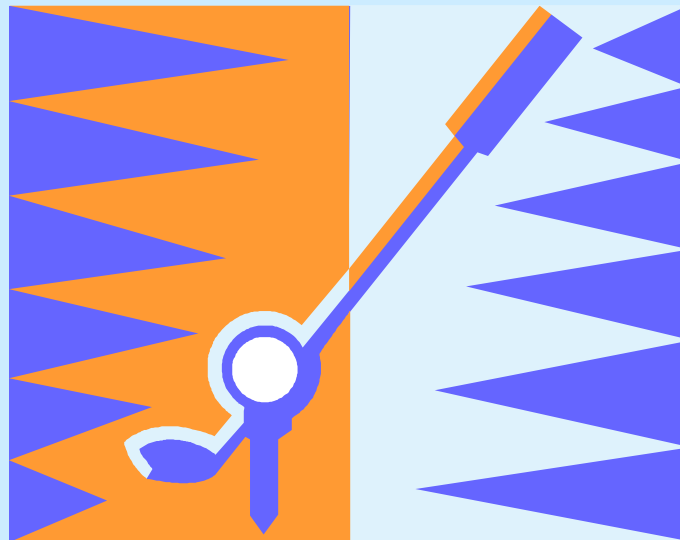


FIT - 4 - GOLF





Golf als Sport

- ⇒ **denn** Golf findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger
- ⇒ **denn** Golfer sind Sportler, die wie viele andere Sportler Probleme mit dem Bewegungsapparat haben können
- ⇒ **denn** es dient zum Abbau von mentalen Problemen sowie zur Regulierung eines hohen Stressfaktor im Alltag



Der Golfer sucht...

- ⇒ Ruhe versus Stress
- ⇒ Sport und Koordination versus Stress



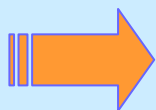
Der Golfer schwingt...

☺ **Der Golfschwung =**

„eine fließende, kontrollierte Drehbewegung des Rumpfes, einschließlich der, gleichseitigen Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, charakterisiert den aus Rückschwung und Durchschwung idealen Golfschwung“

☺ **Das Putten =**

„ein Sonderfall des Golfschwunges, wird ausschließlich aus den Armen als ruhige Pendelbewegung erfolgen“



d.h. daß während eines Golfschwunges fast alle Muskeln bewegt und koordiniert werden müssen!



Der Golfer arbeitet...

- ⇒ Gehstrecken von 7-10 km bei 18-Loch Spiel
- ⇒ Zeitaufwand 4 - 5 Stunden
- ⇒ Der Golfschwung selbst dauert ca 2 Sekunden
- ⇒ Kalorienverbrauch bei 4 – 5 kcal/Min
= Energiebedarf von ca. 1.500 kcal / 18-Loch-Spiel
- ⇒ Vergleich: Tennis: ca 960 kcal bei 2 Std, Joggen: ca 700 kcal bei 1 Std
- ⇒ Flüssigkeitsverlust von ca 2 % des Körpergewichtes bei Reduzierung des Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit



Power body & muscles

☹️ Häufig Vorschädigungen vorhanden

☹️ Verletzungen:

- „Golfer – Ellbogen“
- Schulterverletzungen
- Handgelenks- und Kniegelenksverletzungen mit Sehnenscheiden- und Muskelentzündungen

☹️ Golfverletzungen häufig an der Wirbelsäule, da zentrales Stützorgan mit

- Massiver Rotation bei Rück- und Durchschwung
- Translations- und Seitneigungen der WS
- Starke Hyperlordosierung (Hohlkreuz)
- Verkürzungen und Dysbalancen der Rumpf- und Beinmuskulatur
- Starke Beanspruchung der Haltemuskulatur im unteren Rücken (vor allem beim Putten)



Power Schmerz

- ⇒ Deutliche Beschwerdeanhäufung im Bereich der WS bei meist vorhandener Vorschädigung
- ⇒ Insuffiziente Rückenmuskulatur mit muskulären Dysbalancen und muskulären Verkürzungen
- ⇒ Unzureichendes Aufwärmen
- ⇒ Chronische Überbelastung bei stereotypen Bewegungsabläufen
 - ⇒ Männer > Frauen, Anfänger > Könner
- ⇒ Fehlendes Aufbau- und Ausgleichstraining
- ⇒ Ein unbemerkter Schaden wird durch die neue Belastung fühlbar

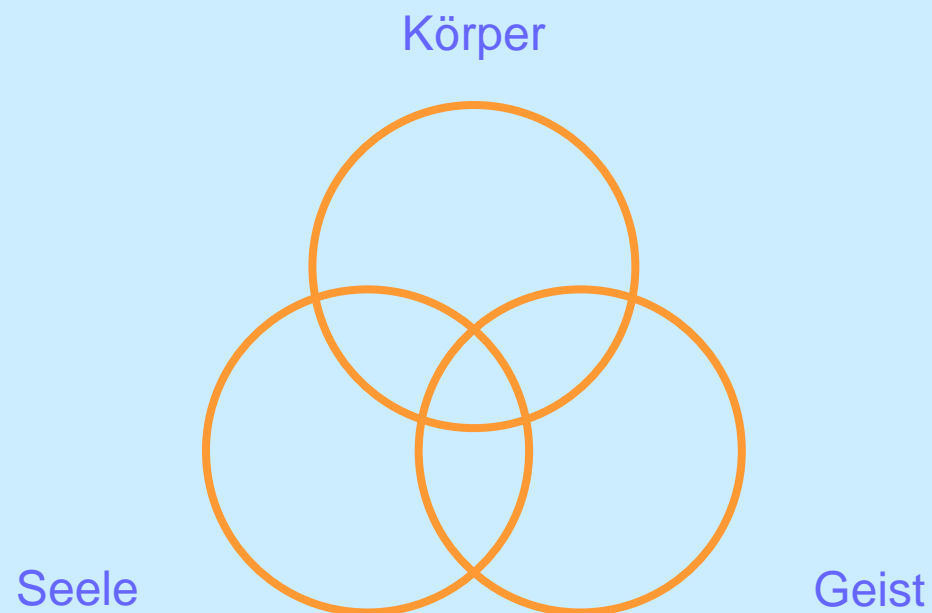


Was notwendig ist:

- ⇒ Standfestigkeit
 - ⇒ durch Körperwahrnehmung
- ⇒ Guten Swing
 - ⇒ durch Schulung der Koordination und Körperhaltung
- ⇒ „Hit the Ball“
 - ⇒ durch Entspannung und mentale Stärke
- ⇒ Kraft und Stabilität
 - ⇒ für stabile Gelenke und harmonischen Muskeltonus



Motorisch und Mental Stärken!





Fit – 4 – Golf beinhaltet:

- ⇒ Einzelcoaching
- ⇒ Gruppencoaching
- ⇒ Winter – Ausgleichstraining
- ⇒ Individuelle Beratung
- ⇒ Fitnessbereich



Fit – 4 – Golf:

- ⇒ **Inhalte Kurskonzept 6 Stunden:**
- ⇒ Einführung funktioneller Sichtweisen
- ⇒ Standing / Aufwärmen / Entspannen
- ⇒ Rotationen / Kräftigung diagonaler Muskelketten
- ⇒ Gleichgewichtsschulung / Koordination
- ⇒ Wirbelsäulenstabilisation / Beckenbeweglichkeit
- ⇒ Atemübungen / Entspannung / Körperwahrnehmung
- ⇒ Streßbewältigung
- ⇒ Wiederholungen / Übungsskript



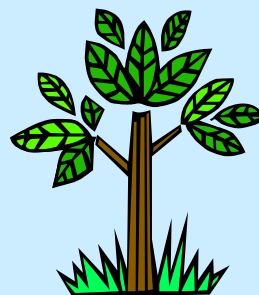
“Philosophie der 2 Gärtner”:

Der **Physiotherapeut**

- ⇒ lockert die dichte Erde,
- ⇒ düngt und bereitet den Boden
(das **Bewegungssystem**) vor

Der **Golfpro**

- ⇒ ist für die Pflege (**die Technik**)
zuständig, damit
- ⇒ der Baum (**der Golfspieler**) optimal
gedeihen kann



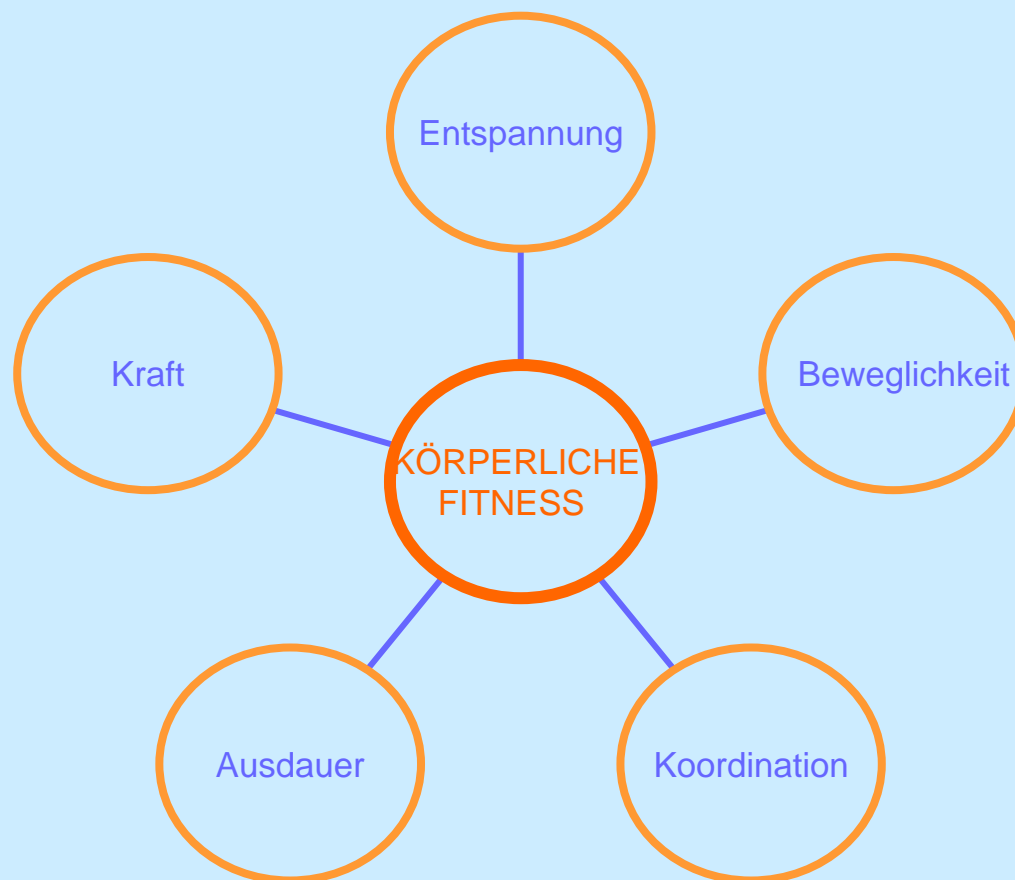


Warum Physiotherapie + Golf?

- ⇒ Physiotherapeuten besitzen die Fähigkeit des funktionelles Denkens für Bewegungsabläufe und erkennen daraus resultierende mögliche Funktionsstörungen
- ⇒ für:
 - ✓ Personen mit funktionellen Beschwerden im Bewegungsapparat
 - ✓ Personen mit anatomischen und physiologischen Besonderheiten
 - ✓ Ressourcenmanagement (nicht nur Defiziterfassung) !!!



Funktionskreis





W E B A G System

- 😊 **W**ahrnehmen
- 😊 **E**ntspannen
- 😊 **B**ewegen
- 😊 **A**usdrücken
- 😊 **G**ewinnen



Powerwork

- ☺ Gute Koordination und kontrollierte Technik ist elementar!

➔ **Golfpro!**

- ☺ Stereotype, monotone Bewegungsabläufe sind belastungslimitierend **denn:**

- ☺ Nutzung fast aller Muskeln während eines Golfschwunges
- ☺ Gute Koordination wichtig
- ☺ Flexibilität der Muskulatur ist Voraussetzung

➔ **Physiotherapeutin!**



FAZIT:



Nur ein fitter Golfer ist ein guter Golfer 😊 !





Viel Spaß !

