

GOLFÜBUNGEN

GOLF: SPORT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Der Mix macht's: Warum Golf die ideale Sportart ist, um gesund zu bleiben

Bewegung hält fit und gesund

Soviel ist klar. Ein Übermaß an Bewegung dagegen bewirkt oft das Gegenteil. Die meisten Sportarten sind zu einseitig: nur bestimmte Regionen werden trainiert und die sind besonders verletzungsanfällig. Zudem reicht Bewegung alleine nicht aus, um gesund zu bleiben: Auch der Geist braucht regelmäßiges Training. Wie schön, dass Golfen Körper und Geist gleichermaßen fit hält und zudem auch noch Erholung für die Seele bringt. Verletzungsgefahr? Gleich null – wenn man einige Regeln befolgt.

Wäre Golf ein rezeptpflichtiges Medikament – die meisten Ärzte würden es verschreiben. Denn ein Tag auf dem Golfplatz bringt oft mehr Erholung als eine ganze Woche Kur. Was ist das Geheimnis der faszinierenden Sportart? Es ist die perfekte Kombination, die Körper, Geist und Seele fit hält.

Training für den Körper

Als Ausdauersport für jedermann sorgt Golfen für eine gute Kondition, verbessert Körper- und Ballgefühl sowie die Koordination. In einer Runde über 18 Loch ist man im Schnitt vier bis fünf Stunden oder acht bis zwölf Kilometer unterwegs, das ergibt einen Kalorienverbrauch von 1.000 bis 1.500 kcal.

Interessant für ältere Golfspieler: Bei dreimaligem wöchentlichem Golfspiel wurden die Triglyceride und das LDL-Colesterin nach einem Jahr deutlich gesenkt.

Schwung für den Geist

Die komplexe Schwungbewegung erfordert laufende Konzentration und Disziplin. Selbst ein geübter Spieler, der die Bewegungsabläufe sicher beherrscht, muss sich immer wieder den unterschiedlichen Geländebedingungen anpassen. Beim Wettkampf kommen unterschiedliche Spieltaktiken dazu. Das erfordert stets höchste Aufmerksamkeit.

Erholung für die Seele

Wer alleine golft, freut sich vor allem über wunderschöne Landschaften und Panorama-Blick. Jeder Golfplatz ist anders, überall gibt es Neues zu entdecken. Ein kleiner Plausch mit

anderen Spielern schafft angenehme Ruhepausen und man bekommt so manchen nützlichen Tipp. Gemeinschaftsgolfer schätzen die Zeit mit ihren Freunden und tun – wie nebenbei – etwas für ihre Gesundheit.

Wenn's doch einmal schmerzt

Die häufigste Verletzung ist der Golfer-Ellbogen (Epicondylitis ulnaris humeri), eine Reizung der Hand- und Fingerbeuger. Ursachen sind Überbelastung, Schläge mit zu viel Bodenkontakt und ungenaues Treffen des Balls. Auch ein verkrampt gehaltener Schläger oder ein übertriebener Handgelenkeinsatz bzw. übermäßiges Rotieren der Handgelenke können zum Golfer-Ellbogen führen. Wer darunter leidet, sollte zunächst eine Pause einlegen und den Arm mit schmerzstillenden Salbenverbänden und/oder Eis behandeln.

Injektionen und gezielte Physiotherapie helfen meist schnell und zuverlässig. Bei der Wiederaufnahme des Golfs sollte man auf eine korrekte Grifftechnik und -stärke achten, seinen Schafftreflex überprüfen und den Schläger nicht führen, sondern freigeben. PHILIPP ROHN

SCHNELLE HILFE BEI GOLFER-ELLBOGEN

Übung 1

Strecken Sie den schmerzenden Arm am Körper entlang aus und drehen Sie ihn nach innen. Die Handfläche wird nun nach oben geklappt und mit der anderen Hand zusätzlich hoch gedrückt, um die Dehnung zu verstärken. 30 Sekunden halten und wieder lösen.

Wichtig: Bei dieser Übung muss der Ellbogen des schmerzenden Armes die ganze Zeit durchgestreckt bleiben.



Übung 2

Drücken Sie die Handflächen möglichst weit vom Körper entfernt und mit den Fingern zum Körper zeigend auf eine Tischplatte. Der Daumen ist dabei nach außen gedreht. Der Golfer-Armuskel wird somit gedehnt. 30 Sekunden halten und wieder lösen.

Wichtig: Bei dieser Übung muss der Ellbogen des schmerzenden Armes die ganze Zeit durchgestreckt bleiben.



Philipp Rohn,

Krankengymnast, Golf-Physio-Trainer, Sportphysiotherapeut des DOSB und Spieler der 1. Herrenmannschaft des Golf- und Land-Clubs Regensburg e.V. (HCP 4,5)