

INNERER SCHWEINEHUND?

Falls Sie Sorgen haben, ob Sie sich selbständig ausreichend motivieren können, besteht das Angebot das Programm mit unserem Partner Herrn Donat im Fitnessbereich des Hotels Erbprinz Ettlingen zu trainieren. Er begleitet Sie kompetent bei allen Übungen und es besteht auch die Möglichkeit den Spa-Bereich mitzunutzen. Na sind Sie neugierig? Dann sprechen Sie mich an!



HERR DONAT

KOSTEN

Austesten und Zusammenstellen des individuellen Trainingsprogramms, Anleitung der Übungen (ca. 60 Min), Leihgabe des Hantelmaterials (für 4 Wochen), Programm schriftlich in Wort und Bild.

PREIS: 70,00 EUR

Die Trainingsbegleitung durch Herrn Donat im Anschluss als Dauerkarte kostet:

	Nur Training ohne SPA	Training mit SPA (Sauna/Schwimmbad)
4-Wochen Training	119 €	199 €
6-Wochen Training	179 €	249 €
8-Wochen Training	229 €	299 €
Jahreskarte		950 €



PRIVATPRAXIS FÜR
THERAPIE & PRÄVENTION

DICKINSON PHYSIOTHERAPIE

An der Raumfabrik 32
76227 Karlsruhe-Durlach

Telefon 0721 4009398
Mobil 0173 3077548

kontakt@claudiadickinson.de
www.claudiadickinson.de

DICKINSON PHYSIOTHERAPIE

WINTERTRAINING FÜR GOLFSPIELER

In der Wintersaison wollen wir uns die Zeit nehmen körperliche Defizite auszugleichen, die Sie im Laufe der Saison an einem optimalen Spielfluss gehindert haben. Hierfür biete ich Ihnen ein speziell auf die Sportart Golf zugeschnittenes Trainingsprogramm. Im Golfsport werden neben Ausdauer und Präzision auch Schnelkraft, Wahrnehmung und mentale Fitness benötigt.



Was ist der Vorteil für Sie?

Im klassischen Fitnessstudio wird z.B. die Bauchmuskulatur hauptsächlich durch Rumpfbeugen trainiert. Als Ausdauerkrafttraining ist das zwar sehr anstrengend, für die Sportart Golf aber falsch. In der Schwungbewegung sollen Sie ja den Rumpf explosiv drehen können!

Wir werden also nur die Übungen auswählen, die Sie sportartspezifisch brauchen und so dosieren, daß Sie Koordination, Maximalkraft und Schnelkraft verbessern.

TRAININGSZIELE

STABILE BASIS

Ein guter Golfschwung basiert zunächst auf einem stabilen Unterkörper. Er bildet das Fundament auf dem sich dann die Wirbelsäule als Schwungachse aufbaut. Probleme den Körperwinkel zu halten oder die Achse zu stabilisieren, können hier begründet sein. Ebenso wird eine fehlende Unterkörperstabilität häufig mit einem erhöhten Krafteinsatz des Schultergürtels kompensiert, was den Schwung verlangsamt und die Distanz senkt. Ein Schwerpunkt des Trainings wird in der Stabilisierung der Beine, Beinachse und Beckenregion liegen.



BECKENREGION KONTROLLIERT DYNAMISCH

Die Beckenregion soll für Golf stabil und trotzdem beweglich sein. Das Becken wird im Rückschwung nur halb so stark wie der Schultergürtel mitgedreht, damit sich die Vorspannung in der Wirbelsäule aufbauen kann. In der Körpermitte wird aber optimalerweise die Durchschwungbewegung eingeleitet. Ein gewisses Gefühl für die Körpermitte ist hier wichtig. Wir werden Übungen für die dynamische Stabilität dieser Körperregion machen und die Wahrnehmung für die Körpermitte verbessern.



BEWEGLICHKEIT UND STABILITÄT DER WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule muss einerseits achsenstabil sein, also die in der Ansprechposition eingenommene Vorlage stabil halten können. Andererseits ist ihre Rotationsbeweglichkeit (besonders in der Brustwirbelsäule) Voraussetzung für einen optimalen Rückschwung. Viele Personen mit sitzender Tätigkeit haben eine eingeschränkte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und dadurch einen verkürzten Rückschwung. Dies macht sich in der Distanz bemerkbar oder führt zu Ausweichbewegungen in

anderen Körperabschnitten. Sehr bewegliche Personen können nicht die notwendige Vorspannung aufbauen, die sich dann als Schnellkraft im Durchschwung entlädt. Im Bereich der Wirbelsäule trainieren wir also je nach Bedarf Beweglichkeit, aber auch Kraft der Rückenstrecker. Außerdem Schnellkraft und Koordination der Rumpfmuskulatur.

BESCHWERDEN VORBEUGEN!



Viele Spieler haben während der Saison Beschwerden und Schmerzen an Hand-, Ellenbogen- oder Schultergelenken. Diese haben ihre Ursache (neben technischen Fehlern beim Griff) häufig darin, dass hier Defizite aus anderen Körperabschnitten kompensiert werden. Der Schultergürtel arbeitet sehr eng mit der Bauch/Rumpfmuskulatur zusammen. Gibt es hier Schwächen oder Trainingsfehler (siehe oben), werden diese mit den Armen kompensiert, was zu Überbelastungen führt. Ein gutes sportartspezifisches Basistraining dient also auch in diesem Körperbereich zur Prävention.

Neu in diesem Bereich ist es den Rumpf mit einem Medizinballtraining zu kräftigen.

ZUSÄTZLICHE THEMEN

Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen werden den Trainingszirkel abschließen. Wir werden –bei Bedarf– Themen wie mentale Fitness, den Einfluss des Vegetativums auf die Konzentrationsfähigkeit und ein sinnvolles Aufwärmprogramm vor der Runde ansprechen.

MEIN ANGEBOT

Da Golf eine Individualsportart ist, lohnt es sich ein individuell auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm zusammenzustellen. Dieses erlernen Sie in Ruhe in meiner Praxis. Hier werden wir das Programm auch immer wieder neu an Ihre Bedürfnisse anpassen. Außerdem erhalten Sie alle Übungen in Wort und Bild und zu Beginn auch das entsprechende Hantelmaterial mit nach Hause, sodass Sie das Programm in Ihren persönlichen Tagesablauf einbauen können.

WEINEHUND?

... ob Sie sich selbständig ausrei-
chen, besteht das Angebot das
Programm bei Herrn Donat im Fitness-
bereich des ... zu trainieren. Er be-
gleitet Sie konstant und es besteht
auch die Möglichkeit ...
Na sind Sie neugierig ...



HERR DONAT

KOSTEN

Austesten und Zusammenstellen d...
Anleitung der Übungen (ca. 60 Min), L...
(für 4 Wochen), Programm schriftlich in W...

PREIS: 70,00 EUR

Die Trainingsbegleitung durch Herrn Donat im Ansch...
kostet:

	Nur Training ohne SPA	Training mit ... (Sauna/Schwimmbad)
4-Wochen Training	119 €	199 €
6-Wochen Training	179 €	
8-Wochen Training	229 €	
Jahreskarte		



PRIVATPRAXIS ...
THERAPIE ...
kontakt@claudiadickinson.de
www.claudiadickinson.de

DICKINSON

PHYSIOTHERAPIE

WINTERTRAINING FÜR

In der Wintersaison
wollen wir uns ch...
nehmen ...
Defizite an ...
die Sie ...
Saison ...
t...



Viele Spieler machen ein Trainingsprogramm, bei dem
die Bauchmuskulatur ...
was aber beim Golfen ...
die Bauch-
muskeln aus der vorgegebenen ...
Drehung des
Rumpfes arbeiten.

Im Wintertraining werden wir daher ...
in der sportartspezifischen Position ...
auf die benötigten Muskelaktivitäten Koordination
und Schnellkraft beschränken.

PATIENTEN-INFO