

Lamar Lowery

Personal Trainer und Gründer der Lamar Functional Training Akademie. Von 1989 – 1994 Army Physical Fitness Master bei der US Army. 2003 – 2005 Personal Training Company, Palm Beach/Florida (USA)

Functional Golf

Propriozeptives Training vermindert das Verletzungsrisiko

Lamar Lowery, Lamar Functional Training Akademie, Buseck

Der größte Fehler, den ein Golfspieler machen kann, ist anzunehmen, dass er kein regelmäßiges, exakt konzipiertes, golfspezifisches Fitnessprogramm braucht. Ohne ein solches Training muss er jedoch mit einer fortschreitenden Verminderung seiner Spielfähigkeit und mit einem steigenden Risiko von Verletzungen rechnen, die durch das Golfspiel hervorgerufen werden.

Der Begriff „Propriozeption“ setzt sich zusammen aus den Wortteilen „proprio“ = eigen und „zeption“ = Gespür und kann mit „Eigenwahrnehmung“ übersetzt werden. Dies bezieht sich auf Wahrnehmungen, die nicht von äußeren Reizen verursacht sind, sondern aus dem Körperinneren stammen bzw. auf Wahrnehmungen, die auf die Funktion von Sinneszellen (= Rezeptoren) aus dem Körperinneren (= Propriozeptoren) zurückzuführen sind. Solche Rezeptoren befinden sich in den Muskeln (Dehnungsrezeptoren), in den Sehnen (Spannungsrezeptoren, Golgi-Sehnenorgan), in den Gelenken und im Bindegewebe im Bereich der Gelenke.

Propriozeptives Training ist somit

// ein Training zur Verbesserung

des Körperempfindens und der Bewegungswahrnehmung

// ein Training mit Hilfe und unter Ausnutzung des Körperempfindens

Dabei wird die Aufmerksamkeit des Trainierenden durch entsprechende Maßnahmen auf das Körperempfinden gelenkt. In manchen Theorien wird auch der Gleichgewichts- und Drehbeschleunigungssinn (biologisch und physikalisch nicht ganz richtig, aber funktionell durchaus vertretbar) zur Propriozeption gerechnet. Deshalb findet man beim propriozeptiven Training sehr häufig auch Balancieraufgaben.

Daraus geht hervor, dass es für ein propriozeptives Training keine speziellen Übungen gibt, sondern dass man bei diesem Training eine spezielle Lenkung der Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen benötigt. Als Beispiel: Beim Üben einer Golf-Schwung-Abschlag-Bewegung richtet man seine Aufmerksamkeit nicht wie beim „normalen Training“ auf äußere Ziele (etwa darauf, den Ball zu treffen – mit allen speziellen technischen und speziellen Körperhaltungen), sondern auf sein Körpergefühl – also seine Körperbewegungen, kombiniert mit Koordination, Balance und Stabilität sowie der entsprechenden Dynamik, damit die Motorik stimmt, um den Bewegungsablauf exakt ausführen zu können. Mit propriozeptiven Übungen trainiert man sein Gleichgewicht. Dabei wird der Gleichgewichtssinn auf beweglichen Untergründen geschult.



1



2



4 Punkte für ein erfolgreiches propriozeptives Training

Kraft-/ Stabilitätstraining Golfer brauchen Muskeln

Über die Hälfte aller Golfspieler klagen über Rückenschmerzen. Grund ist eine ungleichmäßig ausgebildete Rumpfmuskulatur. Eine langfristige Belastung im Golfsport ist aber nur mit einer gleichmäßig kräftigen und stabilen Rumpfmuskulatur zu tolerieren. Zur Stabilisierung und Ausbalancierung des Rumpfes und des Beckens wird die Bauch-, seitliche Rumpf-, Rücken-, Hüftstreck- und Beugemuskulatur trainiert. Diese Muskelgruppen müssen für ein optimales Zusammenspiel absolut im Gleichgewicht sein. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kann eine muskuläre Dysbalance mit Abschwächung oder Verkürzung der beteiligten Muskulatur auftreten. Dieses Ungleichgewicht führt zu Fehl- und Überbelastungen im Funktionssystem Wirbelsäule und Becken. In meiner Functional Training Akademie erarbeiten wir dazu ein individuell angepasstes Rumpfraining, bestehend aus Kraft-, Stabilitäts- und Dehnübungen (Abb. 1).

Rotationstraining Ein starker Rumpf für schnelle Rotation

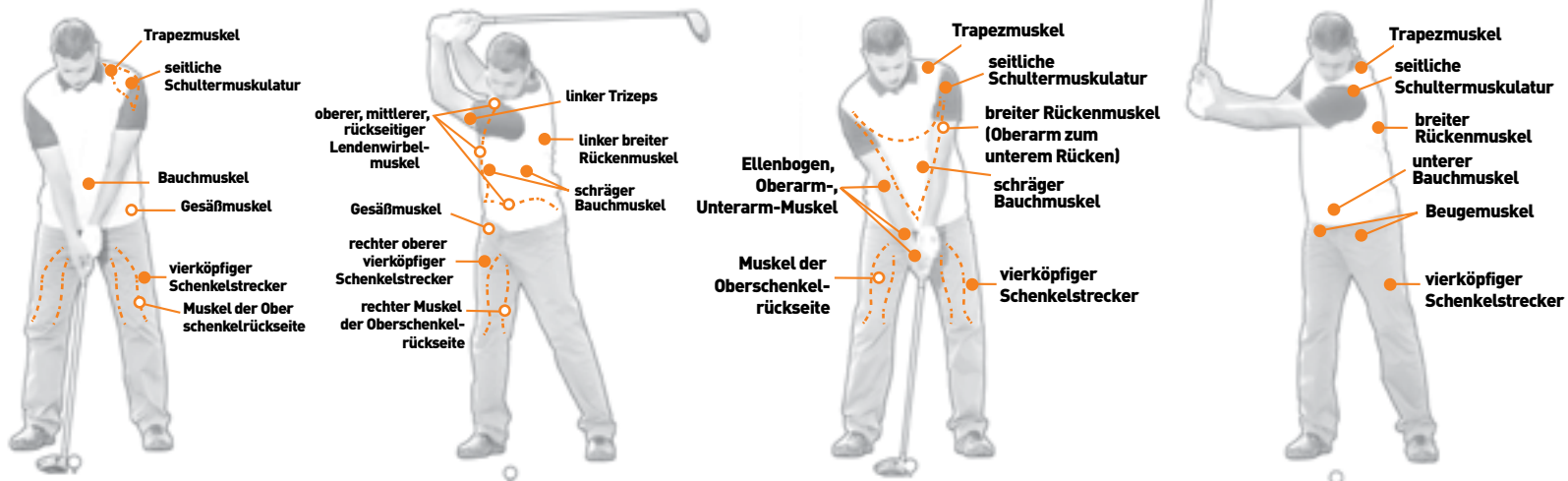
Die Rumpfmuskulatur ist die wichtigste Muskelgruppe beim Golfsport. Bewegungen wie der Rückenstrecker, Oberkörperrotation

und Seitenneigung beanspruchen diese sehr. Besonders die golfsportbedingte einseitige Rotation muss durch Gegenübungen ausgeglichen werden. Ein individuelles Trainingsprogramm für spezielle Probleme und körperliche Voraussetzungen

ist unbedingt notwendig, um sich zu verbessern. In ein gezieltes Training beziehe ich das Alter und den beruflichen Hintergrund mit ein. Denn eintretende Abnutzungserscheinungen und sitzende Bürotätigkeiten führen mit den Jahren zu einer muskulären Dysbalance. Dem gilt es mit einem speziellen Training für die Haltungs- und Statikmuskulatur entgegenzuwirken. Eine besondere Schnellkraft-Trainingsmethode verbessert zudem die Explosivität und schnelle Rotationsmomente (Abb.2).

Balancetraining Mehr Balance – mehr Schlagsicherheit

Viele Golfspieler haben das Problem, im Schwung das Gleichgewicht zu halten. Wer den Ball korrekt treffen will, muss richtig ausbalanciert sein, um die komplexen Bewegungen präzise ausführen zu können. Oftmals sind die motorischen Vorstellungen der Spieler falsch oder ihre körperlichen Voraussetzungen sind nicht ausreichend. Zwangsläufig kommt es dann beim Golfschwung zu einer Fehlbelastung. Demzufolge sind Schmerzen und Verletzungen vorprogrammiert, letztlich verliert man die Freude am Spiel. Das Trai-





3



4



ning muss genau auf die Stabilisierung dieser dynamischen Balance zielen, also des Gleichgewichts in der Bewegung. Es wird Schritt für Schritt erfahren, wie sich Körper und Muskeln in der Bewegungsfolge zueinander verhalten müssen. Entsprechende Übungsintervalle führen zu einer perfekten Bewegungsbalance und dem treffsicheren Abschlag (Abb.3).

Körpergewichtstraining Mehr Leistungsfähigkeit – weniger Körpergewicht

Spezifisches Functional GOLF Training gewinnt mehr und mehr auch bei Freizeitgolfern an Bedeutung. Dabei gilt es, vorbeugend gegen Verletzungen und Fehlbelastungen innerhalb eines Trainingsprogrammes zu arbeiten. Das komplexe Training behandelt gleich-

zeitig die wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren wie Koordination, Gesamtkörperstabilität, Kraft sowie Flexibilität. Das Training an speziellen dreidimensional wirkenden Biomechanik-Geräten und leichtgewichtigen Zusatzgeräten verbessert dabei signifikant Fitness, Schlägerkopfgeschwindigkeit, Schwungparameter und nicht zuletzt das Körpergewicht. Gerade das Schnellkrafttraining mit diesen leichten Gewichten begünstigt die Ausdauer und Fettverbrennung. Die gesamte Golf-Performance wird verbessert (Abb.4).

Fazit

Propriozeptives Golf Dynamik Training optimiert das Golfspiel und vermindert das Verletzungsrisiko.

// lamar@lamar-training.de