

2014 verzeichnete der Deutsche Golfverband (DGV) mit Blick auf die Mitgliederzahlen in den Clubs den geringsten Zuwachs seit 1951, dem Jahr der erstmalige Erfassung der Golfspieler in Deutschland.

Für diese Entwicklung gibt es verschiedene Gründe. DGV-Statistiken belegen, dass eine hohe Quote von Golfspielern aus gesundheitlichen Gründen ausscheidet; nicht selten zwingen ihre „Knochen“ sie, den Golfsport aufzugeben.

Der Golfsport verlangt eine koordinativ hoch anspruchsvolle Bewegung, die zudem kraftvoll und möglichst geschmeidig durchgeführt wird - wie kann der Verschleiß dabei möglichst gering gehalten werden?

Ein konkretes Beispiel: Der Senioregolfer, der sich mir im Golf-Physio-Coaching vorstellt, verfolgt selten das Ziel, den Ball weiter zu schlagen. Er interessiert sich vielmehr dafür, was er tun kann, um noch möglichst lange Golf spielen zu können. Neben der Bewegungsoptimierung durch den Pro und der Verbesserung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit ist es vor allem das Aufwärmen, das sich gesundheitlich präventiv auswirkt. Und ganz nebenbei wird auch noch der Ball weiter geschlagen.

Leider aber stoßen die leistungsfördernden und gesundheitlichen Faktoren des Aufwärmens beim Freizeitgolfer zumeist auf Unverständnis. Dabei belegen Studien hinreichend die Effektivität.

Gründe, sich nicht aufzuwärmen, kennen und nennen viele. Es „fehlt die Zeit“, man will nicht zu ambitioniert wirken,

keiner der Flight-Partner tut es und man kann es ja auch erst mal langsam angehen lassen. Kurz und ehrlich können all diese Gründe auch zusammengefasst werden: Man hat einfach keinen Bock darauf, sich aufzuwärmen.

Dabei wissen und akzeptieren wir alle: Niemand von uns würde einen Eimer Wandfarbe öffnen und gleich mit dem Streichen beginnen. Die quarkähnliche Masse ließe sich nur sehr mühsam verstreichen und wir bräuchten eine erhebliche Menge mehr an Farbe.

Ebensowenig bringt jemand von uns den kalten Motor seines Autos direkt auf Höchstgeschwindigkeit.

Das Öl ist zähflüssig, bildet einen hohen Widerstand und besitzt noch nicht die notwendigen Schmiereigenschaften. Hoher Verschleiß und geringere Lebensdauer des Motors wären die Folge. Niemand möchte das. Also wird die Farbe intensiv durchgerührt, der Motor schonend auf Betriebstemperatur gebracht. Dabei erhöht sich die Viskosität von Farbe und Öl. Das heißt, sie werden dünnflüssiger und ihre Fähigkeit, sich zu verformen, nimmt zu. Die erwünschten Eigenschaften werden erreicht.

Aber was hat das mit uns zu tun?

Der Vergleich des komplexen menschlichen Körpers mit Farbe und Öl ist gar nicht so banal. Auch wir unterliegen ähnlichen Gesetzmäßigkeiten, die gut in dieses Bild passen.

„Aufwärmen? Es ist doch heute warm genug.“

Wer hat das nicht schon gehört? „Heute ist es doch schön warm, warum soll ich mich da noch aufwärmen?“ Ein scheinbar schlagendes Argument. Aber Farbe und Öl werden nicht entscheidend elastischer, wenn wir sie in die Sonne stellen – ebensowenig der Mensch.

Insofern ist der Begriff „Aufwärmen“ für den Freizeitgolfer auch etwas irreführend. Hier geht es vielmehr um Prozesse im Inneren unseres Körpers, die angekurbelt werden müssen, um locker und verschleißarm auf die Runde zu gehen. So muss beispielsweise das Blut zunächst in die Muskulatur verschoben werden. Dort ist es am Frühstückstisch und im Büro nämlich nur in geringem Masse. Dieser Prozess des „Verschiebens“ aber ist träge und braucht Zeit! Da helfen die eher rituellen, flüchtigen Alibi-Drehungen und einige Luftschwünge wenig weiter.

Wer gleich an die Eins geht, wird auf den ersten Löchern wie der Motor im kalten, zähen Öl gegen hohe innere Widerstände arbeiten müssen.

Mit der Folge, dass Energieverlust und ebenso der Verschleiß hoch sind. Der Muskel wird „sauer“ und ermüdet schneller. Nicht selten erklärt sich so ein „Einbruch“ auf den letzten Löchern. Zugegeben: Das Aufwärmen vor der Runde kostet selbstverständlich auch Energie. Aber die holen Sie später „locker“ wieder rein.

Der Gelenkknorpel – ein perfekter Stoßdämpfer nach dem Aufwärmen

Während des Golfschwungs sind unsere Gelenke hohen Druck- und Scherkräften ausgesetzt.

Insbesondere in der Wirbelsäule, den Hüften, den Knien und den Sprunggelenken treten enorme Belastungen auf. Das Wunderwerk Gelenkknorpel ist in der Lage, diese Kräf-

steden
RAUMGESTALTUNG
✓ Beratung ✓ Planung ✓ Ausführung

Bodenbeläge • Teppichböden
Tapeten • Farben • Dekoration
Sonnenschutz • Jalousetten
Faltstore • Rollos • Lamellen

Hattinger Str. 365
44795 Bochum
Fon 02 34 / 57 98 98-0
www.steden-raumgestaltung.de

te abzapfen. Die Bewegungsenergie wird effizient auf den Schläger übertragen. Eine Voraussetzung dafür muss allerdings erfüllt sein: Der Knorpel muss gut versorgt sein.

Der Gelenkknorpel ist nicht durchblutet. Er ernährt sich über den im Gelenk befindlichen Gelenkschleim. Er schmiert die Gelenkflächen und reduziert die Reibung. Man könnte an Motoröl denken...

Fakt ist: Unsere Gelenke sind ohne Vorbereitung nicht in der Lage, größere (golfspezifische) Belastungsspitzen abzufangen. Der Schleim ist zähflüssig, der Gelenkknorpel „trocken“ und unelastisch.

Moderate Bewegungen vor (!) der Golfrunde machen den Schleim flüssig und walken Nährstoffe und Flüssigkeit in den Knorpel ein; wie Mehl in den Teig. Die Knorpelschicht wird dadurch elastischer und verdickt sich. Einwirkende Kräfte werden auf eine größere Fläche verteilt. Die Funktion ist gewährleistet. Aber dieser Vorgang vollzieht sich leider auch nicht auf dem Weg vom Auto bis zur Eins.

Wobei im wahrsten Sinne des Wortes belastend hinzukommt: Eine Überbeanspruchung des Knorpels bemerken wir zunächst nicht. Wenn wir sie bemerken, ist der Verschleiß meist fortgeschritten, die Arthrose aktiviert. Ein gut ernährter Knorpel dagegen funktioniert normalerweise ein Leben lang.

Aufwärmen ist unverzichtbar.

Deshalb: Räumen Sie sich und Ihrem Körper genügend Zeit zur Vorbereitung auf die Golfrunde ein. Verschieben Sie das Blut in die Muskulatur und durchsaften Sie Ihre Gelenkknorpel. Arbeiten Sie innere Widerstände vor und nicht während der Runde ab. Die physische und damit einhergehende mentale Einstimmung auf die Golfrunde wird ganz sicher auch Ihrem Spiel zugute kommen. 20-30 Minuten müssen Sie investieren.

Wie geht das? Die 3 Stufen des Aufwärmens

Grundsätzlich gilt: Entwickeln Sie IHR Programm. Nachfolgend stelle ich Ihnen eine kleine Auswahl effizienter Übungen vor.

Stufe 1: Allgemeines Aufwärmen (mind. 10 Min)

Herz-Kreislaufanregung und Blutverschiebung durch Arbeit der großen Muskelgruppen

- z.B. die Hunderunde vor der Runde, Crosstrainer/ Fahrradergometer zu Hause... werden Sie kreativ.
- 10-15 min (morgens länger als mittags und abends)... Sie spüren, wenn der „Motor rund läuft“
- langsam steigend, nicht zu intensiv!... Aktivierung statt Ermüdung

Stufe 2: Golfspezifisches Aufwärmen (mind. 10 Min)

„Golf-Muskulatur“ aktivieren und Schwungmuster wecken

- Anpassen an aktuelle Bedingungen u.a. - dynamisches Dehnen und Kräftigen



Stefan Grenzbach

PHYSIOTHERAPEUT

**MANUALTHERAPEUT
(International anerck./
OMT)**

**GOLF-PHYSIO-COACH
(DGV-Lizenz)**

- Beweglichkeits- u. Koordinationsübungen
- Fokus „Körper statt Fahne“

Ü1 - Strecken mit „Hinsetzen“

Ausgangsstellung ähnlich Ansprechposition; Wirbelsäule aufgerichtet, Bauchmuskulatur angespannt

Durchführung:

- Arme anheben, Oberkörper nach vorne neigen und dabei tiefsetzen
- Bauchspannung halten! Knie nicht nach vorne schieben!
- Fußsohle flächig belasten. Nicht auf Ferse oder Vorfuß!
- 10 Wdh / Endposition jeweils 2 Sek. halten / fließende Bewegung!



Ü2 - Seitneigen

Ausgangsstellung: Beine überkreuzt, Oberkörper aufgerichtet und leicht nach vorne geneigt; - Bauchmuskulatur angespannt (kein Hohlkreuz!)

Durchführung:

- Becken nach rechts schieben, Oberkörper nach links neigen und umgekehrt
- 10 Wdh / Endposition 2 Sek. halten / fließende Bewegung!



Ü3 - Streckung der Rückseite

Aus der Ausgangsstellung wechselseitig das rechte und linke Knie strecken, dabei auf der Seite der Kniestreckung den Arm nach vorne strecken

- 10 Wdh / Endposition jeweils 2 Sek. halten



Ü5 - Streckung der Beininnenseite

10 Wdh / Endposition jeweils 2 Sek. halten / fließende Bewegung!



Ü7 - Einhändiger Golfschwung rechts

- Schwingen Sie den Schläger einhändig in die Rückschwungposition
- verweilen Sie dort 2 Sekunden, das Handgelenk wird vom Schlägergewicht nach unten gezogen
- schwingen Sie nun durch bis zum Finish
- geben Sie im Durchschwung „der Fahne die Hand“
- 10 Wdh – Qualität statt Quantität!



Die Übungen bilden ein sehr gutes Fundament für den leistungs- und gesundheitsorientierten Golfspieler. Sie sollten wie selbstverständlich zu jeder Golfrunde dazu gehören. Zudem eignen sie sich perfekt zum täglichen (Indoor-)Training und zur Überbrückung der Winterpause.

Die zeitweilige Fokussierung weg vom Schläger und Ballflug, hin zum Körper, macht Sinn – in vielerlei Hinsicht.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen vermitteln, warum das Aufwärmen im Golfsport neben leistungssteigernden Faktoren vor allem Ihrer Gesunderhaltung und einer noch langen Ausübung dieser wunderbaren Sache dient.

Ü6 - X - Faktor

Ausgangsstellung ähnlich Ansprechposition; Wirbelsäule aufgerichtet, Bauchmuskulatur angespannt

Durchführung:

- drehen Sie den Oberkörper gegen die fixierten Beine
- halten Sie die Top-of-Backswing-Position 2 Sekunden, spüren Sie die Gesamtspannung
- im Durchschwung wird die Spannung entladen
- 10 Wdh

Diese Übung stellt den Übergang vom Aufwärmtraining zum Techniktraining dar.

Konzentrieren Sie sich darauf, daß die Energieübertragung im Abschwingung von unten nach oben stattfindet, d.h. der Unterkörper dreht den Oberkörper!



Ü8 - Einhändiger Golfschwung links

- konzentrieren Sie sich auf stabile Beine und das „Ziehen des Schlägers“
- 10 Wdh



Stufe 3: Individuelles Aufwärmen (nach Bedarf)

Jeder hat individuelle physische Problembereiche. Fokussieren Sie sich im letzten Teil ihre individuellen Problembereiche und steuern Sie diese in Ruhe auf der Range an.

Beispiel 1: Ein Golfspieler mit instabilem linkem Knie fokussiert sich auf einen guten Gewichtstransfer auf das linke Bein in den verschiedenen Schwungphasen (hier Schlagbewegung, Durchschwung und Finish).

Beispiel 2: Ein Golfspieler mit Lumbalbeschwerden aktiviert hier nochmal ganz bewusst die Rumpfmuskulatur („Core“), um gleich mit einer besseren Grundspannung zu starten

Nun sind Sie bereit für die Runde...