

Golf Rheinfelden  
Medical Clinic



## Mit Konzept zum besseren Golfspiel

Um erfolgreich Golf zu spielen, braucht es eine saubere und konstante Technik, mentale Stärke, Strategien und eine gute motorische Fitness.

Offizielle  
GolfMedicalClinic

Certified by



**CURATIVA**

Das Ambulante Zentrum der Reha Rheinfelden

# Motorische Fitness

---

Um erfolgreich Golf spielen zu können, braucht es eine saubere und konstante Technik, mentale Stärke, Strategien und eine gute motorische Fitness.



Die motorische Fitness ist dann gegeben, wenn die 5 motorischen Grundeigenschaften Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit soweit ausgebildet sind, dass Bewegungen qualitativ und repetitiv in der erforderlichen Geschwindigkeit ausgeführt werden können.

Golf ist allerdings ein Sport, welcher immer wieder ohne die notwendigen körperlichen Voraussetzungen betrieben wird, so dass Schmerzen und Verletzungen oftmals vorprogrammiert sind. Die unnatürlich anmutende Bewegung beim Golf erfordert ein hohes Mass an koordinativen Fähigkeiten und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit, um Körperregionen wie Nacken, Lendenwirbelsäule, Hüfte und Knie nicht zu stark zu belasten. Ohne eine entsprechende körperliche Vorbereitung und eine gute Schwungtechnik ist das Verletzungsrisiko deutlich erhöht.

Golf ist allerdings ein Sport, welcher immer wieder ohne die notwendigen körperlichen Voraussetzungen betrieben wird, so dass Schmerzen und Verletzungen oftmals vorprogrammiert

Für ambitionierte Spieler, welche ein Turnier von 18 Loch auf gleichbleibend hohem Niveau vom ersten bis zum letzten Schlag koordinativ uneingeschränkt spielen wollen, sollte die Fitness für deutlich mehr als nur die 18 Loch ausreichen. Mit einem golfspezifischen Fitnesstraining erreichen



Golfer mehr Schlagweite, Präzision und eine Verringerung des Leistungsabfalls auf der Runde. Zusätzlich verbessern sie ihre allgemeine Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und steigern zusätzlich Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Das Verständnis, welche Muskeln beim Golfen wann und wie gebraucht werden, ist entscheidend für ein wirksames und erfolgreiches Training.

Oft findet beim Golftraining auch die Kombination aus Muskelaufbautraining, sportsspezifischem Training und sportsspezifischer Umsetzung viel zu wenig Beachtung.



Wenn eine kräftig ausgebildete Muskulatur seine Kraft nicht so entfalten kann, wie sie für die Sportart benötigt wird, ist der Mehrwert sehr gering. Für ein sportsspezifisches Training braucht es die richtige Übungsauswahl, -kombination und -ausführung. Die Umsetzung in den Golfschwung erfolgt dann auf einer Driving Range oder in einer Indoor Anlage. So wird die trainierte Muskulatur auch im Golfschwung beansprucht und lernt die Bewegung effizienter auszuführen. Die Sportlerin/ der Sportler lernt so

das neue Potential von Anfang an optimal zu integrieren. Idealerweise wird die Umsetzung in den Golfschwung direkt im Anschluss an ein Krafttraining durchgeführt.

## Ideales Trainingsumfeld

---

Mit dem Medical Fitness Rheinfelden und seiner integrierten Indoor Golfanlage bietet die Reha Rheinfelden das ideale Umfeld um ein entsprechendes Training durchzuführen. Mit Hilfe neuester Technologie, wie z. B. dem TrackMan kann das Golf-Techniktraining ideal überprüft und analysiert werden. Geschlagene Bälle haben eine virtuelle Flugbahn, die auf einem Bildschirm oder einer Leinwand angezeigt werden, so dass das Feedback über den Ballflug wie auf der Driving Range erfolgt. Beim Ballflug, der durch zwei sich kompensierende Fehler manchmal noch ganz ordentlich sein kann, können Schwungfehler oft nicht erkannt und zugeordnet werden. Mit dem TrackMan werden aus diesem Grund nicht nur der Ballflug, die Flugrichtung und die Weite erfasst. Schlägerkopf- und Ballgeschwindigkeit, der Eintreffwinkel, die Schlägerblattposition und die Schwungrichtung während des Treffmomentes sind nur einige der Parameter, die gemessen und abgebildet werden können. So kann neben



dem Ergebnis, wie wir es auch auf der Driving Range erkennen, auch eine detaillierte Analyse des Schwungs vorgenommen werden.

In der Regel gehen Golfer von Zeit zu Zeit zu ihrem Golflehrer und lassen sich wieder neu „eichen“. Ein guter Golf Pro erkennt aus der Vielzahl von Schwungfehlern, die sich bei Profis



wie Amateuren immer wieder einschleichen und festsetzen, das Schlüsselproblem und erteilt die entsprechenden Instruktionen und Trainingsanweisungen. Somit ist der Weg geklärt, die Probleme entstehen aber in der Regel beim selbständigen umsetzen, wenn die korrigierenden Hinweise des Golf Pros fehlen.

Gerade in der ersten Zeit einer Schwungumstellung ist es aber von elementarer Bedeutung, dass die Wiederholungen korrekt ausgeführt werden. Geschieht das nicht, engrammiert man Fehler, welche sich als neue fehlerhafte Bewegungsmuster festsetzen. Gerade zu Beginn eines

neuen Bewegungsablaufs sind die Bewegungsmuster noch nicht abgespeichert und können nicht aus dem Unterbewussten reproduziert werden. Mit Unterstützung des TrackMan kann das motorische Lernen perfektioniert werden. Jeder Schlag wird analysiert und ist für den Golfer ersichtlich. Eine Kontrolle der Referenzwerte ermöglicht dem Golfer, bei jedem Schlag zu erkennen, ob die Anpassung geglückt ist oder nicht. Mit dem TrackMan ist ein Techniktraining auf höchstem Niveau möglich.



Im Medical Fitness Rheinfelden haben Golfer die Möglichkeit, ein golfspezifisches Krafttraining im hervorragend eingerichteten Fitnessbereich zu absolvieren und im Anschluss können Sie im Golfbereich mit dem Trackman und dem Golf Performer an ihrem Golfschwung arbeiten. Neben den Abschlags- und Analysemöglichkeiten bietet der Golfraum auf über 100qm die Möglichkeit, vom First cut aus zu chippen, oder das Putten auf einem gesandeten Green von South west Greens zu üben.

Der Golfbereich steht allen Abonnenten nach einer entsprechenden Einführung ohne weitere Kosten zur Verfügung. In einem Jahresabonnement sind zusätzlich 10 Stunden TrackMan-Nutzung inkludiert.

#### Golf Medical Clinic

Salinenstrasse 98 | CH-4310 Rheinfelden | T +41 (0)61 836 57 00  
golf@reha-rhf.ch | www.reha.rheinfelden.ch