

# «Krafttraining ist die Basis für Golf ohne Nebenwirkungen»

Gesundes Krafttraining ist auch für Hobby-Golferinnen und -Golfer wichtig. Dr. med. **Sandra Thoma**, Ärztin und Inhaberin Exersuisse, erklärt, wie man die Kraft richtig aufbaut und wieso sich das positiv aufs Golfspielen auswirkt.

**L**ohnt es sich für Golfspielerinnen und Golfspieler, welche diese Sportart als Hobby betreiben, überhaupt, mit Krafttraining zu beginnen?

Auf jeden Fall. Insbesondere, wenn sie noch lange und mit Spass Golf spielen möchten. Wie jede andere Sportart belastet auch Golf den Körper einseitig. Mit gesundem Krafttraining bringen Golfer die Muskulatur wieder ins Gleichgewicht. Sie werden leistungsfähiger und senken gleichzeitig die Verletzungsgefahr. Viele Golfer klagen über Rücken- und Schulterschmerzen. Starke Muskeln helfen, diese loszuwerden – oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Krafttraining ist die Basis für Golf ohne Nebenwirkungen.

## Brauchen Golfer ein spezielles Trainingsprogramm?

Wir stellen für jeden einzelnen Kunden ein Trainingsprogramm zusammen, das individuell auf ihn zugeschnitten – und im Falle eines Golfspielers – auf die Sportart Golf optimiert wird. Dabei werden die gesundheitlichen



Dr. med. Sandra Thoma, Ärztin und Inhaberin Exersuisse.

Ziele ebenso berücksichtigt wie die ganz persönlichen Trainingsziele.

## Was ist das Besondere am gesunden Krafttraining bei Exersuisse?

Das Training bei Exersuisse baut die Muskulatur besonders effizient und zielführend auf. Bereits ein bis zwei Exersuisse-Trainings pro Woche à 30 Minuten reichen aus. So hat das Krafttraining bestens Platz neben dem Golftraining. Noch effizienter wird das Training übrigens mit unseren neuen exzentrischen Geräten – einer Innovation aus Schweden.

## Können Golfspieler dank Kraft besser golfen?

Wie gut der Golfschwung ist, hängt stark von der Technik ab. Doch Kraft ermöglicht es, die koordinativen Fähigkeiten bestmöglichst umzusetzen und die Schwungbewegungen über die gesamte Golfrunde in der gleichen Qualität auszuführen. Eine starke Muskulatur sorgt für Stabilität und lässt den Golfspieler weniger schnell ermüden.

## Wie lange dauert es, bis ein

## Trainierender Kraft gewinnt?

Drei bis sechs Monate, je nach Regelmässigkeit und Intensität beim Training.

## Wie kann ein Golfspieler das Krafttraining in die Turnierphase integrieren?

Die ersten Effekte kann man bereits nach sechs bis acht Wochen erwarten, weil der Muskel fähig ist, relativ schnell auf eine Mehrbelastung zu reagieren. Dies, indem er sich in einem ersten Schritt besser organisiert.

## «Krafttraining gibt mir Stärke – auch fürs Golfen»

Jojo Maurer, Golfspielerin und Exersuisse-Kundin seit 1991



«Mit nichts anderem kann man in so kurzer Zeit den gesamten Körper trainieren. Zudem ist Krafttraining gut für die Haltung: Man bewegt sich sicherer. Fürs Golfen schätze ich die Rumpfdrehung ganz besonders: Dank dieser Übung habe ich beim Golfen das richtige Gefühl dafür, wie weit ich meinen Oberkörper drehen kann. Das schützt vor Verletzungen.»