

**RUMPF** Dehnt den Rumpf und gibt Beweglichkeit: Ein Bein über das andere stellen, Oberarm an die Aussenseite des Gegenknie legen. Anspannen, sobald die Dehnung nachlässt erneut anspannen. 3- bis 6-mal pro Seite



**BEINE** Trainiert die hintere Beinmuskulatur: Einen Fuss auf ein ca. 40 cm hohes Mäuerchen oder einen Tritt legen, Gewicht auf dem Standbein. Mit geradem Oberkörper in die Knie gehen, Gesäss möglichst nah zur Ferse. Je Seite 3 Serien à 10 Wiederholungen



**ARME** Seitlich aufstützen, Rumpf anspannen, Schultern, Hüften und Füsse auf einer Linie. Theraband so dehnen, dass der Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bildet. Bein langsam auf und ab bewegen, Beugung des Arms beibehalten



**RÜCKEN** Kennen wir noch aus dem Gymnastikunterricht: Mit gestreckten Beinen hinsetzen, die Zehenspitzen umfassen, 20 bis 30 Sekunden halten. 3 Wiederholungen



## Richtig in Schwung

Caroline Rominger, derzeit beste Schweizer Golferin, zeigt, wie man sich in Form bringt

VON BEA EMMENEGGER (TEXT) UND JUSTIN BARLOW (FOTOS)

Die Saisonvorbereitung beginnt im Bett. «Mit ein paar Übungen vor dem Aufstehen kann man schon viel für seine Flexibilität tun», sagt Caroline Rominger, die derzeit beste Proette der Schweiz. Ausgiebiges Dehnen und Strecken, Hin- und Her-Rollen, damit die Hüften locker werden, ein paar Sit-ups: So wird der Körper durchblutet und wach.

Dehnübungen absolviert die Bündnerin, die ihre Saison 2010 mit den Turnieren in Neuseeland und Australien begonnen hat und nächste Woche in Denia am European Nations Cup teilnehmen wird, jeden Tag: «Sie machen sicher den grössten Teil meiner körperlichen Vorbereitung aus», sagt sie. «Aber auch Kraft ist wichtig, denn wer Kraft hat, schont seinen Körper.»

Golf ist ein körperlich anspruchsvoller Sport. «Es geht nicht nur um Rücken und Schultern, ganz wichtig ist auch, den Bauch zu trainieren. Denn ein starker Bauch kann den Rücken besser halten und gibt im Schwung eine gute Stabilität.»

Ist die bald 27-Jährige auf Tour, tut sie jeden zweiten Tag etwas für ihre Kraft und ihre Ausdauer, nebst den Dehnübungen, die täglich und vor allem vor jeder Runde dazugehören. «Es kommt drauf an, wel-

che Möglichkeiten ich dort habe, wo ich gerade bin. Wenns einen Krafraum gibt, gehe ich vielleicht an die Maschinen, wobei ich als Regel weniger Gewicht auflege, dafür mehr Wiederholungen absolviere.» Sie trainiert während der Saison vor allem die Beine mit Beinpresse und Beinbeuge und die Arme mit Bankdrücken oder Hanteln. Aber: «Die Muskeln werden viel intelligenter, wenn man freie Übungen macht, statt nur die Maschinen zu benutzen.» Zudem ist man unabhängiger, wenn man das eigene Fitnesscenter stets dabei hat: Matte und Theraband.

Im Fitnesscenter ist die diplomierte Tourismusfachfrau denn auch vor allem zwischen den Saisons, dieses Jahr von

Mitte Dezember bis Mitte Februar, als in Neuseeland das seit diesem Jahr auf der Ladies European Tour figurierende New Zealand Open stattfand. Rominger wurde 21., nachdem sie nach der dritten Runde noch auf dem 11. Platz lag. «Da habe ich mir dann selbst Druck gemacht, weil die erste Top-Ten-Platzierung auf der Tour ja schon toll gewesen wäre.»

Sie sei eigentlich ein recht lockerer Typ, der wenig Druck spüre, sagt sie: «Ist der Score notiert, ist das Loch beendet, und zwar definitiv. Man muss ja nicht nur

schlechte Schläge wegstecken, von denen es bei 72 Schlägen immer ein paar geben wird, sondern auch gute verarbeiten. Nach einem Birdie muss man ebenfalls wieder zur Tagesordnung übergehen.»

Dazu braucht Konzentration, und die wird durch körperliche Ausdauer unterstützt. Weshalb Caroline Rominger jeden zweiten Tag entweder eine halbe Stunde schwimmen oder velofahren geht. «Früher ging ich auch joggen, aber das hat mir nicht so gutgetan, das gibt immer Schläge auf meine Hüften und den Rücken.» Wer regelmässig etwas Sport treibe, sei auch schneller wieder für die Golf-saison gerüstet, und wenn man sich für die ersten Runden nicht zu viel vornehme und sich vorher anständig aufwärme, sollten die Wochen ohne Golf kein allzu grosses Handicap sein. Wobei aufwärmen nicht heisst, auf der Driving Range Bälle zu dreschen. Sondern dehnen, Muskeln warm machen und erst dann mit Bällen üben. Und zur mentalen Vorbereitung Saisonziele setzen, die realistisch sind: «Ich nehme mir ja auch nicht vor, in meiner zweiten Saison auf der European Tour die Nummer 1 zu werden. Aber ich plane meine Saison so, dass ich zu meinem persönlichen Saisonhöhepunkt, dem Deutsche Bank Open in Losone im Juni, so gut vorbereitet bin, wie es irgend geht. Das ist alles, was ich machen kann.»

[www.carolinerominger.ch](http://www.carolinerominger.ch)



**BALANCE** Sorgt für Standfestigkeit: Auf etwas stehen, das einen aus dem Gleichgewicht bringt, etwa ein Kissen, und auf einem Bein balancieren. Standfeste jonglieren dazu mit Bällen. Caroline Rominger steht auf dem Body'Q, einem von ihrem Fitnesstrainer Andrea Casura entwickelten Prototyp