

Übung 1 - Dehnung der Bauchmuskulatur und Aktivierung der langen Rückenstrecker:

Schulterbreiter Stand, Knie in leichter Beugung und Wirbelsäule gerade. Golfschläger an beiden Enden vor dem Körper halten.

Gleichzeitig die Arme gestreckt nach oben führen und eine halbe Hocke-Position einnehmen.

Übung 10 Mal wiederholen.



Übung 2 - Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

Im schulterbreiten Stand den Oberkörper in der Frontalebene langsam seitwärts beugen.

Die Endstellung ca. 3-5 Sekunden halten.

Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.

Variante: Beine überkreuzen



Übung 3 - Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Mobilisierung der Oberkörperdrehung:

Golfschläger hinter dem Rücken in die Armbeugen legen. Beine hüftbreit auseinanderstellen.

Oberkörper drehen, bis das linke Ende des Schlägers nach vorne zeigt. Spannung halten. Dann den Oberkörper zurückdrehen, bis das rechte Ende des Schlägers nach vorne zeigt. Spannung ebenfalls halten.

Übung mehrmals wiederholen.

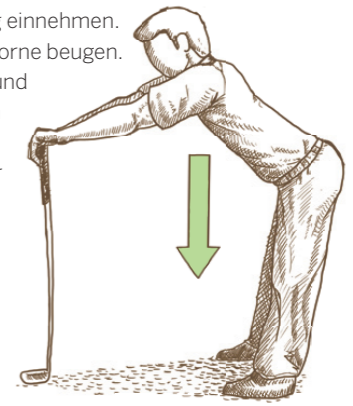


Übung 4 - Dehnung des seitlichen Rumpfes und der Brustmuskulatur:

Leichte Grätschstellung einnehmen. Den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme ausstrecken und sich mit beiden Händen auf den am Boden stehenden Golfschläger stützen.

Das Brustbein senken, bis ein Dehngefühl entsteht.

Spannung halten, und Übung mehrmals wiederholen.



Übung 5 - Dehnung der Brustmuskulatur:

Den rechten Arm mit Hilfe des Schlägers nach oben-hinten führen. Mit der linken Hand Druck auf den Schläger ausüben und eine Dehnung der Brustmuskulatur herbeiführen.

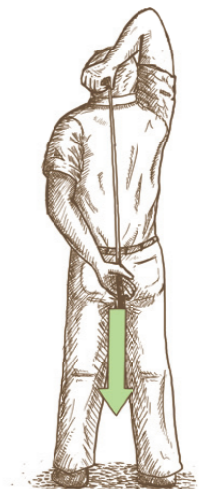
Position ca. 5 Sekunden halten. Wechselseitig ausführen mit ca. 2-3 Wiederholungen.



Übung 6 - Dehnung der Armmuskulatur (Unterarmstrecker):

Aufrechter stabiler Stand, Rücken ist gerade. Mit dem rechten Arm den Golfschläger hinter den Rücken führen (parallel zur Wirbelsäule). Die linke Hand fasst den Schläger von unten, zieht nach unten und bringt den rechten Arm somit in Dehnposition. Spannung halten.

Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.



Übung 7 - Dehnung der Schultermuskulatur:

Aufrechter stabiler Stand, Rücken ist gerade. Den linken Arm auf Schulterhöhe vor dem Körper halten und mit dem rechten Arm nach rechts ziehen bis ein Dehngefühl entsteht. Rumpf kann zur Verstärkung mit gedreht werden.

Spannung halten und nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.



Übung 8 - Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:

Aufrechter stabiler Stand, Rücken ist gerade. Golfschläger an beiden Enden greifen und vor dem Körper hängen lassen.

Linken Arm nach unten schieben und gleichzeitig Kopf nach rechts neigen und drehen.

Position maximal 10 Sekunden halten. Übung wechselseitig 2-3 Mal ausführen.



SINNVOLLE ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN

DAMIT DER RÜCKEN NICHT ZWICKT



„Durch eine falsche Kraftübertragung beim Schwung können vor allem bei untrainierten Golfern schnell Rückenschmerzen auftreten. Dehnübungen mit einer kurzen Haltdauer sollten daher zu jedem Aufwärmprogramm dazu gehören.“

Ich habe Ihnen eine Auswahl an Übungen zusammengestellt, welche die Gelenkbeweglichkeit verbessern, die Muskel- elastizität steigern, die Koordination schulen und die Verletzungsgefahr verringern. Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit für Ihr persönliches Warm-up, es lohnt sich! “

Philipp Rohn,
Krankengymnast, Golf-Physio-Therapeut, Sportphysiotherapeut
des DOSB und Spieler der 1. Herrenmannschaft des Golf- und
Land-Clubs Regensburg e.V. (HCP 4,4)