

**RATGEBER:** Heute mit Daniela Huber

# Fitness und Golf

Der Golfschwung ist eine natürliche Bewegung, die dem Golfer einiges an Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer verlangt.

Der Golfschwung gilt wegen seiner Komplexität nach dem Stabhochsprung als anspruchsvollste Bewegung unter allen Sportarten. Zusätzlich verlangt es Konzentration und mentale Stärke. Je besser alle diese Eigenschaften ausgebildet sind, desto schneller stellt sich Erfolg ein.

Eine gut erlernte Technik ist die Basis. Diese erhält der Golfer von seinem Golflehrer. Ein Golftraining sollte aber nie nur auf ein reines Techniktraining reduziert werden. Vor allem im Winterhalbjahr lässt sich hervorragend an Mobilität und Stabilität der Gelenke arbeiten. Die eigene Körperwahrnehmung verbessert sich, und die Anweisungen des Golflehrers lassen sich besser umsetzen.

Bei einem guten Golfschwung gibt es Gelenke, die beweglich und andere die stabil sein sollten. Eine Schlüssel-

funktion spielt hierbei der Rumpf mit seiner Wirbelsäule. Dieser muss sowohl stabil als auch mobil sein. Die Lendenwirbelsäule als knöcherne Komponente verträgt ausserdem nicht viel Rotation. Häufig ist eine verminderte Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule die Ursache für wiederkehrende Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, da diese die Bewegungseinschränkung kompensiert. Es entstehen erhöhte Schwerkraften, die manchmal nach oder während des Spiels Schmerzen auslösen können. Der untere Teil des Rumpfes wird über die Bauchmuskulatur stabilisiert.

## Guter Trainingseffekt

Mit Golfpilates gibt es nun eine hervorragende Möglichkeit, erfolgreich einen Trainingseffekt zu erzielen. Eine wirkungsvolle Übung besteht darin, in der Ansprechposition den unteren Bauch festanzuspannen und die Wirbelsäule lang zu machen. Der horizontale Bauchmuskel erstreckt sich ringförmig bis hinten zur Lendenwirbelsäule und sichert dort diese von Segment zu Segment. Wichtig ist da-



**Daniela Huber**  
diplomierte Physiotherapeutin

bei die Atmung. Trotz der Bauchspannung in der Ansprechposition soll kräftig und rhythmisch geatmet werden. Für den Anfang wird die Bauchspannung 10 Sekunden gehalten und wieder gelöst. Dieses 3- bis 5-mal wiederholen. Anschliessend die Bauchspannung dauerhaft halten, während die Wirbelsäule eine Drehung nach rechts macht und wieder in die Aus-

gangsposition zurückkommt. Diese Bewegung rhythmisch 10-mal wiederholen und anschliessend die Seite wechseln.

## Bewegungen automatisieren

Durch golfspezifische Übungen lassen sich Einzelteile des Golfschwungs verbessern und Leichtigkeit wieder in diesen komplexen Bewegungsablauf bringen. Damit eine Bewegung leicht wird, muss diese automatisiert werden. Das heisst, der Ablauf muss vielfach wiederholt werden. Um erfolgreich zu werden, ist es wichtig, den Bewegungsablauf richtig durchzuführen. Durch eine Kontrolle am Spiegel lassen sich Fehler vermeiden und die Wahrnehmung schulen. Um fit zu werden, lohnt es sich, ein ganzes Golf-Fitness-Trainingsprogramm zu haben, damit ein Trainingseffekt entsteht. Gut vorbereitet fängt die neue Golfsaison mit einem Erfolgserlebnis an. Schönes Spiel.

**Daniela Huber**  
**Physio-Campus**  
**Atelier für Gesundheit 6.23**  
**[www.physio-campus.com](http://www.physio-campus.com)**