

september 2015

fit, krása, pohoda

# Zdravie

Cena 1,59 €

www.iZdravie.sk



TÉMA

## ODPADÁVATE?

V teple a dave  
napínajte lýtka

## Terapia remeslom

Ruky v hline  
vám vyčistia hlavu

## Malý veľký talent

Šport dieťaťu  
vyberie počítač

## Len HENA?

Obrázky zmiznú,  
alergia roky ostane

**AVOKÁDO**  
naslano a nasladko  
Pre lepší zrak, kĺby bez bolesti,  
štíhlu líniu a nižší tlak

**95 %**

nepočujúcich detí  
sa rodí počujúcim  
rodičom

## Chytrý tréning

Behajte dozadu  
a viac soľte

## Vztyk!

O dve hodiny  
budete zdravší

Skutočný seriál  
o dedičnej rakovine  
2. časť: Orgány von

# Stretla som medved'a

Ivana Kuxová si myslela,  
že ide fotiť srnku

**SPARTAN BEH**  
vám prináša  
**ZDRAVIE**  
za **SUPER CENU**  
www.iZdravie.sk/SPARTAN





# ODPÁL'TE TO!

Na to, aby ste dostrelili loptičku ďaleko, musíte mať svaly a na to, aby vás pri tom nesešlo, aj správnu techniku. Zdravšie srdce a výkonnejší mozog dostanete k zelenej karte ako bonus.

**H**ladké odpaly Tigera Woodsa vyzerajú jednoducho. Keď sa však postavíte nad loptičku a idete do nej udrieť palicou, všetko sa mení. Golf si vyžaduje správnu techniku i sústredenosť. Odmenou vám bude pohyb na čerstvom vzduchu, čistá hlava, ale aj príjemne spálené kalórie. Nemeckí odborníci vypočítali, že rekreačný golfista strávi na osemnástjankovom ihrisku približne štyri hodiny, prejde asi päť kilometrov a za ten čas spotrebuje tisícdivsto kalórií. Samozrejme, v prípade, že sa po ihrisku nevozí v elektrickom autičku.

## ODBÚRAJTE STRES

Mnohí odborníci považujú golf za ideálny spôsob, ako odbúrať stres. Pri tomto športe sa stretáva hneď niekoľko pozitív. Okrem pohybu je to aj slušné správanie hráčov, ktorí nie sú vašimi nepriateľmi.



*Golfový úder si vyžaduje sústredenie a čistú hlavu. Odpal otvára napriamenie.*







*Do pohybu sa musia zapojiť veľké svalové skupiny trupu i nôh.*



*Na začiatok vám postačia tri palice.*

Foto: Peter ŠIMONČIK

Jamku zdoláva každý sám a je len na vás, akým spôsobom vediete hru. Golf vraj dokonca zvyšuje výkonnosť mozgu. Na tréning sa však vyberte radšej počas voľných dní. Presným úderom nesvedčí príliš horúca hlava. Ak ste rozčúlení, radšej odpálenie loptičky odložte. Všetci, ktorí sa venujú golfu, sa však zhodujú na tom, že táto hra je vhodná naozaj pre každého. „Podľa mojich skúseností je to pravda. Trénoval som ľudí od piatich rokov, najstarší mali deväťdesiatdva alebo deväťdesiattri. V golfe neexistujú vekové limity,“ povzbudzuje nádejných golfistov britský profesionálny tréner David Poulton z golfového rezortu vo Veľkej Lomnici.

## NENECHAJTE TRPIEŤ KLÍBY

Golfistov nebrzdí vysoký tlak, fyzická záťaž nie je pri tomto športe vysoká. Pohyb na konštantnej úrovni bez väčších výkyvov nepreťažuje srdcovo-cievny systém.

Najviac svalov si, samozrejme, precvičíte pri odpale. Od hlavy až po chodidlá sa ich zapojí do švihú okolo stodvadsať. Teda ak je odpal technicky správny. Do golfu by ste sa mali púšťať vždy pod vedením odborníka. „Tréner je určite potrebný. Ak zvládnete údery technicky správne, budete sa rýchlejšie zlepšovať. Zároveň sa vyhnete zraneniam,“ vysvetľuje David Poulton. „Zlá technika môže vyústiť do poškodenia kĺbov zápästia, lakťa, pliec, prípadne i chrbta. Správna golfová otočka pri odpale neznamená pre telo žiaden stres. Zatažuje ho len nesprávny pohyb. Ak chcete napredovať, lekcia s trénerom, ktorú absolvujete raz za dva týždne, sa vyrovná šiestim až deviatim hodinám hry bez odborníka.“

## ŠVIHNITE CELÝM TELOM

V základnej pozícii sa postavte do mierneho stoja rozkročného, uvoľnene pokrčte kolená. Chodidlá sú na šírku pliec, môžu byť

o kúsok viac. Loptička je mierne pred telom, v strede medzi chodidlami. „Ak udržíte vystretý chrbát, je to dobré. Pre deti je určite jednoduchšie postaviť sa do perfektnej pozície s vystretým chrbtom než pre zrelších ľudí. Niekedy je to zložitejšie, takže vystretý chrbát nie je podmienkou,“ objasňuje skúsený odborník.

V správnej pozícii sa môžete začať sústrediť na odpal. Pozor, švih sa nezačína v dolnej pozícii a nevykonáva ho len zápästie. Správny úder sa začína hore a musí sa doň oprieť stred tela i nohy. „Pohyb by mal vychádzať z veľkých svalových skupín. V prvom rade z pliec a nôh. Čím lepšie sa hýbe trup a nohy, o to lepšie odpálite a nezatažíte kĺby,“ vysvetľuje David Poulton. „Ak bude švih vychádzať len z paží, riskujete bolesti. Časom sa budete snažiť dať odpalu väčšiu dĺžku i razanciu, a tým sa bude zvyšovať aj riziko poškodenia kĺbov.“

## VSTUP NA ZELENÚ

Všetko otvára napriamenie. Trup i boky vytočíte a zdvihnete palicu. Švih sa začína pri úvodnom otočení pliec na druhú stranu. Zároveň preniesete hmotnosť na prednú nohu, zadnú vytočíte na špičku. Paže postupne pretočíte nadol a traťte loptičku. Smer určujete vytočením palice. Presnosť úderov si môžete osvojiť na tréningových odpaliskách, ktoré sú mimo golfového ihriska. Niektoré rezorty organizujú napríklad dni otvorených dverí, keď sú tréningové priestory sprístupnené zadarmo. Na golfové ihriská sa dostanete len v prípade, keď ste držiteľom takzvanej zelenej karty, prípadne idete s partnerom, ktorý ju vlastní. Zelená karta neznamená, že sa upíšete niektorému z golfových rezortov. U nás nie sú ihriská určené len pre klub, ktorého musíte byť členom. Sú otvorené verejnosti. Zelenú kartu možno prirovnať k vodičskému preukazu, ide totiž o skúšku golfovej spôsobilosti. ➤



## VIETE, ČO ROBÍTE?

Hoci na prvý pohľad nie je golf nebezpečný šport, môže vás zraniť letiaca loptička. Je tvrdá a najmä pri dlhých odpaloch sa bez problémov pohybuje rýchlosťou stopäťdesiat kilometrov za hodinu. Na kurze si osvojíte golfovú etiketu, ako sa správne pohybovať po ihrisku, či už pešo, alebo na autičku. Naučíte sa techniky úderu, správnu voľbu palice alebo zistíte, čo urobiť, keď vás na rozsiahlej ploche chytil búrka, kde začať hrať, keď sa loptička stratí v jazierku. A možno sa práve na kurze dozviete, že golf je jediný

*Aj herec Filip Tušma mal proti golfu najskôr predsudky. Postupne si ho však tento džentlimentenský šport úplne podmanil. Podarilo sa mu dokonca navštíviť aj legendárny škótsky golfový klub St. Andrews. ►*

*Na golfovom ihrisku relaxuje už slušných deväť rokov aj moderátorka Dagmar Dianová. Jej luxusným dovolenkovým snom je navštíviť najlepšie golfové ihriská na jachte. ▼*



◀ Na každom ihrisku nájdete informácie o náročnosti jamky a mieste odpalu.



šport, pri ktorom môžete bez sankcií fajčiť či popíjať. Nikdy sa však nevyberte na zelený trávnik v džínsoch, prehršíte sa tak proti etikete. Zabudnite i na šortky či na minisukne. Základ pánskeho i dámskeho oblečenia tvorí tričko s golierom. Dĺžka spodnej časti odevu musí byť minimálne po

kolená. Základom kurzu však zostáva naučiť sa hrať golf, rovnako dôležité je i čítanie z informačných mapiiek. Práve z nich získate predstavu o vzdialenosti jamky, jej náročnosti a ideálnom počte úderov. Zdá sa vám to jednoduché a myslíte si, že kartu získa každý? Nie je to celkom tak. „Na ihrisku jednoducho musíte mať kontrolu nad tým, čo robíte. Ak niekto pošle loptičku maximálne do desiatich metrov, nemôže ísť na ihrisko. Kartu nezíska. Potrebujete aspoň päťdesiatmetrový odpal. Nedáte kartu predsa niekomu, kto potom bude hrať sedem hodín. To, že niekto nezíska kartu, sa stáva zriedka, ale stáva sa to,“ hovorí o svojich skúsenostiach profesionálny tréner s vyše dvadsaťročnou praxou.

## Odkiaľ začať

Pri každom odpalisku je tabuľka so základnými informáciami. Ide o číslo jamky, jej „par“ a farebné označenie odpaliska. Čierna značka je pre mužov profesionálov, biela pre ženy profesionálky. Rekreační golfisti sa postaví k žltej značke, golfistky k červenej. Juniorov označuje modrý bod. Takzvaný par je číslo, ktoré naznačuje náročnosť jamky a počet ideálnych úderov. Pohybuje sa od troch do piatich. Na konci hry tak hneď zistíte, nakoľko ste sa priblížili k ideálu.



*K náruživým golfistom patrí aj spevák Justin Timberlake. Na tréningu vie vraj stráviť aj celý deň.*



## TRI PALICE NA ZAČIATOK

Základný kurz, pri ktorom získate zelenú kartu, stojí priemerne tristo eur. S kúpou palíc sa nemusíte ponáhľať. Bez problémov si ich môžete požičať na golfovom ihrisku. Ak chcete mať vlastné palice, nemusíte si hneď kúpiť celú súpravu. Hoci maximálny počet palíc v golfovom vaku je štrnásť, začiatočníkovi stačia podľa slov skúseného trénera tri. Ide o takzvaný driver, teda palicu na dlhé základné odpaly do vzdialenosti päťdesiat metrov a ďalej. Druhá zabezpečí strely na vzdialenosť desať až dvadsať metrov, ide o takzvaný wedge. A na greene, ktorý sa nachádza len v okolí jamky, použijete na dorážanie loptičky palicu s názvom puter. Všetky palice majú, samozrejme, podkategórie, ktoré sa líšia veľkosťou

a sklonom hlavice. Naplno ich využijete až so stúpajúcou formou.

## DOPLŇTE SI TRÉNING

Okrem správnych odpalov sa však sústreďte aj na strečing. Golf potrebuje flexibilitu. Správne rozvčičenie dodá vášmu telu bezproblémový švih. Na škodu nie je ani takzvaný kompenzačný tréning. Ak sa dlhodobo venujete jednému športu, vzniká jednostranné zaťaženie. Platí to aj v prípade, keď máte osvojenú správnu techniku. Aj golfový odpal robíte vždy len na jednu stranu. Niekedy postačí, keď sa zavesíte na rebriny či na pevnú tyč, inokedy vám pomôžu rotácie. Pri kompenzačných cvičeniach si uvoľníte i natiahnete stuhnuté svalové skupiny a zároveň si posilníte tie slabé. V niektorých golfových rezortoch dokonca nájdete aj špeciálne masáže ušité hráčom na mieru.

Katarína POSLUCHOVÁ