

GOLF

Wintertraining

In der Wintersaison wollen wir uns die Zeit nehmen, um körperliche Defizite auszugleichen, die Sie im Laufe der Saison an einem optimalen Spielfluss gehindert haben.

Hierfür biete ich Ihnen ein speziell auf die Sportart Golf zugeschnittenes Trainingsprogramm. Im Golfsport werden neben Ausdauer und Präzision auch Schnellkraft, Wahrnehmung und mentale Fitness benötigt. Viele ambitionierte Spieler machen bereits ein regelmäßiges Fitnessprogramm, ohne dass die individuellen Bedürfnisse der Sportart Golf berücksichtigt werden. Dies ist zum Beispiel leicht zu erkennen an der Art und Weise, wie die Bauchmuskulatur trainiert wird. In klassischen Fitnessprogrammen werden die Bauchmuskeln durch Rumpfbeugen trainiert. Das ist grundsätzlich natürlich nicht falsch. In der Sportart Golf arbeiten die Bauchmuskeln aber aus der vorgedehnten Position (Rückschwung) explosiv und mit Drehung des Rumpfes. Jemand, der in seinem Trainingsprogramm die Bauchmuskulatur regelmäßig mit Rumpfbeugen trainiert, wird also beim Golfschwung eher langsamer.

Im Wintertraining werden wir daher den Schwerpunkt des Trainings auf Übungen in der sportartspezifischen Position legen und uns verstärkt auf die benötigten Muskelaktivitäten, ihre Koordination, Maximalkraft und Schnellkraft beziehen.

Unsere Trainingsziele

Stabile Basis?

Ein guter Golfschwung basiert zunächst auf einem stabilen Unterkörper. Er bildet das Fundament, auf dem sich dann die Wirbelsäule als Schwungachse aufbaut. Probleme, den Körperwinkel zu halten oder die Achse zu stabilisieren, können hier begründet sein. Ebenso wird eine fehlende Unterkörperstabilität häufig mit einem erhöhten Krafteinsatz des Schultergürtels kompensiert: dies verlangsamt den Schwung und verringert die Distanz.

Ein Schwerpunkt des Trainings liegt deshalb auf der Stabilisierung der Beine, der Beinachse und der Beckenregion.





Beckenregion kontrolliert dynamisch?

Die Beckenregion soll während des Golfspiels stabil und trotzdem beweglich sein. Das Becken wird im Rückschwung nur halb so stark wie der Schultergürtel mitgedreht, damit sich die Vorspannung in der Wirbelsäule aufbauen kann. In der Körpermitte wird aber optimalerweise die Durchschwungbewegung eingeleitet. Ein gewisses Gefühl für die Körpermitte ist hier wichtig.

Wir werden Übungen für die dynamische Stabilität dieser Körperregion machen und die Wahrnehmung für die Körpermitte verbessern.

Wirbelsäule beweglich und stabil?

Die Wirbelsäule muß einerseits achsenstabil sein, also die in der Ansprechposition eingenommene Vorlage stabil halten können. Andererseits ist eine gute Rotationsbeweglichkeit (besonders in der Brustwirbelsäule) Voraussetzung für einen optimalen Rückschwung. Viele Sportler mit vorwiegend sitzender Tätigkeit im Alltag haben eine eingeschränkte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und dadurch einen verkürzten Rückschwung. Dies macht sich in der Distanz bemerkbar oder führt zu Ausweichbewegungen in anderen Körperabschnitten. Sehr bewegliche Sportler können hingegen nicht die notwendige Vorspannung aufbauen, die sich dann als Schnellkraft im Durchschwung entlädt.

Im Bereich der Wirbelsäule trainieren wir deshalb – je nach Bedarf – die Beweglichkeit, aber auch Kraft der Rückenstrecker. Außerdem Schnellkraft und Koordination der Rumpfmuskulatur.



Beschwerden vorbeugen!

Viele Spieler haben während der Saison Beschwerden und Schmerzen an Hand-, Ellenbogen- oder Schultergelenken. Diese haben ihre Ursache – neben technischen Fehlern beim Griff – häufig darin, dass Defizite aus anderen Körperabschnitten kompensiert werden. So arbeitet der Schultergürtel sehr eng mit der Bauch-/Rumpfmuskulatur zusammen. Liegen hier Schwächen oder Trainingsfehler (siehe oben),



werden diese mit den Armen kompensiert, was zu Überbelastungen führt.

Ein gutes sportartspezifisches Basistraining dient also auch in diesem Körperbereich zur Prävention. Neu in diesem Jahr werden wir – zur Verbesserung der Schlagkraft – den Rumpf mit einem Medizinballtraining kräftigen.

Weitere Themen

Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen werden den Trainingszirkel abschließen. Wir werden Themen wie mentale Fitness, den Einfluss des Vegetativums auf die Konzentrationsfähigkeit und ein sinnvolles Aufwärmprogramm vor der Runde ansprechen.

Trainingszeitraum: Anfang November bis Ende März

Termin:

Teilnehmergebühr:



Können sie aus organisatorischen oder persönlichen Gründen nicht am Gruppentraining teilnehmen? Gerne stelle ich Ihnen ein persönliches Trainingsprogramm zusammen!

Golf Physio Coaching

In Zusammenarbeit mit Golfpro Chris Dickinson

In einer persönlichen Einheit analysieren Chris und ich mit Hilfe der high speed-Kamera und dem Pure Laungh Radar im Golfclub Ihren Schwung und Ihre körperlichen Möglichkeiten. Basierend auf der Analyse des Pro und meiner sportphysiotherapeutischen Auswertung stelle ich Ihnen ein auf Sie zugeschnittenes Übungsprogramm mit golfspezifischen Übungen zusammen. Sie trainieren dann eigenverantwortlich und verbessern so ihre persönlichen Möglichkeiten für einen optimalen Schwung und Spielrhythmus. Gerne stehe ich Ihnen während der Trainingsperiode für Rückfragen und Anpassungen des Trainingsplans zur Verfügung.

Ernährungsberatung Wohlbefinden kann man lernen

Kursinhalte

Sie leiden unter Allergien, Heuschnupfen, Gicht, Verdauungsproblemen, Sodbrennen oder Gelenkschmerzen, die Sie beim Golfspiel behindern?

Möchten Sie normale Cholesterinwerte, einen gesunden Stoffwechsel und mit normalen Lebensmitteln bis zu 2 kg Gewicht in der Woche verlieren? Sie möchten den Körper von Giftstoffen befreien, Ihr Wohlbefinden, Aussehen und Ihre Gesundheit verbessern?

Dann freuen sie sich auf eine Ernährungsberatung, die ihre Einstellung zum Essen und zu ihrem Körper positiv verändern will. Das alles ohne Diät, ohne Pülverchen und ohne Kalorienzählen und Wiegen!

Termine:

Teilnehmergebühr:

PLOKE
PRIVATPRAXIS



PHYSIOTHERAPIE
SHIATSU THERAPIE
GOLF PHYSIO COACHING

Physiotherapeutin
Dipl. Shiatsu Therapeutin
Dozentin
An der Raumfabrik 32
76227 Karlsruhe
Tel. 0721 | 40 09 398
info@claudiaploke.de
www.claudiaploke.de

WINTER-TRAINING