

Aufwärmübungen für Golfer

Nehmen auch Sie sich etwa 10 bis 15 Minuten Zeit, um Ihren Körper mit einer Reihe von Aufwärm-übungen aufs Golfspiel einzustimmen.

Phase 1: Muskeln aufwärmen

Damit Ihre Muskeln bei Spielbeginn voll leistungsfähig sind, müssen Sie diese vorab aufwärmen und die Durchblutung anregen. Das erreichen Sie, indem Sie die großen Muskelgruppen leicht bewegen.

Führen Sie folgende drei Übungen bei mäßigem Tempo jeweils mindestens eine Minute aus:

Auf der Stelle gehen

Gehen Sie auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie bis auf Hüfthöhe.

Schulter kreisen

Kreisen Sie die angewinkelten Arme synchron vor- und rückwärts. Wechseln Sie nach etwa einer Minute in eine Kraulbewegung mit ausgestreckten Armen.

Oberkörper rotieren

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Halten Sie einen Golfschläger mit beiden Händen fest an beiden Enden und strecken Sie die Arme waagrecht von sich. Rotieren Sie nun Ihren Oberkörper abwechselnd nach links und rechts.

Phase 2: Beweglichkeit erhöhen

Schnelle, kraftvolle Bewegungen beanspruchen den Bewegungsapparat enorm. Je elastischer die Muskeln und Bänder, je geschmeidiger die Gelenke, umso geringer ist das Verletzungsrisiko.

Führen Sie jede Übung dreimal pro Seite aus:

Wade bis Po dehnen

Machen Sie einen leichten Ausfallschritt, linkes Bein hinten, Arme an die Hüfte. Neigen Sie den Oberkörper mit gerader Wirbelsäule etwas nach vorn und beugen Sie das vordere Knie. Nun das hintere Bein strecken und die Ferse nicht abheben. Dadurch dehnen Sie die Wade im linken Bein. Je geschmeidiger Ihre Wade, desto größer kann die Schrittweite sein. Schieben Sie dabei das vordere Kniegelenk nur soweit nach vorn, dass es senkrecht über dem Knöchel steht. Etwa fünf Sekunden halten.

Aus dieser Position verlagern Sie Ihr Gewicht auf das sich nun beugende hintere Bein. Hierbei drücken Sie das vordere Knie durch und ziehen die Fußspitzen nach oben. Etwa fünf Sekunden halten. Dies dehnt Po und hintere Oberschenkelmuskeln im nun gestreckten vorderen Bein. Schwenken Sie wieder langsam in die Ausgangsposition.

Brustmuskeln dehnen

Fassen Sie den Golfschläger an beiden Enden und schieben Sie den linken Arm mit Hilfe des Schlägers schräg nach hinten oben. Sobald Sie eine deutliche Dehnung im Brustmuskel spüren, halten Sie diese Position für zehn Sekunden. Wechseln Sie nun auf die andere Seite.

Aufwärmübungen für Golfer

Schultermuskeln dehnen

Halten Sie den rechten Arm gestreckt nach vorne, Handfläche geöffnet, Daumen nach oben. Ziehen Sie nun den Oberarm auf Schulterhöhe zur Brust. Spürbare Dehnung bis zu zehn Sekunden halten.

Armstrecker dehnen

Heben Sie den rechten Arm senkrecht nach oben und führen Sie die rechte Hand zwischen die Schulterblätter. Legen Sie die Fingerknöchel ihrer linken Hand auf ihre Lendenwirbelsäule. Versuchen Sie die Fingerspitzen beider Hände zwischen den Schulterblättern zu berühren. Bei deutlicher Dehnung zehn Sekunden halten, anschließend die Seite wechseln.

Seitliche Rumpfeigen

Ihre Flanken dehnen Sie mit seitlichen Rumpfeigen. Dazu stehen Sie schulterbreit und aufrecht da, während Sie mit gestreckten Armen Ihren Golfschläger über dem Kopf halten. Nun neigen Sie den Oberkörper abwechselnd langsam nach rechts und links, ohne nach vorn auszuweichen. Halten Sie die starke, aber schmerzfreie Dehnung bis zu zehn Sekunden aufrecht.

Rumpf in Ansprechposition rotieren

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Verschränken Sie die Arme vor der Brust und beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne, ohne den Rücken krumm zu machen. Rotieren Sie nun den Rumpf langsam nach links und rechts und halten Sie die Spannung auf jeder Seite bis zu zehn Sekunden aufrecht.

Phase 3: Schwung vorbereiten

Die folgenden Übungen bauen die Spannung in den Muskeln auf, die besonders wichtig für den Golfschwung sind.

Führen Sie die Übungen jeweils dreimal aus:

Wadenmuskeln aktivieren

Stehen Sie aufrecht und schulterbreit, Arme locker und Knie leicht gebeugt. Heben Sie nun beide Arme nach oben und stellen Sie sich auf die Zehen. Halten Sie diese Position zehn Sekunden.

Unterarmmuskeln aktivieren

Stellen Sie sich aufrecht und schulterbreit hin: Arme nach vorne gestreckt, Hände weit geöffnet, Daumen zeigen nach innen. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und ziehen Sie diese unter Spannung langsam in Richtung Schultern, sodass sich die Unterarme vor der Brust kreuzen. Strecken Sie die Arme wieder langsam nach vorne und öffnen Sie die Hände zur Ausgangsstellung. Zählen Sie dabei langsam von 21 bis 30.

Trockenschwünge ausführen

Führen Sie einige Golfschwünge ohne Ball aus – sowohl aus der Rechtshänder- als auch der Linkshänder-Position. Variieren Sie dabei auch die Schwungweite und verwenden Sie dabei verschiedene Eisen.