

Kurzprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmobilität und -kraft.

Je häufiger entscheidende Bewegungsmuster Ihrer Sportart in den Alltag, in Ihr Aufwärmprogramm oder auch in Entspannungsmethoden integriert werden können, desto effizienter und fehlerfreier wird Ihr Gehirn die Muster beim Ausüben abrufen können. Das bedeutet auf längere Sicht Leistungssteigerung und Verletzungsvermeidung.

Beim Golfsport sind das auf die Wirbelsäule bezogen hauptsächlich Streckung und Rotation. Mit den drei nachfolgenden Übungen können Sie Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich deutlich steigern.

*Andreas Keim
Petra Singelmann*



Übung 1:

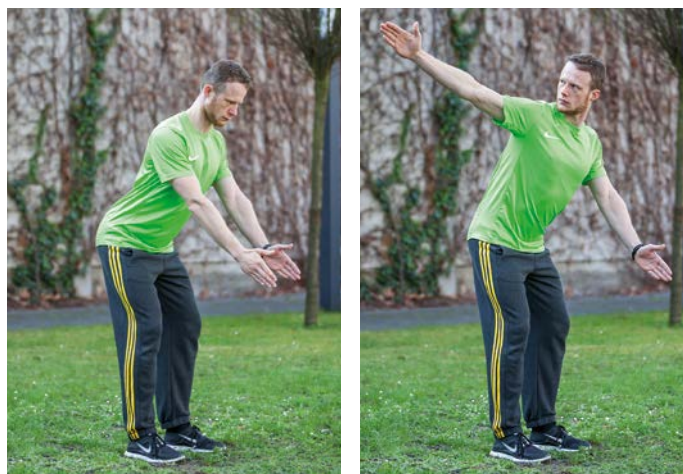
Schwerpunkt Mobilität Wirbelsäule und Rippen

Führen Sie im Sitzen die Hände an den Hinterkopf (alternativ können Sie auch einen Golfschläger im Nacken platzieren und außen fassen) und drehen Sie sich nun nach rechts - so weit es geht – am Ende der Drehbewegung neigen Sie sich auf die gleiche Seite. Verharren Sie in dieser Position für etwa 5 Sekunden und richten Sie sich anschließend wieder auf. Wiederholen Sie die Bewegung 3x und versuchen Sie jeweils etwas weiter zu kommen. Nach einer kurzen Pause führen Sie die Bewegung zur linken Seite durch. Mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule auf diese Weise in jede Richtung 2x.

Übung 2:

Schwerpunkt Kraftausdauer und Hand / Augen Koordination

Beugen Sie sich im Stehen in der Hüfte um ca. 30° nach vorne und halten Sie den unteren Rücken dabei gerade. Die Arme werden senkrecht nach unten gehalten und die Handinnenflächen berühren sich. Nun drehen Sie sich in der Brustwirbelsäule nach rechts und führen den rechten Arm seitwärts nach oben, dabei schauen Sie immer zur rechten Hand und halten am Bewegungsende kurz an. Nehmen Sie dann den Arm zurück in die Startposition und führen die gleiche Bewegung nach links durch. Diese Durchführung sollte 10 x im Wechsel zu jeder Seite erfolgen.



Übung 3:

Schwerpunkt Entspannung und Atmung

Legen Sie sich auf die rechte Seite und beugen Sie Hüfte und Knie ca. 90° an. Die Beine liegen aufeinander und Ihr Kreuzbein sollte annähernd senkrecht stehen. Mit der rechten Hand fixieren Sie die Kniegelenke von oben und drehen den linken Arm horizontal zur anderen Seite. Wenn Sie die erste Bewegungsgrenze wahrnehmen, konzentrieren Sie sich auf eine tiefe Atmung in den oben liegenden Brustkorb und das Zwerchfell. Bei jedem Ausatmen sollte der Arm etwas weiter zum Boden absinken. Nehmen Sie sich für jede Seite 2 Minuten Zeit und versuchen Sie über die Atmung das Bewegungsausmaß zu erweitern.