



FIT UND XUND #53

GOLF-FITNESS – DAMIT DER RÜCKEN NICHT DAS GRÖSSTE HANDICAP WIRD

Um erfolgreich Golf zu spielen, sind nicht nur die richtige Technik und die mentale Stärke wichtig, sondern auch eine gute Fitness. Brauchen fortgeschrittene Golfspieler etwa dreieinhalb bis vier Stunden für eine Runde mit 18 Löchern, sind Anfänger bis zu fünf Stunden auf dem Golfplatz unterwegs.

Das Eintrittsalter des Golfers liegt durchschnittlich um die 50. Diese Menschen haben oft eine eingeschränkte muskuläre Funktionalität. Ist beispielsweise die hüftbeugende oder auch die Brustmuskulatur verkürzt, bedingt durch jahrelange sitzende Tätigkeit, kommt man bei der Ausführung der

Golftechniken schnell an die eigenen Grenzen. Durch das begleitende Training mit gezielten Übungen kann man bestehenden Einschränkungen entgegenwirken, die Funktionalität erhöhen und somit die Techniken auf dem Platz optimal umsetzen und das Verletzungsrisiko senken.

Übung 1 – jede Position drei Atemzüge lang halten

- Hüftbreiter Stand, Gummiband mit gestreckten Armen hinter den oberen Rücken führen.
- Oberkörper so weit möglich ausdrehen. Das Becken bleibt gerade. Um die Ausführung zu erleichtern, kann

diese Übung anfänglich im Sitzen ausgeführt werden.

- In dieser eingedrehten Position zusätzlich seitwärts neigen (Bild 1).

Übung 2

- Auf die Seite liegen. Oberes Bein 90 Grad anwinkeln und auf eine Rolle legen, sodass die Lendenwirbelsäule anschliessend nicht rotiert. Handflächen aufeinanderlegen und Kopf ablegen (Bild 2).
- Die obere Hand in einem Halbkreis über den Kopf führen, bis die Arme ausgestreckt auf beiden Seiten liegen. Die Schulter des anfänglich oben liegenden



«Der Golfschwung zeichnet sich dadurch aus, dass man versucht, aus den schlimmsten Verrenkungen des Körpers eine graziöse Bewegung zu machen.» (Tommy Armour, ehemaliger Profi-Golfer)



Bild 1



Bild 2 (oben) und 3.



Bild 4

Armes sollte jetzt den Boden berühren (Bild 3).

Und gleich noch eine einfache Übung für die Rumpfdrehkraft:

- Im Ausfallschritt stehen. Hände nach vorne strecken – Handflächen berühren sich. Oberkörper nach rechts und

links ausdrehen. Einen Schritt nach vorne gehen. Dito mit dem Oberkörper.

- Fortgeschrittene können auch mit einem zusätzlichen Gewicht arbeiten (Bild 4).

Gaby Bächtold
Personal Trainerin
ABC Fitness, Rheinau