

19 tips

die preventief werken en
golfblessures voorkomen





**“YOU ARE ASKING FOR INJURIES
IF SWINGING A GOLF CLUB IS
THE MOST INTENSE THING YOUR
BODY DOES ON A WEEKLY BASIS”**

Milo Byrant, TPI Advisory Board

Ben jij klaar voor jouw beste golf seizoen ever ?!

Werk samen met Liesbeth aan jouw fysieke golf doorbraak, verbeter je golfspel en kom af van die jarenlange blessure of angst om fysiek iets te forceren. Van golfyoga tot aan fysieke krachttraining, Liesbeth helpt je met haar ervaring en expertise. Voor elke golfer heeft ze de juiste aanpak om doelen te bereiken en te werken aan een fysieke golf doorbraak.

“ Op 12 jarige leeftijd sloeg ik in Zuid Spanje de perfecte bal. Je kent het wel, een kraakhelder geluid waarvan je weet; deze is echt perfect geraakt. En toen wist ik ... dit is fantastisch!

In de komende jaren daarna ging mijn golfspel vooruit en speelde ik wedstrijden tot het moment dat ik steeds vaker last van mijn schouders kreeg. Meer golflessen en coaching, nieuwe clubs, het hielp niet om mijn spel en blessure te verbeteren.

Gelukkig ontmoette ik een bijzondere golfpro. Achteraf gezien, de enige die zich in zijn tijd had verdiept in golf en fitness. Hij begeleide al diverse top jeugd in Spanje en was een echte scandinavische Viking; Ivar genaamd. Hij zei "Liesbeth, come to the gym, you will get super strong".

*Na 6 maanden trainen beleefde ik eindelijk verbetering in mijn spel en behoorde mijn blessures tot de verleden tijd...en dat was tevens het moment waarop ik wist wat mijn missie zou zijn: **Een gezondere golf community door fitness op maat gemaakt voor de golfsport.***

Ik vertrok naar Canada om daar bewegingswetenschappen aan de universiteit te studeren en ging in de leer bij 's werelds beste rotatie fitness coach, Jason Glass. Hij leerde mij hoe ik andere golfers kon helpen om vanuit hun fysieke mogelijkheden te gaan werken. Ik absorbeerde alle ontwikkelingen en trends op golf fitness gebied in Noord Amerika en vormde zo mijn visie.

Nu 1 decennia later sta ik hier en ben ik trots zoveel golfers al te hebben geholpen en de klachten van golfers in de hele BeNeLux weg te nemen voor een plezieriger en beter golfspel."



19 tips die preventief werken en golfblessures voorkomen

1

Ballen slaan of warming up? “Studies tonen aan dat 82 procent van alle golfblessures ontstaan door overbelasting. Die andere 18 procent zijn acute traumatische blessures. Maar je kunt 100% van deze blessures voorkomen door een effectieve en goede warming up voor je ronde of oefensessie te doen!”

2

Tas of trolly? “Helaas zie ik nog veel te veel golfers (Ja Ja, stoere mannen macho) een tas dragen. Het lijkt erop alsof je kracht opbouwt en het heel dapper is, maar niets is minder waar. Dit is een diepe belasting op je wervelkolom en kan zelfs blessures veroorzaken. Dus kies echt voor die trolly de volgende keer!”

3

Trolly en dan? “Verstandig. Nu je voor een trolly hebt gekozen, adviseer ik je om te duwen. Trek niet aan die trolly, maar duw hem rustig voor je uit. Vanuit die ‘trekkende trolly-houding’ creëer je ongebalanceerde spanning op je schouders, ellebogen en knieën, die de kans op blessures vergroot.”

4

Drink geen koffie tijdens je ronde. “Neem gerust een kopje koffie voor de ronde, maar vermijd koffie – en alcohol (!) -tijdens je ronde. Dit droogt je lichaam uit. Concentratieproblemen tijdens die cruciale birdieputt? Dat kan een symptoom van uitdroging zijn. Zonde!”



5

Warm up to swing, don't swing to warm up. “Eén van mijn Top belangrijkste en meest effectieve tips is deze: gebruik niet je swing om je lichaam op te warmen. Maar maak je lichaam warm via verschillende dynamische bewegingen die je straks nodig hebt voor je golfswing. Werkt beter, is beter, je slaat beter.”

6

Begin bij de basis. “Leuk hoor, al die hippe crossfit wods of bodybuilding oefeningen. Maar heb je dit wel nodig als golfer? Ik noem het de ‘beach body’. Ziet er zeker goed uit op het strand, maar op de golfbaan ‘ben je er niets mee’. Dus: begin bij de basis en werk aan je mobiliteit, stabiliteit en neuromusculaire kracht. Of ga aan de slag met een golf fitness specialist om je doelen op de baan te behalen.”



7

Oefen niet je swing. “Al te vaak zie ik golfers een swing nabootsen in de sportschool. Eerst en vooral mijn complimenten. Yes, je traint voor golf! Maar laat ik je ook eerlijk vertellen dat dit niet de juiste en meest effectieve weg is naar een krachtiger swing en verdere afstanden met je driver. De juiste bewegingspatronen train je los van je swing.”

8

Rust. “Een wezenlijk onderdeel dat snel word overgeslagen. Je lichaam en mind hebben baat bij een actieve hersteldag. Dit betekent niet lui op de bank hangen en naar Netflix kijken. Nee, benut die dag om je lichaam intens goed te verzorgen. Dus: drink extra water, eet extra groenten, doe wat oefeningen met een foam roll of probeer eens een nieuwe leuke sport ter ontspanning. Zo krijg je nieuwe energie. Als je dag in, dag uit op de golfbaan staat, heb je dit soort dagen ook echt nodig. Plan ze in!”

9

Sterke bilspieren! “Het geheim dat Thomas Pieters, Rory McIlroy, Jordan Spieth en Dustin Johnson delen is hun extreem verre driving distance, waardoor ze in de PGA Tour statistieken in de top staan als long hitters. Maar belangrijker: ze hebben actieve en sterke bilspieren. En deze spieren kun jij ook trainen!”

Voeding is 80 procent. “Merk je geen vooruitgang meer in trainingen? Of in je spel? Voelt het alsof je tegen je eigen plafond aan loopt? Of voel je je futloos, verlies je snel je focus én mis je de energie op de tweede 9? Denk dan eens aan je voeding. Misschien kun jij je voedingspatronen optimaliseren waardoor je het lichaam kansen geeft zich door te ontwikkelen. Ik ben zelf gek op lekker eten, maar ik eet bewust en zie voeding als de brandstof van mijn motor. Dus wacht niet tot je brandstof op is, maar tank tijdig bij.”

10

Duurzame sportprestaties. “Techniek en mobiliteit zijn de fundamenteën van duurzame sportprestaties en krachttraining. Negeer deze componenten niet, je lichaam wordt echt sterker.”

11

Stretch. Breathe. Drink water. “Sta je te wachten tot je de volgende bal mag slaan? Denk dan aan deze drie tips: strek, adem en drink water. Simpel kan ik het niet maken. Zo vloeit opgebouwde spierspanning even weg. Dit geeft je meer bewegingsruimte en energie. Stilstaan brengt verzuring mee. Dit kan negatieve impact hebben op je mobiliteit en algemene golfprestatie.”

12

Persoonlijk programma. “Minder snel blessures oplopen en dit jaar echt stappen maken naar die lagere handicap en verdere drive? Dan is een persoonlijk trainingsprogramma iets voor jou! Via 1 op 1 coaching sessies haal jij echt het beste naar boven.”

13

”

**It is at the edge of your comfort zone
that change is created.**

14

Lifhack: Slapen. “Superfit, energiek en uitgerust wakker worden? Een diepe, fijne slaap begint al in de ochtend. Zorg voor voldoende daglicht (geen kunstlicht), beweging overdag en een donkere kamer s ‘nachts. Zo stimuleer je slaaphormoon melatonine, die verantwoordelijk is voor het herstel van je spieren, en tevens ook een krachtige antioxidant is. Probeer ontspanningmineraal magnesium eens voor het slapen gaan. Magnesium als anti-stressmineraal zorgt ervoor dat je dieper in de REM-slaap komt. Het helpt ook om al een uur voor het slapen gaan je dag af te bouwen. Zet een kop thee, trek een pyjama of lekkere warme trui aan en pak een boek. Tot slot: dim blauw licht (tv’s, iPad’s, laptops) twee uur voor het slapen gaan. Slaap is cruciaal binnen een uitgebalanceerd trainingsschema. Zonder een goede nachtrust herstellen je spieren niet en word je dus niet sterker.”

15

Routine. “Beweeg in een ochtend- en avondroutine. In de ochtend wil je lichaam, spieren en geest wakker maken en voorbereiden op de dag. Doe een aantal energieke yoga-oefeningen achter elkaar. Je lichaam wordt rustig warm en soepel, je beweegt vanuit ademhaling. Zo wek je positieve energie op. Je bloed gaat stromen. De zonnegroet is perfect. Een pittige wandeling is ook al voldoende! In de avond wil je het lichaam voorbereiden op een diepe, rustige slaap. Probeer een paar ontspannende houdingen enkele minuten vast houden. Dat maakt je ademhaling en geest rustiger. Door die ontspanning val je vanzelf sneller en dieper in slaap.”

16

Experimenteer en oefen andere sporten. “Wie goed een bal kan gooien, kan beter swingen. Wie een sterker lijf heeft, kan verder slaan. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Bewegen is leuk! Andere sporten beoefenen, daagt je lichaam uit. Prikkels en impulsen zijn fantastisch voor je atletische vaardigheden. Als je alleen maar golft, doe je jezelf en je lichaam tekort. Niet alleen omdat je allerlei vaardigheden mist en je blessures kunt voorkomen, maar ook omdat je met extra souplesse voordeel hebt op de golfbaan.”

17

Vermijd sportdrankjes en soda. “Het lijkt zo aantrekkelijk en lekker: van die fel gekleurde ‘smaakvolle’ sport- en energiedrankjes, maar je legt hiermee een hypotheek op je lichaam én op je prestaties. Helaas zitten deze drankjes vol met suikers, chemicaliën (vooral bij ‘Zero’, ‘sugar free’) en missen ze de goede elektrolyten die nodig zijn voor een essentiële hydratatie. Kies water.”



18

Fun. “Uit onderzoek blijkt dat de fun-factor op nummer 1 staat als reden voor kinderen om een sport consequent te blijven beoefenen. Zonder fun heeft discipline en toewijding geen kans. Dus laat je kinderen vooral kneiterhard met die driver slaan, rennen op de golfbaan en lachen op de green. Snelheid is superbelangrijk bij kinderen omdat er tijdens de groeifase sprake is van een ‘window of opportunity’, waarbij je de ware potentie van het kind kunt aanboren. Snelheid trainen kan op verschillende manieren. In de swing bijvoorbeeld door lichte clubs te gebruiken op lengte.”

19

Springtouwen in plaats van hardlopen. “Kies ervoor om vijf minuten springtouwen te doen in plaats van drie kwartier hardlopen. Je knieën en gewrichten zullen je dankbaar zijn... En vergis je niet: die vijf minuten zijn pittiger dan je had verwacht. Go for it!”

”

**It’s not about the perfect program
or most exciting drill on earth. It’s
about the program your body needs.**

Programma's van Liesbeth waar je aan kunt deelnemen

- /// TPI Intake
- /// Individuele coaching
- /// Group coaching
- /// Presentatie op jouw golfclub
- /// Workshop op jouw golfclub
- /// Management performance sessie
- /// Online performance lab
- /// Consulting voor jouw golfclub of academy

BOEK NU JOUW PROGRAMMA



Meer tips ontvangen?

Wil je als eerste op de hoogte zijn van de laatste nieuwtjes op het gebied van ontwikkelingen, producten of diensten. Of ook extra tips en unieke online acties ontvangen? Meld je dan via onderstaande button aan voor mijn nieuwsbrief:

[AANMELDEN](#)

Heb je vragen?

Don't be shy! Neem contact met me op en ik help je graag verder.

[CONTACT](#)

Meer blogs & informatie:

[GA NAAR DE WEBSITE](#)

Deze blog is in samenwerking met 19 Golf & Genieten en werd eerder gepubliceerd in hun magazine.



Titleist
PERFORMANCE
INSTITUTE
CERTIFIED

Alle oefeningen zouden op een gecontroleerde manier uitgevoerd moeten worden, in een veilige omgeving en binnen de fysieke mogelijkheden die individueel bepaald zijn. Daag jezelf uit, maar accepteer geen pijn tijdens je training.