

Ist Fitnessstraining für Golfspieler wichtig?

Golfspieler auf jedem Niveau benötigen die richtigen körperlichen Voraussetzungen um gut zu spielen und verletzungsfrei zu bleiben. Denn der Golfschwung stellt hohe Anforderungen an die athletischen Fähigkeiten des Spielers. Beim Abschlag wirken Kräfte in der Höhe des mehrfachen Körpergewichts auf den Golfer. Und letztlich kann nur ein beschwerdefreier Körper das individuelle Können abrufen und konstant hohe Leistung bringen. Die physischen Grundlagen für ein gesundes Golfspiel sind nicht einfach gegeben, sie müssen erarbeitet und erhalten werden. Dies kann und muss in jedem Alter geschehen.

Eine beständig, gute Leistung ist sicher das Ziel eines jeden Spielers und jeder Spielerin. Wie P. Chek in seinem Buch ausführt, hat sich aber trotz verbessertem Golf Equipment das Handicap und die Winning Scores über die letzten 20 - 30 Jahre nicht verbessert. Es gibt immer bessere und teure Ausrüstung, aber es wird dadurch nicht wirklich besser gespielt. Was könnte oder müsste man dann noch verändern? Ja richtig, investieren Sie in die Maschine die den Golfschläger führt - Ihren Körper!

Das ein hohes Kraftniveau, eine optimale Beweglichkeit und gute Koordination zu einem besseren Handicap führen, kann man sich vielleicht noch vorstellen. Aber wussten Sie, dass eine gute Ausdauerkapazität in Zusammenhang mit einem guten kurzen Spiel über die Dauer einer Saison steht? Das die Schlägerkopfgeschwindigkeit eng mit dem Handicap zusammen hängt, haben mehrere Studien bestätigt. Je höher die Geschwindigkeit des Schlägerkopfs beim Ballkontakt desto tiefer das Handicap. Das können Sie mit einem gezielten Fitnessstraining gut erreichen. Auch im reifen Alter. Genau wie spezifisches Krafttraining verbessern auch gezieltes Koordinations- und Beweglichkeitstraining das Golfspiel. Dies sind alles physische Faktoren die Sie durch ein spezifisches Golfkonditionstraining verbessern können.











Jeder Golfer und jede Golferin haben unterschiedliche körperliche Voraussetzungen und dem entsprechend einen individuellen Golfschwung. Das Konditionstraining muss dazu abgestimmt werden. Die Schwachpunkte müssen herausgefunden und trainiert werden, damit nicht übermäßige Belastung zu Verletzungen führt. Amateur- und Profigolfer haben ein leicht unterschiedliches Verletzungsmuster, wie auch Männer und Frauen. Die Verletzungen sind aber vermehrt im Oberkörper. Am häufigsten verletzt sind die Wirbelsäule,



die Handgelenke und die Ellbogen. Diese Körperregionen können Sie gut durch gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining vor Überbelastungen schützen. Dabei hilft Ihnen

Das CorpoSana Golf Conditioning Program:

Im CorpoSana Golf Programm messen wir Ihre körperlichen Voraussetzungen und gestalten Ihr individuelles Programm. Nach drei Monaten gezieltem Training analysieren wir Ihre Werte noch einmal. Rufen Sie uns für eine Beratung an: 061338 70 70.

	Pro	Light
Rumpfkraftmessung		
Beweglichkeitsanalyse		
Herz-Kreislauf Check		
Koordinationstest		
Schulter/Wirbelsäulecheck durch Physiotherapeut		
3 Monate Training		
Personaltrainings	6	3
Kosten CHF	960.-	690.-

Besuchen Sie den Vortrag über Golf und Fitnessstraining im Corposana am 13. Oktober um 19:00 Uhr. Anmeldung erwünscht.

- Effects of an 8-week multimodal exercise program on strength, flexibility, and golf performance in 55- to 79-year-old men. Thompson CJ, Osness WH, Dept. of Exercise and Sport Science, University of San Francisco, CA 94117, USA
- How well does club head speed correlate with golf handicaps? Fradkin AJ, Sherman CA, Finch CF, School of Health Sciences, Deakin University, Victoria, Australia
- Effects of conditioning on physical fitness and club head speed in mature golfers. Hetu FE, Christie CA, Faigenbaum AD, Wellesley Center, Wellesley, Massachusetts, USA
- Golf Injuries and Biomechanics of the Golf Swing, Katarina Grinell, University of Umea, Department of Sports Medicine
- Physiological Correlates of Golf Performance. Greg D. Wells, Maryam Elmi, Scott Thomas, The university of Toronto
- The Golf Biomechanic`s Manual, Paul Check
- Effect of an 8-week combined weights and plyometrics training program on golf drive performance. Fletcher IM, Hartwell M., Ecercise Physiology Laboatory, University of Luton
- Effects of physical conditioning on intercollegiate golfer performance. Doan BK, Newton RU, Kwon YH, Kraemer WJ, The Human Performance laboratory, Colorado