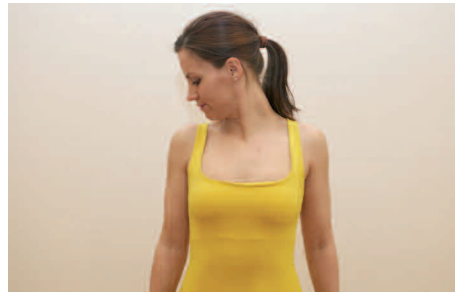


Warm Up für die ersten Schwünge

Vorbeugen, Prävention, Prophylaxe, Warm-Up, Stretching – wie laaangweilig!!! Klar, das ist kein eigenständiges Hobby, nichts Faszinierendes, Begeisterndes und schon gar nicht spannend. Gerade im Hobbybereich aber extrem wichtig!

„Nach der Wintersaison und den Schiverletzten trudeln im Frühling auch die ersten Golfer, vor allem mit Beschwerden an der Lenden- und Halswirbelsäule, in den Sportordinationen ein“, erzählt der Sporttraumatologe und Unfallchirurg **Prof. Christian Gäbler**. „Zumeist liegen den Schmerzen harmlose Muskelzerrungen und kleine Gelenksverrenkungen zugrunde, was dennoch oft große Schmerzen und eine ungeliebte Pause von der Ausübung Ihrer großen Leidenschaft, dem Golfen, bedeutet. Selten kommt es auch zu schwerwiegenden Schäden an Bandscheiben, manchmal auch zu Sehnenverletzungen am Schultergelenk, welche die beginnende Saison gleich wieder beenden. Statt am regelmäßigen Weg zum Golfplatz, finden sich die Sportler dann genauso regelmäßig beim Sportphysiotherapeuten oder gar im Operationssaal wieder.“ Wir fragen den Spezialisten nach seinem Tipp zur Vorbeugung. Prof. Gäbler: „Neben den Besuchen beim Pro des Vertrauens um die jeweilige Technik zu verfeinern, ist gerade vor und zu Beginn der Saison regelmäßiges Beweglichkeits-, Koordinations- und Krafttraining zur Prophylaxe und das häufig stiefkindlich behandelte Warm-Up direkt vor dem Schlag ratsam!“ Sollte es dennoch zu Schmerzen oder Verletzungen kommen, rät der Spezialist dringend zum Besuch beim Sporttraumatologen oder Sportorthopäden, um genau abzuklären, ob es einer medizinischen oder physiotherapeutischen Behandlung bedarf.



Übung 1: 20x den Kopf langsam im Wechsel nach rechts und links drehen und je am Ende dreimal nicken



Übung 2: 10x mit der Hand seitlich am Kopf drei Sekunden lang Druck ausüben, der Kopf bleibt durch Gegendruck gerade, Seitenwechsel

Fakt ist: Die meisten Golfverletzungen betreffen die Wirbelsäule. Der **Sportphysiotherapeut Alex Baillou** erklärt wieso:

Der Nacken und Schultergürtel

In der Ansprechposition ist meistens noch alles gut. Auch beim Aufschwung wird zumeist noch kein Schmerz verspürt. Erst zur Initialbewegung des Beckens, der damit verbundenen „Vorspannung der Feder“, spürt man manchmal schon den ersten Stich in Schulter oder Nacken. Vor allem beim Abschlag kommt es aus einer extrem eingedrehten, endgradigen Gelenksstellung von Schulter und Nacken zu einer peitschenartigen, maximal kräftigen Beschleunigung des Schlägers. Diese sollte zum Großteil aus der Rumpfmuskulatur erfolgen, wirkt sich aber, vor allem unaufgewärmt und/oder mit der falschen Technik, massiv auf Muskeln, Sehnen und Bänder der Schulter und



Fotos: Rudi Dominger
Location: Holmes Place Kaiserwasser



Nacken aus. Der Blick auf den Ball beim Ausholen und die gleichzeitige maximale Verdrehung des Rumpfes und des Schultergürtels führen unweigerlich zu einer ebenfalls fast maximalen Gegenrotation des Kopfes. Genau in dieser Situation „verreißt“ der Golfer sich gerade zu Beginn der Saison häufig den Nacken.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Ähnlich verhält es sich mit der Lenden- und Brustwirbelsäule. Aufgrund der hohen Geschwindigkeit, des großen Bewegungsausmaßes und der extremen Anfangs- und Endpositionen sind auch hier die Wirbelsäulenstrukturen enormen Belastungen ausgesetzt. Häufig besteht leider ein gewisses Defizit an dynamischer Rumpfstabilität. Das heißt, die Muskulatur ist zu wenig aufgewärmt, trainiert oder koordiniert, sodaß das Zusammenspiel aus Beugern und Streckern, aus den rechts

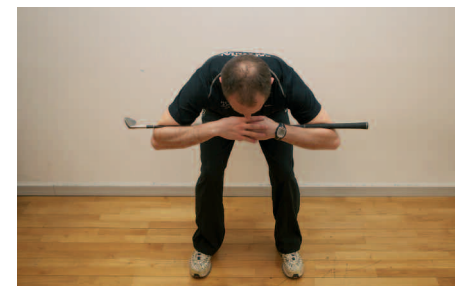


Übung 3: 1 Minute mit gebeugten Knien und abgestützten Armen die Wirbelsäule ein- und ausrollen. Langsam und mit kleinen Bewegungen beginnen, steigern zu maximal möglichem Bewegungsausmaß und Tempo.

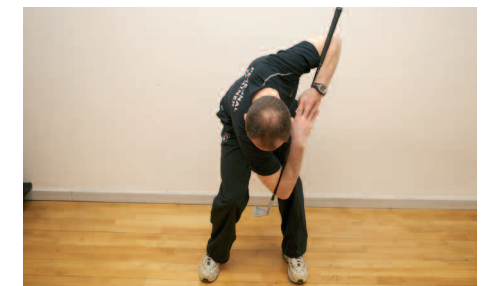
und links beugenden und drehenden Muskeln nicht optimal funktioniert. Ein verzögertes Anspannen der schützenden Wirbelsäulenmuskulatur führt weiterlaufend zu überhöhter Belastung auf Bandscheiben, Bänder und Sehnen. Auf Dauer kann dies übrigens leider auch zu bleibenden Schäden führen! Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen seit Jahrzehnten die Wirkung und Notwendigkeit von ein paar Minuten Warm Up. Zusammengefasst: Es schlägt sich danach leichter und deutlich gefahrloser! In Kooperation mit dem **Fitnessclub Holmes Place** haben der **Sportphysiotherapeut Alexander Baillou** und der **Sportwissenschaftler Mag. Mike Mayrbrugger** ein einfaches, aber effektives Aufwärmprogramm zusammengestellt. Machen Sie die Übungen vor jedem Abschlag.



Bedenken Sie: Nach einem Loch mit ein paar kurzen Schlägen und dem ruhigen, konzentrierten Putten ist Ihr Bewegungsapparat nicht mehr auf der optimalen Betriebstemperatur für einen langen Drive beim nächsten Abschlag. Und seien Sie gut zu Ihrer Wirbelsäule – sie wird es Ihnen mit Schmerzfreiheit und Funktionstüchtigkeit über die gesamte Saison danken. „Wenn man häufiger an Schmerzen am Bewegungsapparat leidet oder schon vor dem Abschlag Beschwerden bestehen, empfiehlt sich dringend der Weg zum Facharzt. Sportorthopäden und Sporttraumatologen wissen den Schweregrad der Problematik einzuschätzen und können die adäquaten therapeutischen Maßnahmen empfehlen“, erklärt Alexander Baillou. Haben sie also schon beim Lesen der letzten



Übung 4: Den Schläger auf die Ellbögen legen. Aus einer übertriebenen Ansprechposition mit stärker gebeugten Knien und Hüften 30x den Rumpf und Schultergürtel verdrehen. Langsam und mit kleinen Bewegungen beginnen, steigern zu maximal möglichem Bewegungsausmaß und Tempo. Blick zum Boden.



Die Spezialisten:

- **Alexander Baillou**
Sportphysiotherapeut
www.physio-baillou.at
- **Mag. Mike Mayrbrugger**
Sportwissenschaftler
www.pfa-fitness.at
- **Univ.-Prof. Dr. Ch. Gäbler**
Unfallchirurg/Sporttraumatologe
www.sportordination.com

Regelkunde Warm Up:

- Machen Sie die Übungen wenigstens vor dem ersten Schlag
- Die Übungen sind langsam und genau durchzuführen
- Lieber länger und öfter als selten und stark
- Nehmen Sie sich Zeit bzw. nutzen Sie ggf. die Wartezeiten
- Die Übungen dürfen nicht schmerzen!
- Die Übungen können regelmäßiges Training nicht ersetzen!
- Wenn's weh tut: ab zum Facharzt!
- Damit's nicht weh tut: trainieren!

Seiten ein Ziehen im Nacken verspürt? Lieber aufwärmen und dann gestählt auf den Golfplatz, als nach dem dritten Loch mit steifem Genick erst recht zum Doc. P



Tageskarte
statt 29 €
um 10€!

IHR GUTSCHEIN FÜR EINEN START IN EIN GESÜNDERES LEBEN!

Verbringen Sie einen Tag im Holmes Place Kaiserwasser! Lernen Sie jetzt die Holmes Place Welt kennen und lassen Sie sich von uns inspirieren und motivieren!

- ✓ Erleben Sie Fitness und Wellness auf 5.000m²
- ✓ Nutzen Sie modernste Geräte sowie unser vielfältiges Kursprogramm
- ✓ Tauchen Sie ein in unseren 20m Pool oder entspannen Sie sich in unserem attraktiven & großzügigen Wellnessbereich.

Holmes Place Health Club Kaiserwasser

Wagramer Str. 17-19 | 1220 Wien | T: 01.263 89 89 | E: info@v1.holmesplace.at

* Gültig bis 31.10.2011 im Holmes Place Kaiserwasser. Nur für Personen ab 18 Jahren. Nicht in bar oder anderen Leistungen ablösbar.

www.holmesplace.at

one life. live it well.



ExtraGolf präsentiert:

Der besondere Event in Bad Waltersdorf

Verbringen Sie 3 Tage mit 2 Nächten und 3 Runden Golf im Falkensteiner Hotel & Spa Bad Waltersdorf und im GC Bad Waltersdorf

- Mittwoch, 7. – Freitag, 9. September 2011 oder
- Freitag, 9. – Sonntag, 11. September 2011

Ab € 290,- pro Person
Maximal 32 Personen pro Termin

Unter allen Teilnehmern wird pro Termin eine Reise für 2 Personen inkl. Flug und Golf verlost!



KUONI
Golfreisen mit Schwung

Details auf Seite 33 in dieser Ausgabe oder unter www.extragolf.at/event