

Die Vorteile von Aqua-Fitness für unterschiedlichste Sportarten sind um eine neue Variante reicher: Jetzt gehen auch die Golfer ins Wasser. Kein Wunder - mehr als ein Drittel der Golfspieler klagt bisher über ein besonderes Handicap: über Rückenschmerzen.

Der Grund ist klar: Beim Golf wird die Rückenmuskulatur im unteren Wirbelsäulenbereich nicht oder kaum trainiert. Da sind Rückenleiden vorprogrammiert. Und anstatt diese Beschwerden später in der Rehabilitation im Wasser zu therapieren, sollen sie künftig durch ein präventives Trainingsprogramm vermieden werden.

Der Gedanke dazu kam dem Hamburger Designer und Innenarchitekt Klaus G. Schreiber bei seinen ersten Versuchen Abzuschlagen und Einzuholen. Und wie alles, was der Mann macht, hat er die Idee systematisch ergründet und zu einem kompletten Konzept ausgebaut.

Seine Begründung klingt ebenso einfach wie überzeugend: Da Wasser einen achthundertmal größeren Widerstand als die Luft bietet, können in diesem Medium ruckartige Bewegungen, die zu Überdehnungen und Fehlbelastung führen, vermieden werden. Und weil im Wasser alles langsamer vonstatten geht, der Bewegungsablauf ökonomisiert und einseitigen Bewegungen entgegen gewirkt wird, lässt sich jeder typische Golfschlag unter Wasser ganz ohne Verletzungsrisiko trainieren.



Driving-Range

Gerade Anfänger lernen den optimalen Schwung im Wasser viel effektiver. Außerdem bringt es keiner in seinem Sport zur Meisterschaft, wenn er nicht wichtige Details speziell trainiert. Also liegt es nahe, eine Übungseinheit zu entwickeln, die den spezifischen Anforderungen des Golfspiels gerecht wird. Und letztlich sind Golfspieler meistens in einem Alter, in dem bekanntermaßen die Muskulatur nachlässt. Also profitieren auch die von einem speziellen Golftraining unter Wasser. Erste Eigentests im Swimmingpool eines Freundes bestätigten alle Überlegungen des Golf-Neulings. Eine neue Trainingsmethode war erfunden - Aquagolfen.

Angeregt durch die einfache Idee, das Medium Wasser als multidimensionales Trainingsgerät zu nutzen war der Präsident eines Hamburger Golfclubs spontan bereit, eine Trainingsgruppe zusammenzustellen. In der Folge entwickelte der Designer verschiedene Prototypen von Unterwasser-Golfschlägern, die von den Trainingsteilnehmern auf ihre Effektivität hin geprüft wurden. Ergebnis der Designentwicklung: Spezielle Golfschläger aus Kohlefaserverbundstoff und Aluminium, die zum Gebrauch unter Wasser geeignet sind. Berücksichtigt wurden beider hydrodynamischen Ausformung der gesteuerte Widerstand des Wassers, die Simulation des Golfschwungs und spezifische Trainingsformen.

Sechs erfahrene Golfer experimentierten im schultertiefen Wasser mit den Schlägern. Nach einer achtwöchigen Testphase kamen Teilnehmer dieser Pilotstudie im Rückenzentrum Hamburg zur Analyse. Die erfahrenen Golfer haben nach dem Aquagolfen einhellig festgestellt: „Durch den Wasserwiderstand wird einem die Durchführung des eigenen Golfschwungs im Detail viel stärker bewusst. Zugleich wird die Bewegung fließender und ruhiger - und letztlich auch effizienter.“ Konkret brachten die isometrischen Messungen folgende Ergebnisse:

- Die neue Trainingsmethode schont Gelenke und Sehnen (besonders wichtig für Anfänger).
- Im Vergleich zu Referenzdaten ergab sich ein Muskelzuwachs der Teilnehmer um 10 - 15 Prozent.
- Die Teilnehmer haben eine deutliche Zunahme an Konzentration, Koordination, Kondition und Beweglichkeit bestätigt.
- Golfer mit Rückenproblemen konnten nach einer ersten Trainingsphase wieder schmerzfrei golfen.
- Auf dem grünen Rasen wird durch die Trainingsmethode die Präzision des Treffmomentes verbessert und dies wiederum bewirkt Zielgenauigkeit. Zudem wird die Schlägerkopf- und Ballgeschwindigkeit (Messung im Golflaboratorium) erhöht und dadurch werden längere Weiten beim Abschlag erzielt (interessant sowohl für Anfänger wie auch Profis).

im Fitness-Pool

Jetzt erfand einer das schonende Training im Wasser

Nach diesen ersten Ergebnissen wurde ein interdisziplinäres Team - Mediziner, Aquatherapeutin, Ergonom und Golfer - zusammengestellt, das ein professionelles Trainingskonzept erarbeitete. Jetzt kann die völlig neue Trainingsmethode „Aquagolf“ auch in Weiterbildungs-Kursen gelehrt werden.

Inzwischen liegen bereits erste Erfahrungen auch von prominenten Golfern vor. So schätzt der bekannte Golferprofi Rick Smith aus den USA das Training im Wasser als außerordentlich leistungsverstärkend ein: Gekräftigt würden Muskeln, die beim Golfen beansprucht werden, insbesondere in den Bereichen Rücken, Rumpf, Bein, Arm und Hand.

Der Trainingseffekt im Wasser ist also allemal stärker als an Land. Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer - die wichtigsten golfspezifischen Trainingsziele - werden durch speziell entwickelte Trainingsformen zur Optimierung des Golfschwunges in kürzester Zeit verbessert. Ein 30-minütiges Aqua-Training entspricht aufgrund des Wasserwiderstands und des damit verbundenen höheren Energieaufwandes einem einstündigen Training an Land.

Doch das ist nicht alles - wie jedes Wassertraining hat auch dieses positive Auswirkungen auf den Biohaushalt des menschlichen Körpers: Die Haut wird straffer durch den massierenden Effekt des Wassers, der Lymphfluss angeregt, die Durchblutung gefördert sowie die Immunabwehr gestärkt. Zudem unterstützt der Wasserdruck eine Stabilisierung des Blut-Kreislaufsystems. Auf diese Weise wird so ganz nebenbei ein Anti-Aging-Programm ohne großes Zutun in Gang gesetzt. Ein weiterer Effekt, der selten bei Wasserübungen bedacht wird: Die Wirbel, die bei schnellen Bewegungen im Medium Wasser den Körper umfließen und dadurch Muskeln und Gewebe massieren, zeigen nach dem Training eine effektvolle Wirkung: ein Wohlgefühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet.

Um diesen Nutzen zu verstärken, sind die Trainingsinhalte beim Aquagolfen in ein Konzept eingebunden, bei dem eine Balance zwischen Belastung und Entspannung hergestellt wird. Die Folge: Die körperliche und geistige Lebenskraft wird gesteigert.

Die langsamen und fließenden Bewegungen dieser speziellen Trainingsform sind wiederum an gezielte Atemübungen gekoppelt, wodurch die eigene Konzentration verstärkt wird - unerlässlich für ein gutes Golfspiel. Neuartig ist also ein Golftraining mit ganzheitlicher Perspektive.

Die neue Methode wurde aber nicht nur zur Optimierung des Golfspiels und als Entspannungsmaßnahme kreiert, sondern empfiehlt sich auch als Vorbereitungstraining vor der Saison, als Aufwärmtraining kurz vor einem Turnier oder als Ausgleichstraining im Winter.

Für die Unterwasserschläger sind bereits international Schutzrechte angemeldet. In einer Reihe von Golfclubs gehört Aquagolf zum beständigen Übungsprogramm: A-Rosa Club am Scharmützelsee, Golf & Country Club Fleesensee und im Hamburger Marriott Treudenberg.

Schon wird die Idee exportiert: Das führende Luxusresort Dusit in Pattaya am Golf von Thailand bietet ein spezielles Angebot: morgens zum Aquagolfen im Pool und anschließend zum Golfen auf den schönsten Plätzen Thailands.

Mehr Informationen unter www.aquagolf.org oder www.golf-well.de

Was einem Erfinder beim Abschlag einfällt



Seine praktischen Gewürzgläser an der Reling hängen in jeder zweiten Küche, mit der Gründung eines Internetportals für Er-

lebnisreisen gehört er zu den Online-Pionieren. Im Bereich pränataler Diagnostik optimierte der Hamburger Designer und Innenarchitekt Klaus G. Schreiber Spritzen für die Entnahme des Fruchtwassers und designte Gabelstapler, Kaffeemaschinen, Telefone, Trinkgläser, Leuchten, Kantinen, Empfangshallen und Privathäuser. Für ein Hamburger Verwaltungsgebäude gestaltete er ein eigenständiges Corporate Interior Design nach dem ästhetischen Anspruch: „Farbe ist Funktion und nicht Geschmacksache.“

Bei einem Schnupperkurs Golf kam Klaus G. Schreiber jetzt die Idee zu einer erheblichen Verbesserung des Trainings und einer nahezu neuen Fitnesssportart. Denn ihm war aufgefallen, dass ein etwas zu spektakulär geratener Schwung unter ergonomischen Gesichtspunkten zur Überbeanspruchung der Wirbelsäule und in der Folge zu unangenehmen Beschwerden führen könne. Genauer gesagt: Die Belastungsfaktoren für die Wirbelsäule kommen beim Golfsport insbesondere durch die Rotation zustande, die bei Abschlagbewegungen erzeugt werden. Die Folgen sind sportartbedingte Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, aber auch der Halswirbelsäule.

So fing alles an.

Am Ende seiner Überlegungen hat Klaus G. Schreiber eine neue Fitnesssportart entwickelt, die das Golftraining optimiert und den Fitness-Trend Aqua-Fitness um eine effektive und interessante Variante bereichert - **Aquagolf**.