

Fit für den Rasen

„Bei mir hat sich die Ballgeschwindigkeit um 40 auf 178 Stundenkilometer gesteigert. Und in meinem Club hat der Golfer mit der besten Weite nochmals 30 Meter zugelegt“.

(C.M. Pilotstudie)



Vorteile von AQUAGOLF PRO

- Der Wasserwiderstand entschleunigt den komplexen Bewegungsablauf beim Golfschwung.
- Der Wasserwiderstand steuert die Bewegungs- und Kraftintensität.
- Die intensive Beanspruchung der Rumpfmuskeln durch Turbulenzen im Wasser stabilisiert den Stand. Der Unterwasserschwung verdeutlicht hierbei die enorme Kraft eines langen Hebels bei der Durchführung des Golfschwungs und die Bedeutung eines stabilen Standes beim Abschlag.
- Durch die Unterteilung in Bewegungssequenzen sind die motorischen Bewegungsmuster leichter erfahrbar.
- Die Eigenstabilisierung im Wasser fördert den Gleichgewichtssinn und schützt vor Verletzungen.
- Die Zunahme der Kraftausdauer der großen und der tiefer sitzenden Rückenmuskeln führt zu einer Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates.



- Der Wasserauftrieb erleichtert ein gelenkschonendes Training ohne Belastungen für Bänder und Sehnen.
- Der hydrostatische Druck senkt den Muskeltonus, entlastet das Muskelsystem.
- Das Bewegungsgefühl wird durch Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates im dreidimensionalen Medium - Wasser verbessert.
- Belastungssteuerung durch die Trainingsintensität gegen den Wasserwiderstand.
- Radiuserweiterung der Oberkörper- Schulter- und Rückenmuskulatur durch räumlich freie Trainingsdimension.
- Ausgleich von Leistungsschwächen im Bewegungssystem durch "low impact" Belastung.
- Ausgewogenes Verhältnis des Trainings um einer Über- als auch Unterforderung entgegen zu wirken.
- Wohlgefühl durch Behebung von Verspannungen und Muskelschmerzen, wohltuende Entspannung.



- Allgemein verbesserte Kondition durch ein Ausgleichstraining.
- Golfer mit Rückenbeschwerden konnten nach achtwöchiger Trainingsphase wie der schmerzfrei golfen.
- Durch die einfache ergonomische Handhabung des Aqua Golf Pro Schlägers ist das Training sofort durchführbar: es bedarf keiner Anlernphase.
- Geeignet für jede Altersgruppe.
- Die Ergebnisse des Aqua Golf Trainings wie flexibler Einsatz der Golfmuskeln, Aufrechterhaltung der Körperspannung, bessere Konzentration, mentale Gelassenheit sind auf dem grünen Rasen unmittelbar umsetzbar.
- Training mit Freude an der Bewegung unter Gleichgesinnten mit gleichen Erwartungen und Zielen.
- Qualifizierte Aqua Golf Pro Trainer für die Durchführung von Trainingskursen.



* Weitere gesundheitliche Aspekte des Trainings:
 Gesundheitsförderung
 mit AQUAGOLF PRO

Gesundheitliche Aspekte

- Das Becken ist der Mittelpunkt für golfspezifische Bewegungsabläufe.
- Statisch: haltende Position der Hüfte und der Beine bei Beugung oder Seitenneigung - Ansprechhaltung, Rückschwung und Abschwung.
- Dynamisch: verändernde Position durch Hüftdrehung bei Rotation des Rumpfes und des Bauch-Brust-Schulterbereiches Durchschwung und Ausschwingung.
- Für die Gleichgewichtsbalance ist der Lendenabschnitt am wichtigsten.
- Über ein Drittel der Golfer klagen über Rückenschmerzen. Die Belastungen im Bereich der Lendenwirbel sind bei Rotation, Seit- Vor- und Rückbeugung, insbesondere bei geschwächtem Muskelsystem enorm.

Rumpf
Bauch
Rücken
Wirbelsäule

Training

Kräftigen und Dehnen
Mobilisieren Gelenke
Weite Bewegungsradien
Bewegungsapparat stützen
Entlasten und entspannen



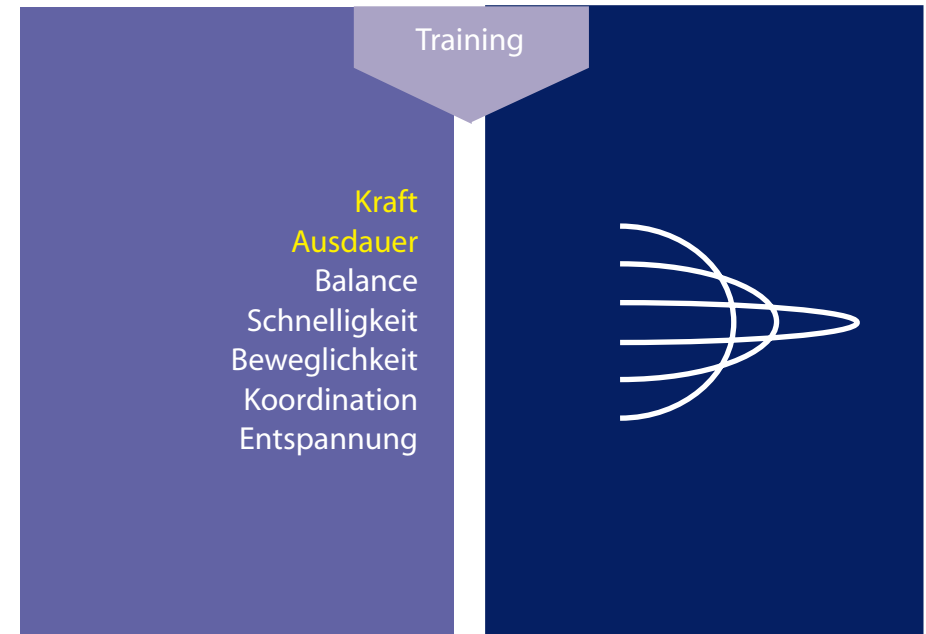
Körperliche Fähigkeiten

Kraft

- Muskelaufbau für Stabilisierung bereits nach achtwöchigem Training.
- Kräftigung und Flexibilisierung des Rumpfes und des Schultergürtels für mehr Dynamik beim Golfschwung.
- Körperspannung halten beim kurzen Spiel.

Ausdauer

- Leistungsfähigkeit durch Kraftausdauer über die gesamte Runde.
- Schlagintensität und Präzision auf hohem Leistungsniveau.
- Steigerung der Belastbarkeit in der Trainingsphase.

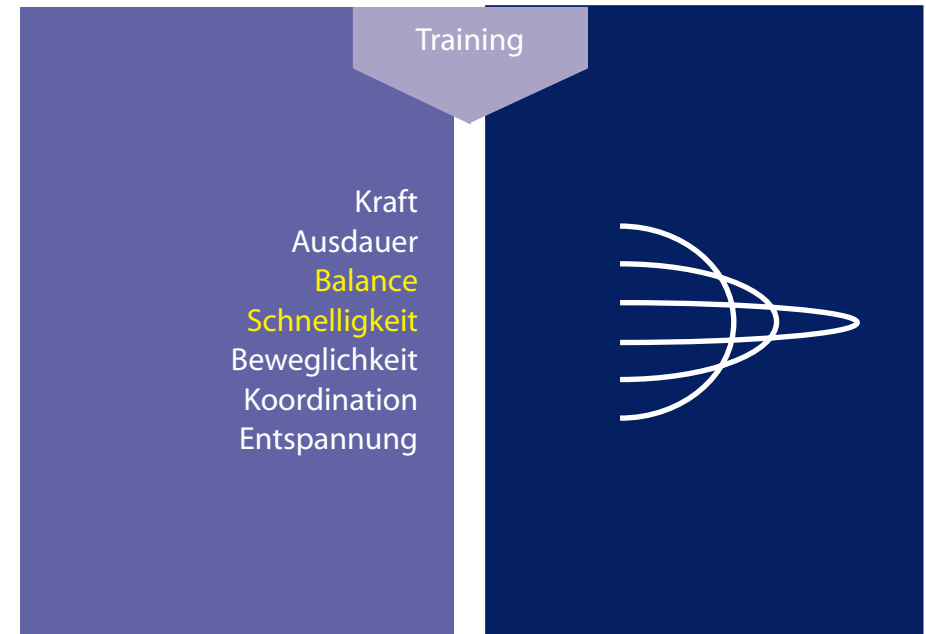


Balance

- Voraussetzung für die koordinative Bewegung.
- Präzise Schwungausführung.
- Stabiler Stand für sicheres und genaues Golfspiel, auch im schwierigen Gelände.
- Orientierungsfähigkeit der Ansprechposition und Einhaltung der Schwungebene.
- Konzentrationsfähigkeit.

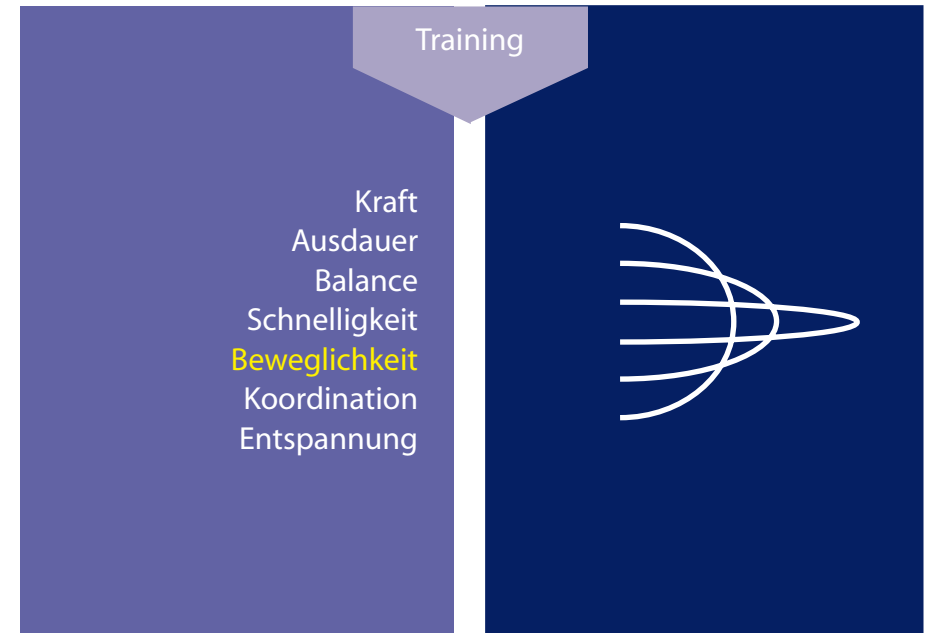
Schnelligkeit

- Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur.
- Schwungbeschleunigung auf den Schlägerkopf für größere Ballgeschwindigkeit und mehr Weite.



Beweglichkeit

- Beweglichkeit der Gelenke
- Dehnfähigkeit der Muskulatur, Bänder und Sehnen.
- Beseitigung von Muskel- und Sehnenverkürzungen und der damit verbundenen, eingeschränkten Koordinationsfähigkeit.
- Dehnbarkeit der Muskeln im Rumpf- und Schulterbereich für statische und dynamische Bewegungen in der Ausholbewegung, der Ansprechposition, der Schwungausführung und im Finish.
- Schwungdynamik durch Ausführung des Golfschwunges in größere Bewegungsradien.
- Weiche fließende Schwungausführung, ohne Verspannung.



Koordination

- Gesteuerter motorischer Bewegungsablauf für präzise Schwungausführung.
- Sichere und ökonomische, rhythmisierte Schwungausführung
- Anpassung an unterschiedliche Schlagausführungen.
- Koordinationsverbesserung im Zusammenwirken von Schulter-, Arm-, Handgelenks- und Rotationsbewegungen.

Entspannung

- Atem- und Entspannungstechniken für körperliche und mentale Entlastung sowie Gelassenheit auf der Runde.
- Größere Konzentrationsfähigkeit beim Spiel.
- Mentale Gelassenheit auf Basis der Fähigkeiten.

