



# 11

13. Jahrgang

# Fairway

Das Magazin des Golfclubs München Eichenried

## EICHENRIED

DER EUROPEAN TOUR PLATZ NR. 1 IN DEUTSCHLAND

- Der Weltranglisten-Erste Martin Kaymer am Start
- Erstklassige Platzpflege in PGA-Qualität
- Erstmals drei eigene Fitness-Trainer
- Erster Carving Golf-Stützpunkt in Deutschland

# Mit dem Golf-Performer Stabilität trainieren

„Golf ist nach Stabhochsprung die koordinativ anspruchsvollste Sportart.“



Golf-Akademie-Leiter Patrick Wolferstätter probiert bei den BMW International Open 2010 zum ersten Mal die Posturo-med-Plattform von der Firma Haider und ist so begeistert, dass er sie 2011 in sein Unterrichtsprogramm aufnimmt.

**A**uf einer wackligen Plattform stehen und trotzdem gezielt schwingen – das ist die Herausforderung beim Golf-Performer der Firma Haider Bioswing. Das neue Trainingsgerät, das bisher nur im GC St. Leon-Rot eingesetzt wird, ist eine der vielen Neuerungen, mit denen die Golf-Akademie von Patrick Wolferstätter das Training 2011 noch effektiver macht.

Die Basis für den Golf-Performer ist das Trainingsgerät Posturo-med der Firma Haider Bioswing, das inzwischen fast 20 Jahre erfolgreich in der Rehabilitation eingesetzt wird. Mit Hilfe dieser instabilen Plattform geht es darum, die tief liegenden, dynamisch arbeitenden so genannten intersegmentalen Muskeln zu aktivieren, die meist durch einseitige Belastung (stehen, sitzen) verkümmert sind. Statt ihrer übernehmen die langen, so genannten polysegmentalen Muskeln, die feine Adjustierung der Gelenke und/oder der Wirbelsäule. Diese können aber die Stabilisierung der Gelenke aufgrund ihrer Länge nicht ideal sicherstellen. Die Folge sind Rückenschmerzen und oder Schmerzen dieser überlasteten Muskeln (z. B. Oberschenkelmuskeln).

## Nachhaltig den sportlichen Erfolg verbessern

Verschiedene sensomotorische und koordinative Übungsfolgen auf der Trainingsplattform stabilisieren gezielt die „posturalen“, also haltungsspezifischen Funktionen des Körpers. Für einen Golfer ist die Stabilität und damit die Qualität der gesamten Motorik enorm wichtig – im Hinblick auf langfristig schmerzfreies Spiel und zur nachhaltigen Verbesserung des Schwungs. „Wussten Sie, dass Golf nach Stabhochsprung die koordinativ anspruchsvollste Sportart ist?“, fragt Haider Bioswing-Vertriebsleiter Dieter Wolf. „Dementsprechend muss der Kopf trainiert werden, denn Koordination passiert im Kopf. Dafür haben wir sportartspezifische

Übungen entwickelt, die kombinierbar sind mit Übungen aus der Life Kinetik.“ Tatsächlich stimuliert die auf unterschiedlichen Instabilitätsstufen einstellbare Plattform nicht nur die tiefer liegende Muskulatur, sondern auch das Nervensystem. Und bei den Gehirnleistungsübungen der Life Kinetik (s. Fairway Magazin 2010) geht es ja vor allem darum, brachliegende Gehirnzellen zu aktivieren, um das volle Potenzial, das in einem steckt, auszuschöpfen.

Bei einer Präsentation der Initiative „Freude durch Bewegung“ von Eichenrieds Mitglied Dr. med. Christian Kinast ([www.oza-m.de](http://www.oza-m.de)) während der BMW International Open 2010 bekamen die Eichenrieder Pros (und das Publikum) einen ersten Eindruck vom Golf-Performer, der inzwischen weiterentwickelt worden ist. So kann man auf der einen Quadratmeter großen Trainingsplattform auch gezielt Schräglagen trainieren. Zusätzlich gibt es das Mess-System Micro Swing zur Analyse der Bewegungen über ultrasensible Beschleunigungssensoren. „Ich erwarte mir vom Golf-Performer, dass ich bei meinen Schülern frühzeitig Defizite in der Bewegung erkennen und diese mittels gezielter Übungen abstellen kann.“, sagt Patrick Wolferstätter.

Infos: [www.bioswing.de](http://www.bioswing.de)



### Die Experten-Meinung

Golf ist eine koordinativ anspruchsvolle Herausforderung, bei der die Präzision der Bewegung über Erfolg und Frustration entscheidet. Viele Golfspieler unterschätzen dabei die Möglichkeiten und Ressourcen, die in einem neuro-

muskulären Training liegen. Mit dem Golfperformer der Firma Haider Bioswing kann ein absolut effektives und sportartspezifisches Training in das Golftraining integriert werden. Gleichgewicht, Balance und optimale Koordination können mit regelmäßigen Übungen verbessert werden. Das Training ist eine spannende Sache, macht Spaß und man erspürt erste Reaktionen und Erfolge unmittelbar. Das erlebte Feedback gibt den Teilnehmern Hinweise zur Optimierung der eigenen Schwungtechnik. Auf der Basis eines solchen spezifischen Trainings verbessert der Golfer nicht nur seinen Schwung, sondern tut gleichzeitig noch etwas für seine Gesundheit.

Klaus Weiß

Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg