

WENN DER PERSONAL TRAINER ZWEIMAL KLINGELT!

Schnell zu mehr Muskelmasse ohne dabei die Gesundheit aufs Spiel zu setzen? Caroline Rominger gewährt Golf Suisse exklusiv Einblick in drei Übungen ihres persönlichen EMS-Aufbautrainings.

VON SVEN BECKMANN

Ein Zauberwort geistert durch die Welt des Leistungssports: EMS. Es soll Kraft, Stabilität und Bewegungsgeschwindigkeit steigern. Ambitionierte Golferinnen und Golfer wie auch Pros schwören darauf. «Ich kann damit meine Schwungbewegung besser abrufen und gleichzeitig Dysbalancen ausgleichen», sagt Caroline Rominger, die seit jüngstem ebenfalls auf das Elektro-Muskel-Stimulations-Training schwört. Seit zwei Jahren arbeitet die Engadinerin speziell im Winter an ihrer Fitness. «Dabei ganz gezielt an verschiedenen Punkten des Körpers, um langfristig besseres Golf zu spielen und Verletzungen zu vermeiden», so Rominger. «Seit ich EMS benutze, spüre ich die Fortschritte fast täglich.» Personal Trainer Christian Ochsner erklärt das Erfolgsprinzip: «Während bei konventionellem Training die Muskeln über Signale vom Gehirn gesteuert werden, um eine Kontraktion und somit eine Bewegung auszulösen, erhält die Muskulatur bei Elektrischer Muskelstimulation Impulse von aussen zugeführt. Durch diese anregenden Impulse werden 100% der Muskelfasern aktiviert und stimuliert. Dem Muskel ist dabei gleichgültig, ob die elektrischen Reize vom Gehirn oder von Elektroden ausgesendet werden – das Ergebnis ist eine Muskelkontraktion.»

Mit dem EMS-Gerät haben Golfer die Möglichkeit, über ganz verschiedene Einstellungen von Pausendauern, Frequenzen und Intensität gezielt



ÜBUNG 1: KNEIBEUGE IM AUSFALLSCHRITT MIT OBERKÖRPER ROTATION

Diese Fitnessübung stellt eine Kombination aus Kräftigung und Mobilisierung dar. Beim vorderen Bein werden im Ausfallschritt die Beinstrecker und Gesässmuskulatur gekräftigt, während beim hinteren Bein gleichzeitig die Hüftbeuger gedehnt werden. Mit der Rotation im Oberkörper erzielt man eine Rotationsstabilität im ganzen Oberkörper, die beim Golfschwung sehr wichtig ist. Tipp: Die Knie sollten in der Endposition nie über die Zehen hinausragen – vor allem nicht, wenn Sie Probleme mit den Knien haben. Frequenz: Diese Übung wird zehnmal wiederholt.



ÜBUNG 2: ARMCURLS MIT DANSKIN

Achten Sie auf einen soliden, schulterbreiten Stand wie beim Golfschwung, gehen Sie leicht in die Knie und achten Sie gleichzeitig auf Ihre Rumpfspannung. Mit verschiedenen Variationen des Hebens der Stange, trainiert man Bizeps, Brust, Schultern und Rücken sowie die Unterarme und Handgelenke. Beim Golf werden bei jedem Schlag auf den Golfball die Handgelenke strapaziert und somit ist es gut, diese präventiv im Winter zu stärken. Frequenz: 10 Wiederholungen



ÜBUNG 3: SCHWUNG

Nehmen Sie die Abschlagerposition ein. Der Golfschwung wird langsam, in Zeitlupe, mit einer Impulsdauer von 8 Sekunden ausgeführt, dazwischen sind 5 Sekunden Pause. Hier kann man speziell auf gewisse technische Aspekte im Golfschwung achten, die man mit dem Pro bespricht, z.B. nicht so weit ausholen. Die andere Variation ist der «Dynamische Golfschwung» bei einer Impulsdauer von 4 Sekunden und einer Pause von 4 Sekunden. Den Impuls spürt man am ganzen Körper. Damit trainiert man jeden Muskel – auch die tiefliegenden Muskeln, die man beim Golfen braucht. Frequenz: Wiederholung mit der schwächeren Seite