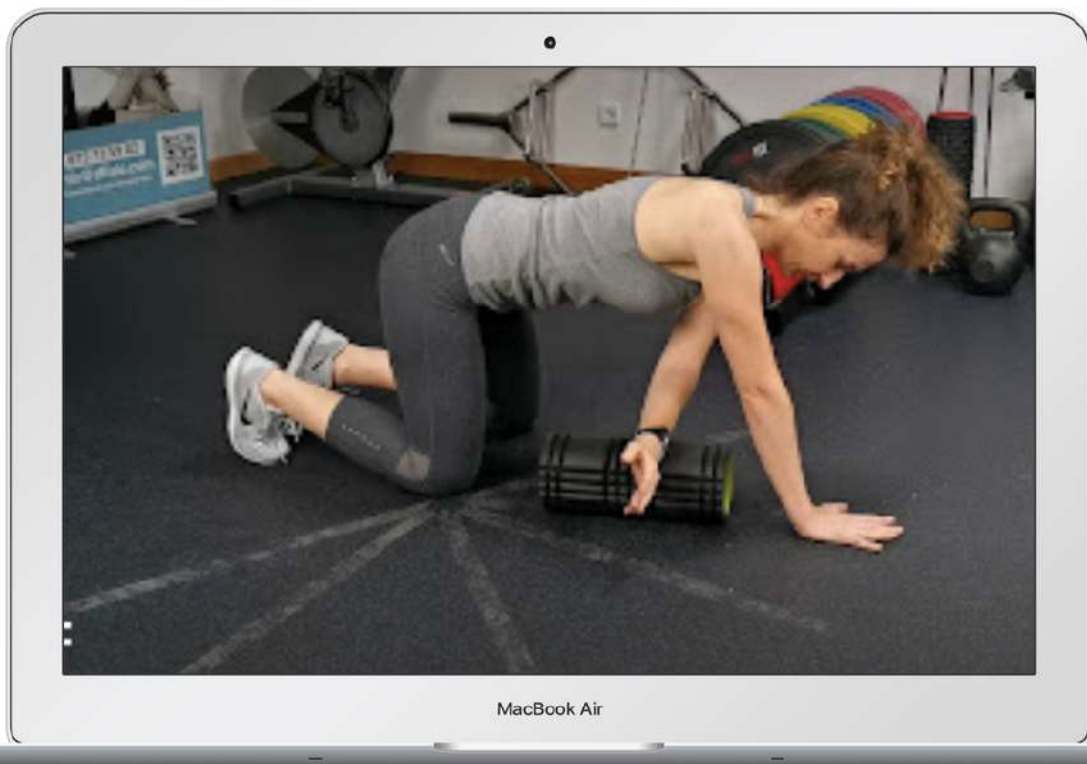


[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



# Rotación a 4 patas con rulo (Quadruped rotation with foam roller)

10 repeticiones de cada lado



[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



# Estiramiento dorsal ancho con rulo (Lats Stretch with foam roller)

10 repeticiones de cada lado



[Pulsa aquí para ver el vídeo](#)



# Resumen

01

Vigila la técnica de cada ejercicio

02

Hazlo con ritmo lento y control

03

Hazlos soltando el aire, no aguantes la respiración

04

Al final del movimiento aguanta unos segundos intentando ganar recorrido articular

05

Ten paciencia, se constante y verás los resultados





# Quiénes somos

## Álvaro Zerolo

Fisioterapeuta del Tour Europeo desde el 2007, experto en Fisioterapia Deportiva y Co-director de las Clínicas Dfisio. Especialista en el Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento General (UKSCA)

## M<sup>o</sup>Luz Elena

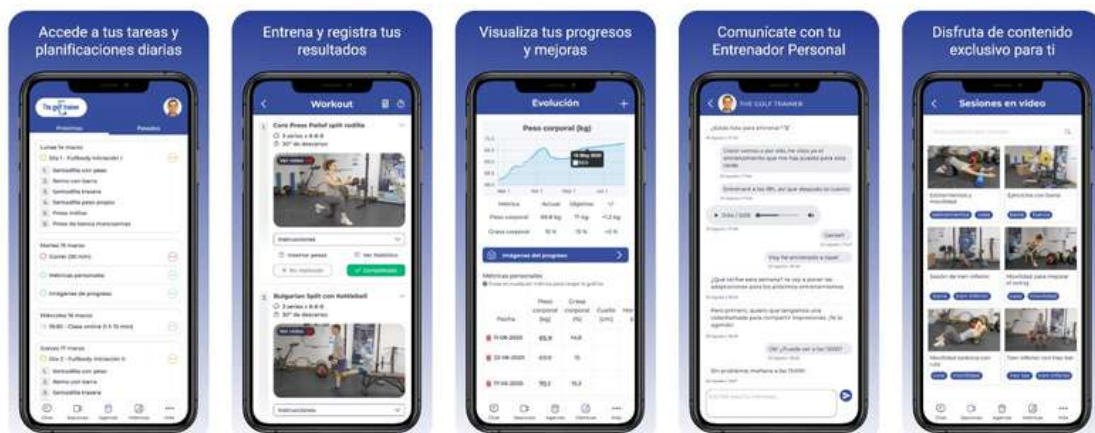
Fisioterapeuta especializada en movimiento y readaptación y Co-directora de las Clínicas Dfisio. Entrenadora de Fuerza y Acondicionamiento Físico CSCS, Especialista en Golf TPI 1 y TPI Fitness 2, Profesora de Pilates certificada por Polestar y Power pilates y Especialista en Nutrición Deportiva



# Con quién trabajamos



# Y además



Si te interesa la preparación física específica para golfistas, quieres mejorar tu distancia y prevenir lesiones  
Te presentamos nuestro programa  
**The Golf Trainer Premium**



[Click aquí](#)



## Síguenos

Si te interesa el entrenamiento para golfistas y como mejorar tu swing, tenemos mucho más ejercicios, tips y consejos en nuestra redes sociales

