



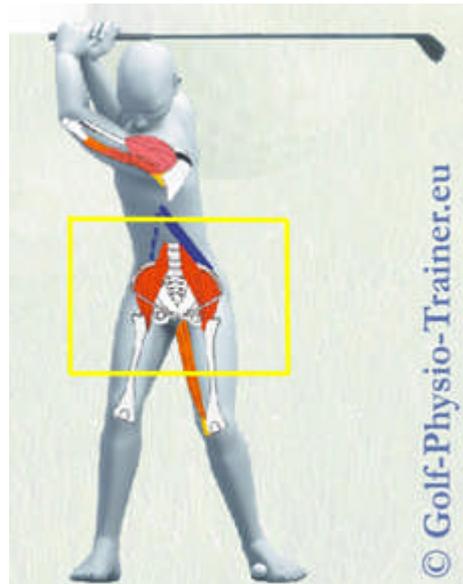
*Golf-Fitness mit Pilates*

**Annika Sorenstam und Tiger Woods schwören auf GolfmitPilates®**

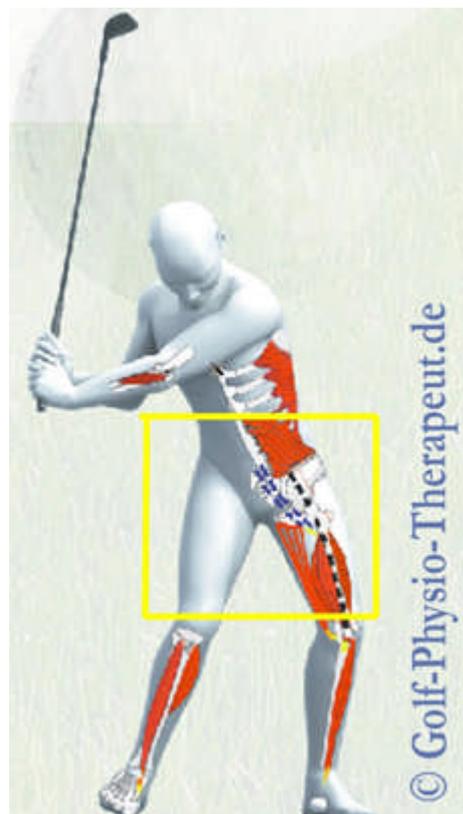
Spitzengolfer integrieren das Pilatestraining fest in ihren Trainingsplan □ der beste Beweis, dass Pilates eine gute Methode zur Ergänzung des Golftrainings ist!

Im Pilatestraining beginnt man jede Übung mit der Ausatmung und der gleichzeitigen Aktivierung von Bauch-, Beckenboden-, Gesäß- und unterer Rückenmuskulatur (=Powerhouse, Bildkasten gelb)!

### Beckenboden und Bauchmuskulatur



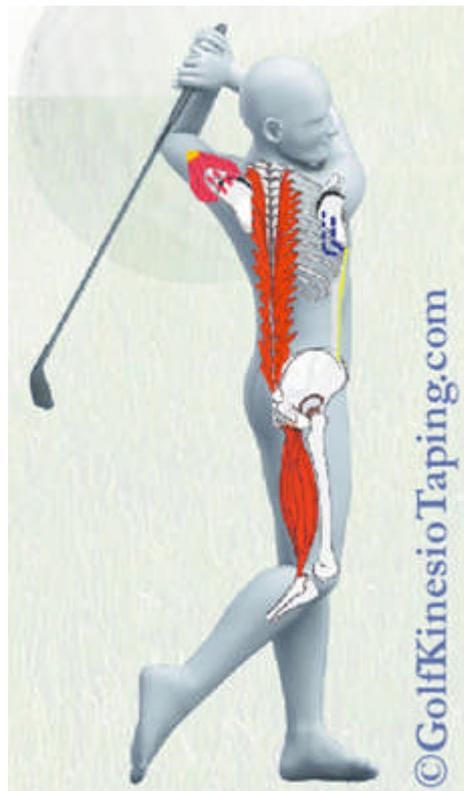
**Innere und äußere Bauchmuskulatur** und die Oberschenkelmuskulatur geben u.a. die Power in der Abschwingphase



**Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur** wird im Pilates besonders gestärkt. Diese Muskelgruppe spielt auch im Golf eine wichtige Rolle und ist verantwortlich für die aufrechte Haltung im Set up, eine stabile Rotationsachse und den gleich bleibenden Winkel zwischen Rumpf und Beine.



**Gesäß und untere Rückenmuskulatur** (Set up / one piece take away Position)



**Der lange Rückenstrecker** (M.m. longissimus thoracis) sorgt für die Stabilität in der Endposition der Schwungphase (Finish)

Durch eine stabile Körpermitte kann der Körper seine Arme effektiver einsetzen und gleichzeitig auch das Körpergleichgewicht während allen Schwungphasen besser stabilisieren. Aber auch bei einem guten Finish ist der Körper in Balance, d.h. kein Vor- oder Rückwärtsschwanken und schon gar kein Zurückfallen mit dem ganzen Körper!

Um einen guten Golfschwung zu Stande zu bekommen ist es wichtig, in den Schwungphasen Set up (Anschlagsposition) ToB (Endphase des Aufschwungs) bis zum Impakt (Ballkontakt) die Körperwinkel zu halten. Es wäre fatal diese Körperwinkel in der Vertikalen vorzeitig aufzulösen. Eine leichte □verschieben□ in der Waagrechte beim Aufschwung nach rechts (es wird von Rechtshändern ausgegangen) ist aus biomechanischer präventiver Sicht gewünscht. Auch die Kopfverschiebung nach rechts beim Aufschwung nach links beim Abschwung hat eine präventive Wirkung gegen eine Scherbelastung der Halswirbelsäule, und verhindert somit evtl. ein Abknicken der Arteria vertebralis. Die Folge wäre Schwindelgefühl und Unwohlsein.

### Halten der Kniegelenkwinkel mit taktilem Reiz



(GolfKinesioTaping® (mehr unter [www.golfkinesiotaping.com](http://www.golfkinesiotaping.com) )

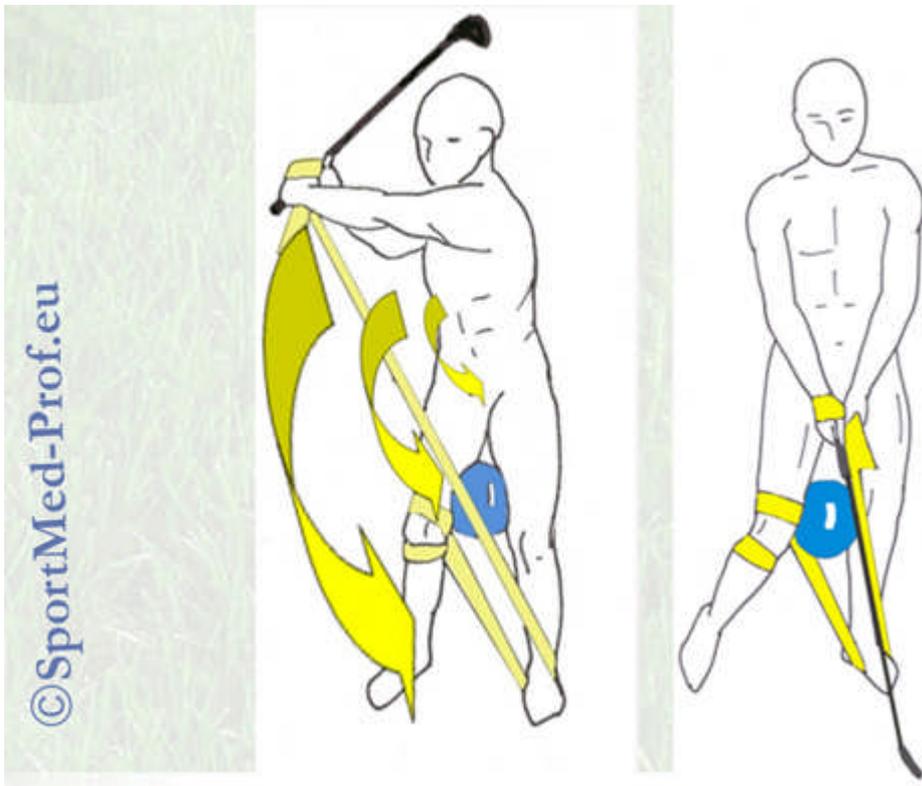
### Pilates kann das Verletzungsrisiko mindern

Durch die vielen Wiederholungen des Golfschwungs werden immer dieselben Strukturen belastet. Bei einer Überlastung verkrampfen und verspannen sich die betroffenen Muskeln und die Gelenke bzw. die Wirbelsäule wird falsch belastet. Das Pilates-Training kann diese Dysbalancen durch das symmetrische Muskeltraining mindern und somit das Verletzungsrisiko senken.

Darüber hinaus wird die mentale Ausdauer im Sinne einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit gefördert!

Das Pilates-Training bietet außer dem Sportart begleitenden Training auch noch viele andere Anwendungsmöglichkeiten: Präventiv im Hinblick auf z.B. Haltungsschulung, Osteoporose, Vorbereitung auf die Geburt und wirkt rehabilitativ bei Gelenkbeschwerden und Wirbelsäulenerkrankungen, bei Muskelverspannungen, muskuläre Dysbalancen und Fehl- bzw. Schonhaltungen etc. .

Anhand der Modifikationen können die etwa 500 Übungen individuell so verändert werden, dass Menschen mit Verletzungen und solche die sich fit fühlen, dieselbe Übung in verschiedenen Ausführungen trainieren können. Außerdem kann durch die kleinen Veränderungen bzw. auch durch den Einsatz von Pilates Geräten eine Trainingseinheit als sanfte Mobilisation oder als herausforderndes Krafttraining gestaltet werden. Kurz gesagt, "jeder kann Pilates trainieren!", und zwar unabhängig vom Alter, Gesundheitszustand oder Fitnesslevel!



**3D Golfpower Übung**, □einer der 500 Golfübungen□, Übung für den golfspezifischen Bewegungsablauf : Setup Position und Halten der Kniegelenkwinkel mit Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

#### Fazit

Und dass Tiger Woods das Pilatetraining fest in seinen Trainingsplan integriert hat, ist doch der beste Beweis, dass Pilates eine gute Methode zur Ergänzung des Golftrainings ist!  
<http://www.pilates.gpt-web.de>

#### Die Autorin/en



**Susanne Botzenhart** / D-Ulm  
 Golf-Physio-Trainer®, Pilates Trainerin (Polestar)



**Dieter Hochmuth** / D-Kümmersbruck  
 Sportphysiotherapie DOSB (Liz.), Golf-Physio-Trainer®  
[www.sportmed-prof.com](http://www.sportmed-prof.com)



**Christian Haid, Ass. Prof. Mag. Dr.** / A-Innsbruck  
 Leiter der Biomechanik an der Orthopädie Med. Univ. Innsbruck