

Für einen guten Golfschwung braucht es die richtige Technik, gute Beweglichkeit und ein gewisses Maß an Muskelkraft, die man leider nicht am Tresen im Clubhaus trainieren kann. Also auf ins Fitnessstudio. Ihr Schwung wird es ihnen danken.

FIT IN DIE SAISON

SEILZUG

Ziel dieser Übung: Training der golfspezifischen All-gemeinmuskulatur, welche vor allem beim Ab-schwung benötigt wird.

Ablauf: Das Seil wird bei dieser Übung von rechts oben nach links unten gezogen. Die Kraft kommt hier bei nicht nur aus den Armen, sondern auch aus der Rumpfmuskulatur.



MARTINA EBERL

- Profigolferin auf der European Ladies Tour
- Stegerin beim Madrid Ladies Masters 2007
- www.martinaeberl.de

CLAUDIA PÖHLMANN

- Sporttherapeutin, tätig in München
- Personal Coach von Martina Eberl
- www.claudia-poehlmann.de

NUR FÜR KÖNNER

Fitnessexperten können diese Übung auch mit einem BOSU-Balance-Trainer für eine zusätzliche Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtsgefühls verschärfen.





BAUCHMUSKULATUR

Ziel der Übung: Training der schrägen Bauchmuskulatur, die vor allem beim Einleiten des Abschwungs und in der Durchschwungphase benötigt wird.

Ablauf: Das Gerät „Rotary Torso“ trainiert die schräge Bauchmuskulatur.



OBERER RÜCKEN

Ziel der Übung: Die Muskulatur im oberen Rücken ist besonders wichtig zum Halten der Ansprechposition und wird bei der Aufschwungbewegung benötigt.

Ablauf: Das Rudergerät, oder auch „Upper Back“, trainiert die obere Rückenmuskulatur.

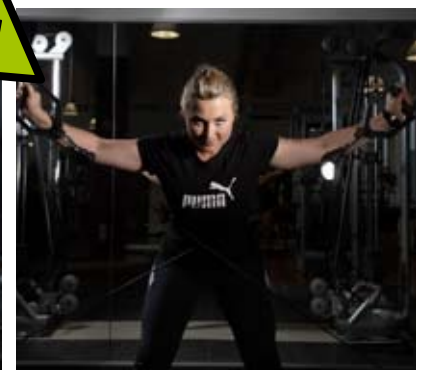


NUR FÜR KÖNNER

Die schräge Bauchmuskulatur kann auch mit einer Matte und einem 2-kg-Medizinball trainiert werden. Beine und Oberkörper werden bei dieser Übung angehoben. Wichtig: Der Rücken muss gerade bleiben. Nun wird der Rumpf abwechselnd nach links und nach rechts gedreht, wobei der Medizinball als Gegengewicht fungiert. Bei Rückenproblemen sollten Sie von dieser anspruchsvollen Übung auf jeden Fall die Finger lassen.

NUR FÜR KÖNNER

Der obere Rücken kann auch am Seilzug trainiert werden. Die Arme ziehen die Seile dabei gleichzeitig von unten diagonal nach oben. Die Schulterblätter werden durch diese Bewegung zusammengebracht, wobei die Arme stets leicht angewinkelt sein sollten. Wichtig ist, diese Übung langsam und ohne Hast auszuführen und die Anspannung an der höchsten Stelle für circa zwei Sekunden zu halten.





UNTERER RÜCKEN

Ziel der Übung: Das Training der unteren Rückenmuskulatur unterstützt die Haltung in der Ansprechposition und im Finish.

Ablauf: Das Gerät „Lower Back“ trainiert die untere Rückenmuskulatur.



NUR FÜR KÖNNER

Diese anspruchsvolle Übung trainiert ebenfalls die untere Rückenmuskulatur. Nehmen Sie die abgebildete Position auf einem Gymnastikball ein und heben Sie dann langsam den Oberkörper an.



Nach wenigen Sekunden an der höchsten Stelle wird der Oberkörper wieder gesenkt. Wer fit ist wie Martina Eberl kann diese Übung mit leichten Hanteln noch anspruchsvoller gestalten.



BEINMUSKULATUR

Ziel der Übung: Eine gut trainierte Beinmuskulatur ermöglicht einen stabilen Stand in jeder Phase des Schwungs, vor allem bei schrägen Lagen.

Ablauf: Die gute alte Beinpresse trainiert die Beinmuskulatur immer noch am effektivsten.



NUR FÜR KÖNNER

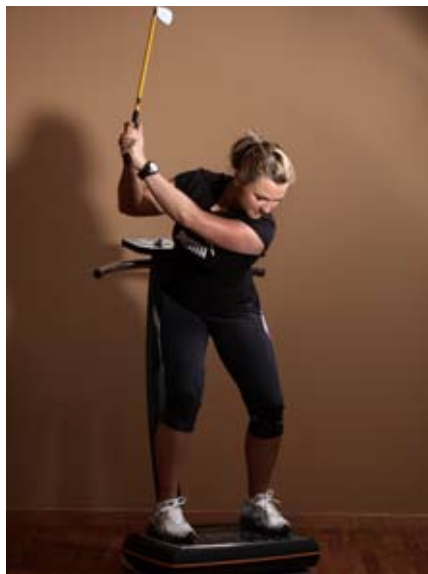
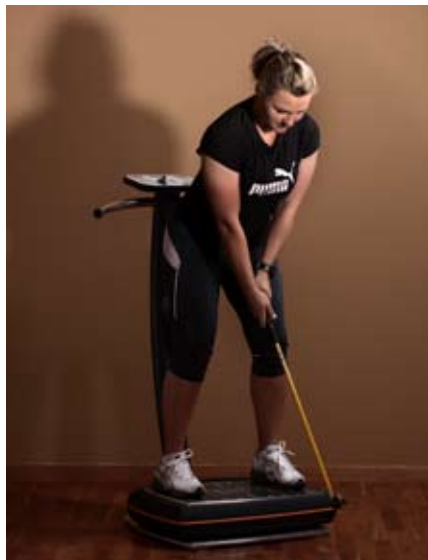
Sollte Ihnen die Beinpresse zu langweilig sein: Kniebeugen mit der Langhantel erfüllen denselben Zweck.



Das Galileo-Trainingsgerät trainiert und stimuliert die Muskulatur durch mechanische Schwingungen und eignet sich daher optimal für ein golfspezifisches Training. Sollte ihr Fitnessstudio also über ein Galileo-System verfügen, dann nichts wie rauf auf die Rüttelplatte!

Ziel der Übung links: Durch einen Bewegungsablauf wie bei einem Golfschwung werden alle für den Schwung benötigten Muskelgruppen in den Beinen und im Rumpf trainiert. Die Vibrationen des Galileo verstärken die Wirkung des Trainings zusätzlich.

Ablauf: Nehmen Sie die Ansprechposition ein und schwingen Sie wie in Zeitlupe zum höchsten Punkt des Rückschwungs. Halten Sie diese Position nun mindestens 30 Sekunden. Diese Übung kann beliebig oft wiederholt werden.



Ziel der Übung: Kniebeugen auf dem Galileo-System stärken die Beinmuskulatur und fördern gleichzeitig das Gleichgewichtsgefühl.

Ablauf: Nutzen Sie einen Schläger, um die korrekte Haltung leichter einnehmen zu können und beginnen Sie mit klassischen Kniebeugen auf dem Galileo-System.



Name:

Trainingsplan gültig von:

bis:

Datum									
Seilzug									
Bauchmuskulatur									
Oberer Rücken									
Unterer Rücken									
Beinmuskulatur									

Anfänger: Wiederholungen: 10-15; Sätze: 1-2; Trainingshäufigkeit: 1-2-mal pro Woche
 Fortgeschrittene: Wiederholungen: 8-12; Sätze: 2-4; Trainingshäufigkeit: 2-mal pro Woche
 Könner: Wiederholungen: 8-12; Sätze: 3-5; Trainingshäufigkeit: 2-3-mal pro Woche

GOLFPUNK