

# 3D Golfpower FLEXI-BAR® Exercising



**Trainingsplan** mit Übungsbeschreibungen  
für Ihren Golfschwung

## **Golftraining für mehr Stabilität und Konstanz in Ihrem Golfschwung für ein gesünderes Handicap**

Es müssen nicht immer technische Mängel sein, die eine Verbesserung des Handicaps unmöglich machen. Es sind zu einem großen Teil auch Defizite des allgemeinen Fitnesszustandes des Golfers und seiner „Golfmuskeln“.

Das Trainingsprogramm mit dem FLEXI-BAR® steigert die körperliche Flexibilität, Stabilität, Kraftausdauer, Koordination, Gleichgewicht, das Bewegungs- und Schwungsgefühl und gleicht muskuläre Dysbalancen aus. In nur 5 Minuten ist dies möglich, wenn Sie vor dem Golfspiel mit dem FLEXI-BAR® gezielt trainieren.

### **Prävention**

Effektiv gegen Rücken-, Schulter-, Arm-, Hüft- und Nackenbeschwerden. Für ein schmerzfreies Golfspiel und damit ein besseres Handicap.

### **Verbesserung der Koordination/Stabilisation**

Koordination ist alles, denn wer seinen Golfschwung sicher beherrschen will, benötigt neben einem exzellenten Ballgefühl vor allem eine gute Koordination. Die Steuerung des eleganten Bewegungsablaufes kann und sollte daher auch trainiert werden. In der Stabilisierung des Standes liegt die Hauptbeanspruchung, nicht nur während der Ansprechposition. Deshalb schulen wir mit dem FLEXI-BAR® speziell Ihre Stabilität, Koordination, Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Dies führt zu einer Optimierung der Schlägerkopfgeschwindigkeit.

### **Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit**

Durch verbessertes Aufdrehen des Rumpfes ist ein optimaler biomechanischer Bewegungsablauf gewährleistet.

### **Ein super Aufwärmtraining**

Um die Verletzungsgefahr zu verringern, ist ein Aufwärmtraining unumgänglich. Golfspezifische Dehnübungen dienen der Vorbereitung der Muskulatur auf die Belastung beim Golfen und als Ausgleich einseitiger Bewegungen.

Wie lange dehnen Sie sich vor dem Golfspiel und wie lange dehnen Sie Ihre Muskulatur danach? Wussten Sie, dass ein zu langes Dehnen vor der Beanspruchung, d.h. vor dem Golfspiel, eher schädlich als fördernd ist?

### **Krafttraining**

Durch eine gezielte Kräftigung und das richtige Timing der „Golfmuskeln“ erreichen Sie einen konstanten und effektiven Golfschwung.

## Wichtige Hinweise für alle Übungen

Zu Beginn wird der FLEXI-BAR® mit einer kleinen Bewegung der Hand (in Richtung der Verlängerung des Unterarms) in Schwingung gebracht. Danach soll der FLEXI-BAR® durch kurze Impulse in dieser Schwingung gehalten werden (ähnlich wie beim Schaukeln, wo es auch gilt im richtigen Moment den Impuls zu setzen). Je starrer der Arm als Schwingüberträger gehalten werden kann, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiver das Training. Ziel der Übungen ist die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen; die Schwungdauer richtet sich zunächst nach den Möglichkeiten des Anwenders. Anfängliche Schwierigkeiten (ca. die ersten 10 Trainingseinheiten) sind ganz normal.

Um ein ideales und ausgewogenes Trainingsergebnis zu erzielen, ist es wichtig alle Übungen aus dem ausgewählten Trainingsprogramm auszuführen. Natürlich können Sie die Trainingsprogramme auch mit weiteren FLEXI-BAR® GOLF-FITNESS Übungen verbinden. Diese Programme können Sie entweder zu Hause oder auf dem Golfplatz machen. Wir empfehlen es dreimal pro Woche, jeweils 10 Minuten mit dem FLEXI-BAR® zu trainieren. Wichtig ist, dass jede Übung für mindestens 30 Sekunden ausgeführt wird. Einseitig belastende Übungen sollten immer beidseits ausgeführt werden, unabhängig davon ob Sie den Rück- oder Durchschwung trainieren wollen.

### Jedes Trainingsprogramm beinhaltet Übungen

- Für die Stärkung und Dehnung der Golfmuskeln
- Für die Mobilisation des Rumpfes
- Für die Verbesserung der golfspezifischen Bewegungsabläufe

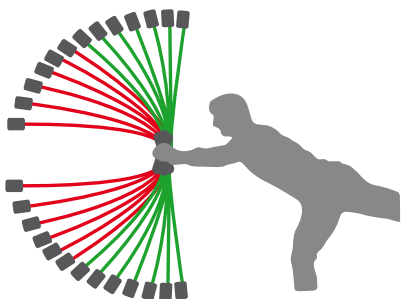
Bei den nachfolgend dargestellten Übungen geben wir an, welche Muskulatur speziell trainiert wird. Sie können sich bei jeder Übung und jedem Trainingsprogramm anhand der angegebenen Schwierigkeitsstufen orientieren. Für Einsteiger empfehlen wir unbedingt mit den leichten Übungen zu beginnen. Einzelne Übungen können wahlweise länger und intensiver durchgeführt werden, um Ihre Tiefenmuskulatur vermehrt anzusprechen.

Die Trainingsintensität wird durch verschiedene Variablen und deren Kombination bestimmt: Größe des Bewegungsausschlags, Geschwindigkeit der Bewegung, Bewegungsrhythmus (rhythmisch und arhythmisch), Bewegungsfrequenz, Bewegungsrichtung, Dauer des Trainings, Anzahl der teilnehmenden Gelenke, Schwungebenen, Schwungrichtungen, Winkelstellungen und Griffvariationen (Supination, Pronation, Innenrotation, Außenrotation).

## Kontraindikationen

Trainieren Sie nicht mit dem FLEXI-BAR®, wenn Kontraindikationen (entzündliche Reizzustände im Bereich der Schulter und der Wirbelsäule) vorliegen, sowie in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten. Kranke Personen und Bluthochdruckgefährdete müssen vor dem Training ihren Arzt befragen. Sollten außerdem bei einer Übung Beschwerden auftreten, führen Sie diese Übung nicht weiter aus. Kinder unter 15 Jahren dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen trainieren.

## Zulässige Amplitude



Optimal ist ein Schwingen im grünen Bereich, sowohl für die Propriozeption als auch die Lebensdauer des FLEXI-BARs®. Das Schwingen im roten Bereich führt keineswegs zu einem besseren Trainingserfolg. Des Weiteren erlischt im roten Bereich die Herstellergarantie, da dort der Stab aus glasfaser-verstärktem Kunststoff zu sehr beansprucht wird und es zu Absplitterungen am Stab kommen kann.

**DAS TRAINING MIT EINEM DEFEKTEN STAB KANN ZU  
VERLETZUNGEN FÜHREN.**

## Danksagung

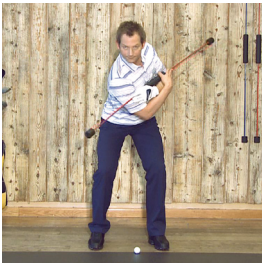
Wir danken Herrn Dieter Hochmuth, SportMed-Prof.eu, 92245 Kümmerbruck/Germany, für die Bereitstellung der 3D Golf-Physio-Trainer Animation der Biomechanik.





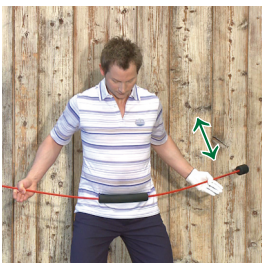
## Übung 1

Mobilisation der Brustwirbel-Rotation in der Setup-Position.



## Übung 2

Dynamische Dehnung der Lenden- und Brustwirbelsäule zur Erweiterung der Schwungbewegung.



## Übung 3

Statische Rumpfstabilität zur Kräftigung der Gesamten Rückenmuskulatur und Förderung der neuromuskulären Koordination in der Setup- und Putt-Position.



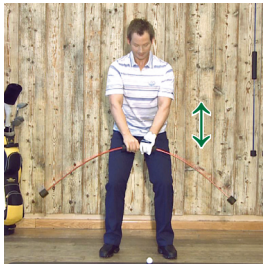
## Übung 4

Dynamische Rumpfstabilität zur Kräftigung der Gesamten Rückenmuskulatur und Förderung der neuromuskulären Koordination.



## Übung 5

Zur Rumpfstabilisierung: Training der gesamten Körpermuskulatur und neuromuskulärer Koordination.



## Übung 6

Stabilisierung der Wirbelsäule in der unteren Schwungebene um ein seitliches Ausweichen im unteren Schwungradus zu verhindern.



## Übung 7

Spiraldynamik zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination im Einbeinstand, sowie zur aktiven Mobilisation Ihrer Rumpfrotation.



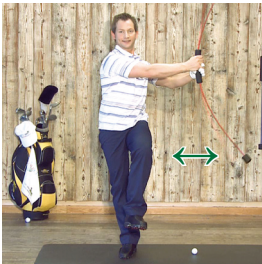
## Übung 8

Zur Förderung von Schultergürtelstabilität, neuromuskulärer Koordination, und Rumpfdynamik auf Schwungebene im Rückschwung, um eine frühzeitige Becken-, Bein- und Rumpfbewegung zu vermeiden.



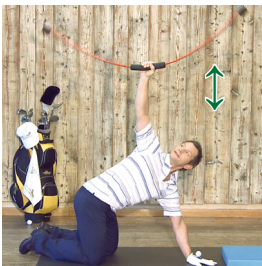
## Übung 9

Rumpfdrehung zur Mobilisation und Kräftigung des Rückschwungs.



## Übung 10

Zur Förderung von Standfestigkeit und Balance im Einbeinstand, Schultergürtelstabilität, neuromuskulärer Koordination und Rumpfdynamik.



## Übung 11

Aufdrehen des Rumpfes, zur Mobilisation und Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, sowie des Schultergürtels während des Rückschwungs.



## Übung 12

Zur Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur, sowie der Beckenbodenmuskulatur.



Praxis Gunsch  
Physiotherapie, Osteopathie,  
Chiropraktik, Höhenttraining,  
Ergonomie, Sport und  
Gesundheit

Mobil: 0171 33 71 333  
Tel: +49 (0) 89 - 6999 85 62  
[www.praxis-gunsch.de](http://www.praxis-gunsch.de)

81677 München Bogenhausen