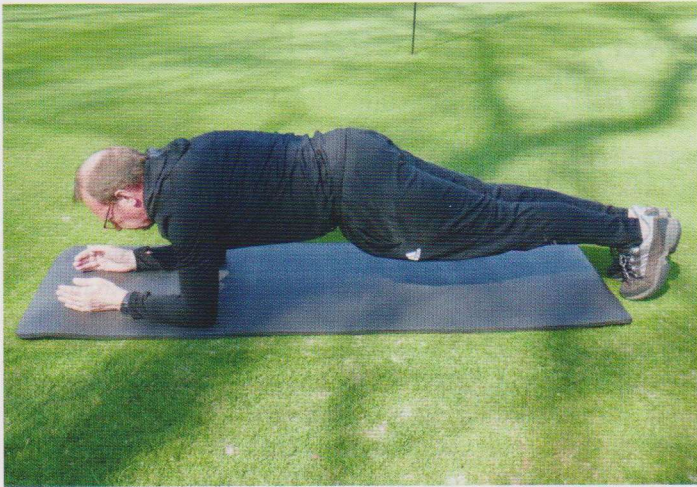


„Mach es wie die Profis“

Lothar Radszuweit, Spielführer beim Golfclub Lesmona, gibt Fitnessstipps

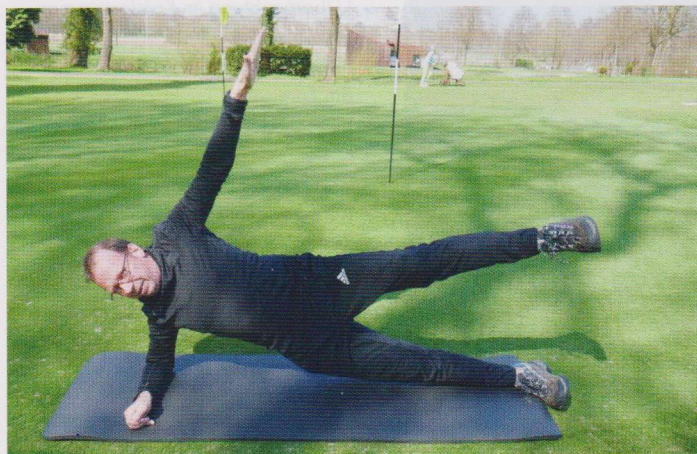


Beim statischen Unterarmstütz wird der Oberkörper etwa schulterbreit auf den Unterarmen abgestützt, die Hände zeigen nach vorne, die Beine werden auf den Fußspitzen abgestützt. Schulter, Rücken und Beine bilden eine Linie. Diese Stellung für etwa 20 bis 30 Sekunden halten, mindestens zwei Sätze. Da spüren Sie Ihre Bauchmuskeln.

Das etwas mehr körperliche Fitness dem Golfspiel nicht schadet, sondern mit Sicherheit zu einem kraftvolleren und entspannteren Schwung führt, hat sich mittlerweile in Golferkreisen herumgesprochen. Lothar Radszuweit, Spielführer beim Golfclub Lesmona und jetzt auch ausgebildeter Fitnesstrainer des Clubs: „Mach es wie die Profis. Trainiere regelmäßig deine Fitness.“

Bernhard Langer schwitzt täglich zwei Stunden beim Fitnessstraining. Tiger Woods hat das Thema Gym populär gemacht, aber schon Gary Player wurde nachgesagt, dass er 1000 Situps am Tag durchzieht. Und wir Amateurgolfer? Schwingen den Schläger am Abschlag zur Auflockerung drei Mal hin und her. Das war's.

Radszuweit: „Mobilität und Stabilität sind Grundvoraussetzungen für einen technisch sauberen Golfschwung. Die daraus resultierenden Belastungen der Rumpf- und Schultermuskulatur erfordern ein besonderes Fitnessstraining. Da sollten die



Auch das Gleichgewicht wird geschult, wenn sie sich auf dem Ellenbogen abstützen, dann den Körper anheben und auch Arm und Bein strecken.



Latziehen mit dem Theraband (Golfschläger). Theraband um die Hände wickeln und auf Spannung bringen. Durch Beugung der Arme Theraband langsam hinter den Kopf ziehen und wieder zurück in Ausgangsstellung, während der gesamten Übung bleibt das Theraband auf Spannung (12 Wiederholungen, mindestens 2 Sätze).

beanspruchten Muskelgruppen gezielt trainiert werden. Dies kann mit Bodyweight-Übungen oder in einem Fitnessstudio erfolgen. Mit einer guten körperlichen Fitness ist Golf ein Sport, der von der Kindheit bis in höheres Alter möglich ist. Beim Golfclub Lesmona geht man das Thema jetzt offensiv an. Vor dem eigentlichen Golftraining der Jugend ist jetzt eine halbe Stunde Fitnessstraining angesetzt. Radszuweit: „Auch unsere ersten Herren haben das Thema Fitness auf dem Plan.“ Für die Leser von WESERGOLF hat Lothar Radszuweit ein paar grundsätzliche Übungen zusammengestellt, die man idealerweise auch zu Hause vor der Golfrunde durchziehen kann. Vor dem Abschlag sei es dann noch besonders wichtig, die Brust- und Schultermuskulatur aufzulockern, so der Fitnesscoach. Radszuweit: „Wer ein paar dieser Übungen ein halbes Jahr lang regelmäßig vor den Golfrunden macht, wird auf dem Platz entspannter agieren, und viele Bälle werden weiter fliegen.“



Dem Golferellenbogen vorbeugen und die Unterarmmuskulatur stärken kann man mit dieser Übung. Das Schlägerhandtuch mit beiden Händen umfassen und „auswringen“ (15 bis 20 Wiederholungen je Richtung, mindestens zwei Sätze).