

# Golfspieler leben länger

## Tipps zum gesunden Golfen

Spätestens nach der ersten Trainingsstunde mit Ihrem »Golf-Pro«, Ihrem Golflehrer, wird Ihnen bewusst, dass es gar nicht so leicht ist, den vor Ihnen liegenden ruhenden Ball gut zu treffen – noch dazu in einem harmonischen Bewegungsablauf!

Vielleicht machen Sie sich aktuell auch noch keine Gedanken über den gesunden Bewegungsablauf Ihres Golfschwungs. Erst wenn Ihr Körper hier und da mal »zwickt«, fragen Sie sich vielleicht: Was kann ich optimieren, damit Golf langfristig mein Gesundheitssport bleibt und ich meine ungetrübte Freude daran behalte? Im Folgenden lesen Sie, was Sie schon jetzt für ein gesundes Golfen tun können.

### Ihr Werkzeug

#### Schlägergriff

Die Griffstärke darf für Sie nicht zu klein sein, da Sie sonst Ihren Schläger zu fest greifen – ein freies Schwingen wäre eingeschränkt. In der Folge treffen Sie den Ball nicht optimal, die Zentrifugalkraft des Schlägers wird abgebremst, die Kräfte werden negativ zuerst auf Ihr Daumen-, Hand-, Ellenbogengelenk und dann auf Ihre Schulter übertragen – der Beginn einer Kettenreaktion von Beschwerdebildern ist eingeleitet.

Mit einem zu dicken Griff ist die freie Bewegung eingeschränkt; das Schläger-

blatt bekommt keinen optimalen Kontakt mit dem Ball.

#### Schlägerschaft

Die Flexibilität des Schlägerschafts sollte zu Ihrem Schwung passen. Viele Einsteiger orientieren sich an einem besseren Spieler in ihrem Golfclub, lassen dabei aber außer Acht, dass dieser eventuell jünger ist, länger Golf spielt und schon allein dadurch einen dynamischeren Schwung und letztlich auch eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit erreicht.

Ein sehr wichtiger Faktor ist auch die individuell angepasste Schlägerschaftlänge. Ein Golflehrer Ihres Vertrauens oder auch ein Golf-Physio-Trainer ist für eine Schlägeranpassung (Clubfitting) Ihr Ansprechpartner.

#### Golfhandschuhe

Mit Golfhandschuhen zu spielen ist unbedingt zu empfehlen – aber sie müssen passen! Wenn sie zu groß sind, kann der Schläger nur instabil in der Hand liegen, speziell in der dynamischen Abschwungphase bis zum Treffmoment. Ist der Golfhandschuh zu klein, kommt zu viel Spannung auf die Daumen- und Fingergelenke. Dadurch drücken Sie den Schläger zu fest, ein korrekter Griff wird nicht möglich. Zu empfehlen sind Golfhandschuhe aus atmungsaktivem Material, damit bei Schweißbildung der Hände der Kontakt zum Schlägergriff erhalten bleibt.

#### »Betriebstemperatur«

Von 1.000 Freizeitgolfern wärmen sich »gefühlte« nur zehn akzeptabel vor der Golfrunde auf oder verbessern mit einfachen Übungen ihre körperlichen Voraussetzungen für ein gutes Training und ein gesundes, lebenslanges Golfspiel. Gehören Sie dazu?

Hier einige »Geheimtipps«, um Koordination und Stabilität zu verbessern:

- Putzen Sie sich morgens die Zähne im Einbeinstand mit Wechsel des Standbeins jeweils nach ungefähr 30 Sekunden.
- Steigen Sie Treppen, statt Lifte zu benutzen.
- Treten Sie die Fahrt zum Training mit einem ausreichenden Zeitpuffer an, um in Ruhe den Golfplatz ansteuern zu können, und vermeiden Sie Stresssituationen während der Anfahrt; verzichten Sie auf abenteuerliche Überholmanöver. Mental gestresst und mit angespannter Muskulatur lässt sich kein harmonischer Golfschwung durchführen!
- Parken Sie Ihr Auto nicht direkt vor der Rezeption, sondern etwas entfernt, um ein paar Schritte mehr gehen zu können. Sie bringen damit Herz und Kreislauf schon langsam auf »Betriebstemperatur«.

Nur mit aufgewärmtem Gewebe ist ein harmonischer Golfschwung >>>

durchzuführen! Beschwerden und Verletzungen werden so vermieden. Eine bemerkenswerte Studie ergab, dass die Erhöhung der Körpertemperatur um ein Grad 13 % mehr Stoffwechsellätigkeit bringt. Ihre Leistungsfähigkeit verbessert sich dadurch immens.

### Der präventive, biomechanisch optimierte Golfschwung

Der präventive, biomechanisch optimierte Golfschwung<sup>(GPT)</sup> wurde aus der Sicht der funktionellen golfspezifischen Anatomie und Biomechanik wissenschaftlich entwickelt.

Auch dem Golfsportler mit körperlichen Einschränkungen und Defiziten wird so erlaubt, mit seinem Golf-Physio-Trainer und Golflehrer einen individuellen, gesunden Golfschwung zu erarbeiten.

Wichtiger Schlüssel hierzu sind die verschiedenen Ansprechpositionen (Setup-Positionen) zu Beginn des Golfschwungs. Als prophylaktische Maßnahme und zur Minderung der Scherkräfte auf Sprung-, Knie- und Hüftgelenk auf der linken Körperseite (bei Rechtshändern) ist die Ansprechposition »offener, geöffneter Stand« zu wählen.

#### Phasen

##### *Ansprechposition – Set-up*

Mit geschlossenen Augen ohne Schläger nehmen Sie die von Ihnen gewählte komfortable Set-up-Position ein. So erhalten Sie die für Sie richtigen Schaftlängen. Muskuläre Stabilisierung und die Verwendung längerer Schläger vermindern schädigende Belastungen.

##### *Beginn der Aufschwungphase*

Den Aufschwung mit einer Schulter- und Rumpfdrehung beginnen. Der Kopf darf sich horizontal leicht nach rechts verschieben. Die Handgelenke bleiben noch ohne Bewegung.

##### *Vor Ende des Aufschwungs*

Beginnen Sie mit der Gewichtsverlagerung in Verbindung mit einer Drehung des Beckens zum Ziel. Nützen Sie die vorgespannte Muskulatur, achten Sie auf Gleichmäßigkeit und Timing.

##### *Ende der Aufschwungphase*

Achten Sie darauf, dass im Aufschwung nicht zu große Spannungen in Ihrem Körper entstehen.

##### *Erste Phase des Abschwungs*

Lassen Sie den Schläger arbeiten, aktivieren Sie nicht bewusst die Handgelenkstreckung.

##### *Zweite Phase des Abschwungs*

Stehen Sie sich nicht im Weg! Lösen Sie rechtzeitig Ihren rechten Fuß vom Boden, dadurch fördern Sie die Gewichtsverlagerung zum Ziel. Achtung: Power-Drives sind vorprogrammiert.

##### *Beginn der Ausschwungphase*

»En bloc«-Drehung des Körpers einschließlich des Kopfes.

##### *Ende des Golfschwungs*

Denken Sie an einen Tanzschritt – Ihr Durchschwung wird harmonisch.

Beim Aufschwung und Ende des Golfschwungs nicht die Bewegungsgrenzen überschreiten! Nehmen Sie sich vor nur einen halben Aufschwung auszuführen. Dann erreichen Sie annähernd Ihr optimales, biomechanisch sinnvolles Bewegungsausmaß. Ihr Empfinden suggeriert Ihnen einen halben Aufschwung, jedoch ist das reale Bewegungsausmaß nur etwas geringer als Ihr »voller Golfschwung«.

So kommen Sie allmählich zu einer harmonischen gesunden Bewegung, die Sie benötigen, um einen dynamischen und beschwerdefreien Golfschwung ausüben zu können – lebenslang!

#### **Dieter Hochmuth**

Senior Head Instructor Golf-Physio-Trainer<sup>(EAGPT)</sup>

Sportphysiotherapie i. Hochleistungssport des DOSB (Liz.)

#### **Weitere Infos:**

[www.sportmed-prof.eu](http://www.sportmed-prof.eu)

#### **MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON:**