

Winter Training für Golfer

Die Tage werden kürzer, Nebel und Wind machen es draußen ungemütlich und je niedriger die Temperaturen, desto geringer die Motivation sich zu einer Runde im Nieselregen zusammenzupacken. Die Alternativen: Golfreisen in den Süden (ExtraGolf liefert genügend Vorschläge) oder endlich mal die grau(slich)e Zeit nutzen um etwas Effektives für die Gesundheit und gegen die über die Saison gesammelten Wehwechen zu tun!

Sportphysiotherapeut Alex Baillou und **Sportwissenschaftler Mike Mayrbrugger** haben für ExtraGolf den **Wirbelsäulenstützpunkt** in Wien besucht:

„Fast 50% der Golfer beginnen ihre Runde bereits mit Rückenschmerzen. Jedes Jahr gibt es an die 200 frische Verletzungen im Wirbelsäulenbereich auf den Golfplätzen Österreichs.“ weiß der Wiener Orthopäde und ärztliche **Leiter des Trainingszentrums Dr. Paul Köstler** aus seiner jahrzehnte langen Erfahrung mit Wirbelsäulenpatienten zu berichten. „Die häufigsten Verletzungen beim Golf haben mangelnde Kondition und zu kurze und ineffiziente Aufwärmphasen als Ursache.

Amateure zeigen außerdem 80% höhere Wirbelsäulenbelastungen als Pros. Ob Ansprechphase, Aufschwung, Durch- oder Ausschwing, die Rotationen und Überstreckbewegungen in den einzelnen Phasen des Golfschwungs provozieren Rückenbeschwerden und die Effizienz des Schlags nimmt ab“ so Köstler weiter. „Bis zu 3000 Watt Leistung erbringt ein Spieler beim Golfschwung, die pure Armmuskulatur steuert hier nur maximal 1200 Watt bei – der Rest der Energie muss aus größeren Muskelgruppen kommen, nämlich der Rumpf- und Beinmuskulatur. Die meisten Golfer aber bringen die muskulären Voraussetzungen nicht mit. Leider mit nachhaltigen Folgen: Rückenschmerzen nehmen bei Amateuren den ersten Rang in der Verletzungsstatistik ein, bei Pros den zweiten.“

Aber was tun?

Eine ständig wachsende Zahl von leistungsorientierten aber auch Hobbygolfern trainieren regelmäßig im Wirbelsäulenstützpunkt Wien, einem



Trainingszentrum, welches sich auf analysegestütztes Krafttraining der Wirbelsäulenmuskulatur spezialisiert hat. Dr. Köstler: „Sowohl bei Playing Pros als auch Amateurspielern setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass ein gesunder Rücken nicht nur die Freude am Spiel erheblich steigert sondern auch die Schwungkraft optimiert.“

Im angenehmen Ambiente des Wirbelsäulenstützpunkts erklärt uns der Orthopäde den Ablauf dieses speziellen Trainings:

„Nach einer ärztlich-orthopädischen Untersuchung mit einem aktuellen Röntgenbild, um höhergradige Abnützungen, Osteoporose, oder andere das Training behindernde Faktoren auszuschließen beginnt die erste Testreihe. Bei dieser **Erstanalyse** („EKG des Rückens“) werden mit Hilfe von High Tech Geräten – auf denen der Patient übrigens auch später trainiert – genaue computerunterstützte Messungen der Beweglichkeit, Kraft und Muskelbalance des Rückens erstellt, ein individuelles muskuläres Profil. Jedes dieser Geräte misst und trainiert nur eine Muskelgruppe. Das entstandene Muskelkraftprofil wird dann in einer Referenzdatenbank, die Daten von rund 35.000 beschwerdefreien Personen enthält, mit Werten gleichaltriger, gleichschwerer Personen verglichen. Das Ergebnis ist ein spezifisches Profil des gesamten Patientenrückens mit allen Störungen schwarz auf weiß, aus dem dann der persönliche, **maßgeschneiderte Trainingsplan** entwickelt wird. Da jeder Rücken andere Problemzonen hat, braucht er sein spezifisches Programm.

Der nächste Schritt ist das Training, das je nach Analyseergebnis zumeist aus **24 Trainingseinheiten** (mit zwei einstündigen Einheiten pro Woche) besteht. Um optimale Trainingsbedingungen zu gewährleisten und technische Trainingsfehler zu vermeiden, wird der Trainierende dabei permanent von Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftlern betreut. Nach Abschluss des **dreimonatigen Trainings**, das bis zu 50% Kraftzuwachs

im Rücken, 80% Beschwerdelinderung und Reduktion des Medikamentenverbrauches bewirkt, liegt es in der Hand des Patienten, wie er seine erworbenen Muskeln weiter pflegen will. Es genügt eine **Erhaltungstrainingseinheit** alle 7 bis 10 Tage durchzuführen, ohne sich zu Hause zusätzlichen, lästigen Übungen unterziehen zu müssen.“ Unser **Sportwissenschafts-Experte Mike Mayrbrugger** dazu: „Jeder Golferrücken hat individuelle Schwächen und Bedürfnisse, also bekommt auch jeder sein individuelles Trainingsprogramm. Hier wird auf hochwertigen Geräten nach einem wissenschaftlich fundiertem System vorgegangen. Sicherlich eine sehr effiziente Möglichkeit seine Wirbelsäulenmuskulatur über den Winter in Schwung zu bringen.“

Der **Sportphysiotherapeut Alex Baillou** meint dazu: „Als besonders positiv hervorzuheben ist die genaue ärztliche Untersuchung, sowie die ausführliche Analyse von Stärken und Schwächen durch einen Physiotherapeuten oder Trainer vor Beginn des Trainings. Die Instruktion von funktionellen Aufwärm- und Beweglichkeitsübungen neben dem Gerätetraining ermöglicht die Umsetzung der im Trainingsraum erzielten Erfolge zum **gesünderen und schmerzfreien Golfen** im Frühling.“

In Österreich gibt es solche Wirbelsäulenstützpunkte in Wien, Graz, Klagenfurt und Innsbruck, in Deutschland findet man sie unter www.fpz.de.

Die Experten:

- **Alexander Baillou**
Sportphysiotherapeut
www.physio-baillou.at
- **Mag. Mike Mayrbrugger**
Sportwissenschaftler
www.pfa-fitness.at
- **Wirbelsäulenstützpunkt Wien**
Trainingszentrum für Wirbelsäulenmuskulatur
www.wsp-wien.at

