

Golfspielen und Krafttraining

Dr. Helmut Franek, Praxis für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie, München

«Golfspielen ist ein Puzzle ohne Auflösung. Ich spiele schon über fünfzig Jahre und habe immer noch nicht die leiseste Ahnung, wie man es richtig macht», sagte einst Garry Player, wohl einer der bekanntesten Golfer und Golfplatzbauer der Welt.

Körper und Geist

Die Verbindung von kognitiven und motorischen Elementen macht das Spiel mit dem kleinen, weißen Ball zu einer besonderen Herausforderung. Eine gute physische und psychische Konstitution des Sportlers sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Runde. Ob dieser Sport nun stressabbauend wirkt, sei dahingestellt. Denn wie oft ärgert sich der Golfer grün und blau über einen verzogenen Ball oder über einen verpatzten Putt. Was jedoch sicher ist: Die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und die Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf das physische Wohlbefinden aus.

Bei einer 18-Loch-Partie werden in rund vier Stunden achteinhalb Kilometer zurückgelegt. Klingt nicht nach viel, wer aber wirklich zu Fuß unterwegs ist und das Golfbag selber trägt, weiß, was es heißt. Die Kalorienbilanz ist gut, da während dieser «Ausdauerleistung» vermehrt Fettsäuren verbrannt werden. Fachleute halten Golf für den besten Sport im Alter, da er Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsarmut entgegenwirkt. Das Verletzungsrisiko ist in dieser technisch anspruchsvollen Sportart gering. Selbst Herzkrankte können ihn daher problemlos ausüben.

Welchen Nutzen bringt Krafttraining für Golfspieler jeden Alters?

Beim Golfen dreht sich fast alles um die Wirbelsäule, deshalb ist es unabdingbar, die stabilisierende,

tiefe und oberflächliche Rückenmuskulatur zu kräftigen. Der Rücken ist die verletzungsanfälligste Körperteil des Golfers. Die Wirbelsäule wird bei den verschiedenen Schwingen hohen Biege-, Scher- und Rotationskräften ausgesetzt – eine trainierte Muskulatur wirkt hier Verletzungen entgegen.

Der Golfschwung erfordert einerseits Stabilität und andererseits Beweglichkeit, die nur eine ausgewogene Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur bieten können. Deshalb müssen alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert werden. Zusätzlich können individuelle Schwächen an Schultern, Nacken oder Handgelenken durch gezieltes Krafttraining an den dafür vorgesehenen Maschinen ausgemerzt werden. Weite Schläge – für viele Muskelgruppen eine maximale Kraft- und Koordinationsleistung – machen ungefähr 40 Prozent des Spieles aus. Die notwendige Energie für konstante Schwünge kann nur bei Schmerzfreiheit der gesamten Wirbelsäulenregion inklusive peripherer Gelenke mobilisiert werden. Auch das kurze Spiel bedingt einen gesunden Bewegungsapparat, obwohl hier meistens weniger Energie aufgebracht werden muss. Ein starkes Muskelkorsett beeinflusst nicht nur die Technik, sondern wirkt sich auch auf die wichtige mentale Seite des Spieles aus. Ein kraftvoller Körper verhilft zu mehr Selbstvertrauen – eine Grundvoraussetzung für das Erreichen guter Spielresultate. Bei diesem Sport spielt man hauptsächlich gegen sich selbst – gegen die eigene Psyche. Seien Sie nicht selbst Ihr größtes Handicap.

Trainieren Sie nicht nur auf dem Golfplatz, sondern auch ein- bis zweimal pro Woche bei Kieser Training. Wenn Sie sich für ein Übungsprogramm «Golf» interessieren, so wenden Sie sich bitte an einen Instruktor.

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT