



Jetzt gibt's keine Ausreden:

# Verbinden Sie Ihren Beruf mit Ihrem Hobby!

Ausdauer  
**Beweglichkeit**  
Koordination  
**Kraft**  
Balance  
Warm-Up



**Martin Lauterburg** ist Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie am Kantonsspital Frauenfeld sowie ärztlicher Leiter der Abteilung für Physio- und Ergotherapie. Zudem ist er Mitglied der United States Golf Teachers Federation USGTF. <http://www.golfdoc.ch>

Für eine *gute Golf-Fitness* braucht es neben der Motivation und dem Durchhaltevermögen vor allem *viel Zeit*, die zudem häufig noch *auf Kosten der Freizeit* geopfert werden muss. Was gibt es da *nichts Besseres als Beruf und Hobby zu verbinden* und in Zukunft vermehrt *im Büro* die Golf fitness zu *trainieren*? **Martin Lauterburg**

An sich eignet sich das Büro hervorragend, um Gymnastikübungen durchzuführen, denn nicht wenige unter uns verbringen einen Grossteil ihrer Arbeitszeit sitzend und haben dadurch ohnehin schon Schwierigkeiten, genügend Bewegung vorzuweisen. Hinzu kommt, dass eine kleine Trainingseinheit sowohl die Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit steigert, als auch Muskelverspannungen vorbeugt. Doch nicht nur im Büro sollte man vermehrt Gymnastik durchführen, auch bereits im Alltag bieten sich genügend Möglichkeiten zu mehr Bewegung, indem man beispielsweise vermehrt zu Fuss die Treppen geht, den Arbeitsweg mit



**Kräftigungs-Übung für die obere Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur:** Sitzen Sie auf das Gummiband, nehmen die Enden in beide Hände und stossen gegen den Widerstand Ihre Hände in die Höhe.



**Kräftigungs-Übung für die Schulter-, Nacken- und obere Rumpfmuskulatur:** Halten Sie das Gummiband über Ihrem Kopf und ziehen beidseits gegen den Widerstand bis auf Nackenhöhe herunter.



**Kräftigungs-Übung für die Schulter-, Brust- und Armmuskulatur:** Halten Sie das Gummiband, als wollten Sie einen Pfeilbogen zum Abschuss spannen.



**Kräftigungs-Übung für die Schulter- und Armmuskulatur:** Halten Sie das Ende des Gummibandes und ziehen Sie Ihren Arm zu sich, dabei trainieren Sie die Innenrotation. Wechseln Sie die Hand um die Aussenrotation zu trainieren..



**Kräftigungs-Übung für die Rumpf- und Rückenmuskulatur:** Nehmen Sie je ein Ende des Gummibandes, das um ein Tischbein geführt ist, in die Hände, und verschränken Ihre Arme. Nun können Sie Ihre Rückenmuskulatur trainieren, indem Sie sich zurücklehnen.



**Kräftigungs-Übung für die Rumpf- und Bauchmuskulatur:** Fixieren Sie das Gummiband, das Sie über Ihre Schultern führen am Tischbein und beugen Sie sich langsam nach vorne.

dem Fahrrad bewältigt, die Mittagspause zum Sporttreiben nutzt oder sich im Privaten einen Hund zulegt, der garantiert zum regelmässigen Spazieren auffordern wird.

Gerade aber Dehnübungen eignen sich besonders gut, um im Laufe des Tages wiederholt durchgeführt zu werden, denn zur Verbesserung der Beweglichkeit ist ein mehrmaliges, tägliches Dehnen entscheidend. So kann man bereits am Morgen an der Bettkante und unter der Dusche die ersten Stretchingübungen durchführen oder an der Bushaltestelle, auf dem Arbeitsweg oder in der 9 Uhr-Pause im Büro seine Muskeln dehnen. Die Kunst be-

steht eigentlich darin, im Alltag jede Gelegenheit zu nutzen um Stretching- oder Kräftigungsübungen durchzuführen. Man braucht dazu nur ein Gummiband, das überall im Fachhandel erhältlich ist (z.B. Theraband) und die Einstellung, jederzeit und überall bereit zu sein, für die eigene Golf-Fitness einige Übungen durchführen zu wollen. Und schon kann es losgehen.

**Bei offenem Fenster**

Die abgebildeten Übungen sind geeignet Ihre Rücken-, Rumpf-, Nacken- und Schultermuskulatur zu dehnen bzw. mit dem Gummiband zu trainieren. Benützen Sie einen drehbaren Bü-

rostuhl und beginnen Sie Ihr Golf-Fitnessprogramm, indem Sie das Fenster öffnen und mit Kniebeugen oder Armschwingen einige Minuten gut durchatmen. Anschliessend führen Sie die Übungen einmal als leere Serie durch und beginnen erst dann mit den Kräftigungsübungen. Achten Sie darauf, dass Sie das Gummiband spannen, die Stellung 5-10 Sekunden halten und dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Vergessen sie nicht, abschliessend anhand der Stretchingübungen auch Ihre Muskeln zu dehnen.

**Siehe auch Übungen auf der folgenden Seite!**



**Statische Dehn-Übung für den Rücken:** Versuchen Sie, in der abgebildeten Position die Arme hängen zu lassen und ruhig weiter zu atmen.



**Dynamische Dehn-Übung für den Rücken:** Nehmen Sie abwechselungsweise die Körperhaltung mit einem Rundrücken bzw. mit einem Hohlkreuz ein.



**Statische Dehn-Übung für die seitliche Rückenmuskulatur:** Strecken Sie sich mit Ihren Händen in die Höhe und dehnen abwechselungsweise die eine oder andere Körperseite.



**Dynamische Dehn-Übung für die seitliche Rückenmuskulatur:** Sitzen Sie mit dem Rücken zum Tisch und versuchen Sie, Ihre Hände auf den Tisch zu bringen, indem Sie sich im Uhr- bzw. Gegenuhrzeigersinn drehen.



**Statische Dehn-Übung für Schulter- und Nackenmuskulatur:** Strecken Sie Ihre Arme hinter Ihrem Rücken und dehnen Sie Ihre Nacken- und Schultermuskulatur, indem Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern hängen lassen.



**Statische Dehn-Übung für Brust und Schulter:** Dehnen Sie Ihre Brust- und Schultermuskulatur, indem Sie sich mit einer Hand am Tisch festhalten während Sie sich auf die andere Seite wegdrehen.