

Ausdauer  
Beweglichkeit  
**Kraft**  
Koordination  
Schnelligkeit  
Warm-up

# Mit voller Kraft in die neue Golfsaison

Wer sich seine Golf-Fitness durch ein ausgewogenes golfspezifisches Training aufbaut, schafft sich dadurch nicht nur die Voraussetzungen, um Fortschritte im Golfsport optimal erzielen zu können. Er senkt auch das Risiko für mögliche Golfverletzungen. Gefragt ist im Wesentlichen ein regelmässiges Herz-Kreislauf-Training für die Grundkondition sowie ein regelmässiges golfspezifisches Training des Bewegungsapparates. Dabei sollten die folgenden Trainingsschwerpunkte in einem golfspezifischen Training des Bewegungsapparates nicht fehlen: Muskelausdauertraining, Maximalkrafttraining sowie Dehnungsübungen zur Beweglichkeitsverbesserung. Übungen für Koordination und Gleichgewicht sowie für Rhythmus und Tempo, aber auch Konzentrations- und mentale Visualisierungsübungen runden ein umfassendes golfspezifisches Training ab.

## Zuhause gut möglich

Neben einer ausreichenden Beweglichkeit (vgl. Drive 2-3/2002) ist der Aufbau der «Golfermuskulatur» durch ein golfspezifisches Krafttraining von zentraler Bedeutung. Gut geeignet sind bereits einfache Übungen (vgl. Drive 4/2002), welche zu Hause auf einer Matte oder mit einem Thera-Band (vgl. Drive 8/2002) durchgeführt werden können. Für ein zusätzliches, gezieltes Krafttraining eignen sich vor allem Hanteln und Fitnessgeräte mit einstellbaren Gewichten. Primäres Ziel des Krafttrainings oder besser Gesund-

*Trotz kalten Temperaturen muss die Winterzeit für Golfer keine Golfpause bedeuten. Mit Golfen im Schnee, Indoor-Golf oder Golfreisen in warme Länder kann sich der Golfer problemlos über Wasser halten. Diese Jahreszeit ist auch der ideale Zeitpunkt, um bereits mit der Vorbereitung auf die neue Golfsaison zu beginnen. Zum Beispiel mit gezieltem Krafttraining für den eigenen Golfschwung.* **Martin Lauterburg**

heits-/Fitnesstrainings für Golfer ist in erster Linie die Verbesserung der Kraftausdauer. Daher werden die Übungen nur mit 30–50% der Maximalkraft und langsam mit 20–25 Wiederholungen durchgeführt. Wer mit Gewichten trainiert, sollte sich grundsätzlich über

Folgendes im Klaren sein: Das Krafttraining mit Gewichten hat nicht zum Ziel, «mit weniger Zeitaufwand gleich viel oder mehr zu erreichen», sondern es stellt eine Steigerung für Guttrainierte bzw. für all jene dar, die sich mit Körpereigengewichtsübungen auch



Führen Sie sowohl in der **Übung für die seitliche Rumpfmuskulatur (Bild 1)** als auch in der **Übung für die Bauchmuskulatur (Bild 2)** speziell in der exzentrischen Phase (Senken des angehobenen Gewichtes) langsame Bewegungen durch.



### 10 Gebote des Krafttrainings

- 1 Wärmen Sie sich vor jedem Krafttraining 10–15 Min. auf (z.B. mit Rudern).
- 2 Dehnen Sie vor, während und nach dem Krafttraining immer die einzelnen Muskelgruppen.
- 3 Mobilisieren Sie vor jeder Übung Ihre Gelenke durch eine «leere Serie» von 20–25 Wiederholungen ohne Gewicht.
- 4 Trainieren Sie immer langsam und nie ruckartig, und stellen Sie das Gewicht während der Übung nicht ab.
- 5 Achten Sie auf eine korrekte Sitzposition und passen Sie das Gerät Ihrer Körpergröße an.
- 6 Achten Sie neben der konzentrischen auch auf die exzentrische Belastungsphase (siehe Text).
- 7 Trainieren Sie Kraftausdauer mit 30–50% der Maximalkraft und 20–25 Wiederholungen.
- 8 Trainieren Sie Kraftzuwachs mit 50–70% der Maximalkraft und 8–12 Wiederholungen.
- 9 Erhöhen Sie immer zuerst die Wiederholungszahl, dann die Anzahl der Serien, und erst dann das Gewicht.
- 10 Trainieren Sie zu Beginn nur max. 2x pro Woche, um Ihrer Muskulatur die nötige Regenerationszeit zu geben.

nach der Erhöhung der Wiederholungszahlen nicht mehr genug gefordert fühlen. Das Krafttraining mit Gewichten eignet sich zudem auch für das Training der Roh- bzw. Maximalkraft. Dabei werden die Übungen hingegen mit 50–70% der Maximalkraft, ebenfalls langsam, aber mit nur 8–12 Wiederholungen, durchgeführt. Eine weitere Steigerung des Maximalkrafttrainings wird dadurch erreicht, dass die Übungen mit 70–90% der Maximalkraft, schnell und mit 5–12 Wiederholungen, ausgeführt werden.

Speziell das Krafttraining mit Gewichten verlangt aber neben Disziplin und einer guten Technik auch Zu- →



Die **Ruder-Übung** eignet sich hervorragend, um vor jedem Krafttraining für 10–15 Min. aufzuwärmen (**Bild 3**). Auch Aerobic- und Gymnastik-Übungen oder Velofahren und Seilspringen sind geeignet.

Alle Bilder wurden im **Fitnesscenter «Well Come Fit» in Frauenfeld** aufgenommen.



**Die Übung für die Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur** wird mit einer Hantel von max. 1–5 kg links- und rechtshändig durchgeführt. Stützen Sie sich nach vorne gebeugt mit Ihrem linken Arm ab und lassen Sie die Hantel in der Hand locker vor sich hängen. Schwingen Sie nun die Hantel nach ganz oben und zurück, folgen Sie dabei mit Ihrem Blick dem gestreckten Arm (**Bild 4**).  
**Die Übung für eine gute Kräftigung der Rückenmuskulatur** ist eine Körpereigengewichtsübung (**Bild 5**), bei der in der hängenden Position gleichzeitig auch gedehnt werden kann (**Bild 5 a**). Diese Übung ist für Golfer mit Rückenproblemen nicht bzw. nur bedingt geeignet.

→ rückhaltung beim Erhöhen der Trainingsbelastung, denn mit steigenden Gewichten erhöht sich das Risiko für Verletzungen durch Fehl- und Überbelastungen. Deshalb rate ich Ihnen dringend, sich um eine fachkundige Einführung in die Geräte, die korrekte Körperhaltung und das richtige Ausführen der Übungen zu bemühen, bevor Sie das Krafttraining mit Gewichten aufnehmen.

Beim Krafttraining kann jede Muskelgruppe sowohl konzentrisch als auch exzentrisch trainiert werden. Konzentrische Belastungen werden

durch eine Verkürzung der belasteten Muskulatur erreicht (beispielsweise das Training der Bauchmuskulatur in Übung 2 beim Vorwärtsbeugen bzw. Anheben des Gewichtes).

#### Langsam exzentrisch belasten

Die exzentrische Belastungsform wird durch eine Verlängerung der belasteten Muskulatur ausgelöst, sozusagen als Bremsarbeit gegen die wirkende Belastung (entspricht in Übung 2 dem Training der Bauchmuskulatur während der langsamen Rückwärtsbewegung bzw. des Absenkens des Gewichtes).

Die exzentrische Belastungsform ist viel trainingsintensiver als die konzentrische und sollte deshalb unbedingt ausgenutzt werden, indem die Übungen in der exzentrischen Phase besonders langsam ausgeführt werden.

Die in dieser Ausgabe zusammengestellten Übungen sind speziell geeignet, den Hauptmotor des Golfers, d.h. die Rücken-, Bauch und seitliche Rumpfmuskulatur, zu trainieren. Vergessen Sie dabei eines nicht: kein Krafttraining ohne vorheriges Aufwärmen bzw. intensives Vor- und Nachdehnen der trainierten Muskelgruppen. ●



**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>



**In der Übung für die seitliche Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur** nehmen Sie aus der Ansprechposition den Handgriff des Seilzuggerätes in beide Hände (**Bild 6 a**) und bringen vorwiegend mit der Rumpfmuskulatur analog dem Vorwärtsschwing die Hände vor ihren Körper (**Bild 6 b**).