

Reflex 10

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Schlagkräftige Argumente für ein Training

Dass ausgerechnet ein Boxer das Kieser Training erfunden hat, wundert Tanja Schmid, Instruktorin im Kieser Training-Betrieb Stuttgart-Mitte, nicht. Die 30-Jährige ist selbst aktive Boxerin und amtierende Württembergische Meisterin im Frauenboxen.



Tanja Schmid, Württembergische Meisterin 2005 im Frauenboxen

Vor eineinhalb Jahren schien es noch unmöglich, dass Tanja Schmid nach fast zehn Jahren Vollkontakt-Kickboxen auf Hochleistungsniveau je wieder in den Ring steigen könnte. Blockaden im Iliosakralgelenk, chronische Entzündungen im Handgelenk und Kniebeschwerden plagten sie. Erst ein gezielter Muskelaufbau bei Kieser Training sowie eine Kräftigungstherapie verhalfen ihr zu einem Comeback im Ring – im verwandten Sport Boxen.

«Boxen verlangt dem Körper viel ab. Neben Kondition, Reaktion, Schnelligkeit und einer psychischen Stabilität entscheidet nicht zuletzt die Kraft über Sieg oder Niederlage im Ring», so das Federgewicht. Was nützt die beste Technik, wenn bereits in Runde zwei die Arme schmerzen, die Beine langsam werden. Oder wenn sie Kopfschlägen infolge einer zu schwachen Halsmuskulatur nicht standhalten kann. Erschwerend kommt hinzu, dass bei einer vorzeitigen

muskulären Ermüdung die Konzentration drastisch nachlässt.

Eine wichtige Übung für Tanja Schmid ist daher die E2. Sie kräftigt den mittleren Teil des Deltamuskels und hilft, dass die Arme da bleiben, wo sie hingehören: als Deckung vor die Nase! Was die boxerische Haltung im Rücken verkrümmt, richten C5 und C3 wieder auf. Die C5 trainiert den hinteren Teil des Deltamuskels, den mittleren Teil des Trapezmuskels sowie die Rautenmuskeln und die C3 stärkt den unteren Teil des Trapezmuskels, den Bizeps sowie den großen Rückenmuskel.

Und 50 Liegestütze im Boxtraining, das fast ausschließlich von Männern besucht wird? Tanja Schmid: «Kein Problem, dank D6! Die meisten Jungs machen schon nach 20 Liegestützen schlapp!»

Für dieses Jahr wurde Tanja Schmid ein Profivertrag in Aussicht gestellt. Wir wünschen ihr viel Erfolg!

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Editorial: Golf – die schönste Nebensache der Welt **2**

Aktuelles: Zu Wasser und zu Land – gegen den Strom und gegen den Wind – ein trainierter Triathlet trotz den Elementen **3**

Themen der Zeit: Americana – Tagebuch einer Radreise um die USA **4**

Persönlichkeiten: Kraft tanken – für ein schnelles und sicheres Rennen **6**

Dialog: Damit der Rücken nicht zum Handicap wird **7**

Kolumne: Kieser zeigt rote Karte: Platzverweis für Schmerzen **8**

KIESER[®]
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der britische Staatsmann mag mit seiner Definition des Golfspiels durchaus den Nagel auf den Kopf getroffen haben, aber für mich als passionierten Golfer sind es genau die beschriebenen Hindernisse, die den sportlichen Reiz ausmachen. Konzentrationsfähigkeit, Nervenstärke und Durchhaltevermögen sind Eigenschaften, die auf dem Platz wie auch im Berufsleben entscheidend sind. So sehe ich mein Hobby als Entspannung und Ausgleich, aber auch als ein Übungsfeld für mentale und physische Stärken, die in den Alltag transferierbar sind.

Golfspielen wie auch andere sportliche Aktivität sind nicht «per se» der Gesundheit zuträglich. Die oft ausgesprochene Empfehlung: «Treib' doch ein bisschen Sport, das ist gesund!», muss daher etwas differenzierter betrachtet werden. Je nach Sportart kommt es zu einer charakteristischen Anpassung der Muskulatur, da verschiedene Körperpartien in unterschiedlichem Ausmaß beansprucht werden. Beim Golf beispielsweise erfolgt die Schlagbewegung immer auf derselben Seite. Einseitige Rotationsbelastungen sind unvermeidbar und können in der Folge auch Probleme verursachen.

«Golf ist ein Spiel, bei dem man versucht,
einen zu großen Ball in ein zu kleines Loch zu
bringen, und das mit einer Ausrüstung, die
für ein solches Vorhaben völlig ungeeignet ist.»

Winston Spencer Churchill (1874-1965)

Primär werden durch Bewegung immer Abbauprozesse ausgelöst, die vom Sportler in der Erholungsphase aufgefangen werden müssen. Ein trainierter Körper hat eine entsprechend geringere Verletzungsanfälligkeit und kürzere Regenerationszeiten. Krafttraining als Sportvorbereitung bietet sich daher an. Und ganz ehrlich, in der meditativen Stille, die während des Krafttrainings herrscht, lässt sich so manch verpatzter Schlag gut analysieren.

Sport (Golf) ist die schönste Nebensache der Welt – vorausgesetzt man verfügt über einen Körper, der es einem erlaubt, sich mit Freude zu bewegen. Was Krafttraining dabei für einen Beitrag leistet, können Sie in dieser Ausgabe lesen.

Viel Vergnügen!

Andreas Georgiadis
CEO der Kieser Training AG

Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG
Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Werner Kieser

Redaktion
Tania Schneider, Redaktionsleitung
Lucile Steiner
Dr. Sven Goebel
reflex@kieser-training.com

Gestaltung
Process AG
Samariterstraße 7
CH-8030 Zürich
www.process.ch

Druck
Graphische Betriebe STAATS GmbH
Roßfeld 8
D-59557 Lippstadt

Erscheinungsturnus
Alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

Zu Wasser und zu Land – gegen den Strom und gegen den Wind – ein trainierter Triathlet trotz den Elementen

Triathlon, das bedeutet drei Wettkämpfe in völlig unterschiedlichen Disziplinen.

Bei der Olympischen Distanz sind das 1.500 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen an einem Stück, bei der Jedermann-Distanz immerhin 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. Bei diesem Kampf mit den Elementen helfen nur Kraft, Ausdauer und Willensstärke. Diese Fähigkeiten stellte eine Gruppe Kieser Training-Kunden unter Beweis, die am 31. Juli beim ersten Münchner Triathlon auf dem Gelände der Bundesgartenschau (BUGA) an den Start ging. In der Vorbereitungsphase wurden sie von unserem Betrieb in München-Trudering und einem Ernährungsberater fachkundig unterstützt.

Während die Mehrzahl der rund 80 Kieser Training-Kunden bereits Erfahrungen im Triathlon gesammelt hatte, nahmen insgesamt 23 zum ersten Mal teil. Sie hatten sich für die Jedermann-Distanz angemeldet, bei der es nach 500 Meter Schwimmen im Grundwasser gespeisten BUGA-See zunächst 20 Kilometer auf dem Fahrrad durch den Münchner Osten ging und dann über die 5 Kilometer lange Laufstrecke rund um den See. Barbara Sperber, 39-jährige Pfarramtssekretärin, Hausfrau und Mutter von 3 Kindern, über ihre Triathlon-Premiere: «Für mich zählten Ehrgeiz und olympischer Gedanke: Dabei sein ist Alles. Wir alle waren mit viel Spaß und Motivation dabei.»

Eine umfassende Vorbereitung war insbesondere für die Debütanten wichtig. Für acht Wochen standen ihnen in München-Trudering der Arzt Dr. Ulrich Bieder, die beiden Instrukteure Wolfgang Till und Florian Krug sowie der Ernährungsberater Thomas Semonsky mit Rat und Tat zur Seite. Die Triathlon-Aspiranten und ihre Trainer trafen sich jeden Freitag zum gemeinsamen «Outdoor-Training»: erst mit dem Fahrrad zum See, dann fröhliches Schwimmen und schließlich gemütliches Laufen. Um die

notwendigen Grundlagen zu schaffen und die Muskulatur auf die besondere Belastung vorzubereiten, hatten die beiden Instrukteure ein spezielles Trainingsprogramm zusammengestellt. Wolfgang Till erläutert den Hintergrund: «Ein Ausdauertraining erspart niemals ein Krafttraining. Bei jeder Sportart werden die relevanten Muskeln überproportional beansprucht, während sich andere Muskeln aufgrund fehlenden Trainings zurückbilden. Um Fehlhaltungen und Verletzungen vorzubeugen ist es jedoch wichtig, den gesamten Körper in ein muskuläres Gleichgewicht zu bringen. Das bedeutet auch die Muskeln zu trainieren, die nicht unmittelbar an der Ausübung beteiligt sind.»

Werden beim Schwimmen hauptsächlich Arm-, Schulter- und Oberkörpermuskulatur beansprucht, sind es beim Radfahren insbesondere die Muskeln der Beine. Dennoch ist hier durch die aerodynamische Haltung und die Straßenverhältnisse der Rücken stark gefordert. Beim Laufen werden auf Schritt und Tritt Wirbelsäule, Sehnen, Bänder und Gelenke hoch belastet. «All diese Strukturen gilt es durch eine kräftige Muskulatur zu stützen und zu schützen», so Instruktor Florian Krug. «Unabhängig

von der Distanz liefert Krafttraining eine gesunde Basis für den Triathlon. Der Körper ist weniger verletzungsanfällig.» Wichtig waren auch die Tipps vom Ernährungsberater Thomas Semonsky. Drei Wochen vor dem Wettkampf stellten die Teilnehmer ihre Ernährung um.

Mit von der Partie war auch der 64-jährige Architekt Wichard Hölscher, der nach einem schweren Unfall im Januar zu Kieser Training kam und jetzt schon wieder bei der Olympischen Distanz mitlaufen konnte. «Diesen Triathlon

mache ich auf Grund des Unfalls nur zum Aufwärmen, normalerweise laufe ich mit dem Olympischen Feuer von München nach Atlanta, wie 1996, oder den Wüstenmarathon und den Ultra-Langstreckenlauf mit 177 Kilometern sowie den doppelten «Ironman» in Frankreich. In diesem Jahr organisiere ich den «Internationalen Marathon auf der chinesischen Mauer.»

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Jeden Freitag trafen sich die Debütanten zum gemeinsamen Outdoor-Training.





Americana – Tagebuch einer Radreise um die USA

Eigentlich ist Dirk Rohrbach ja gelernter Mediziner. Viele Jahre hat er in einer orthopädischen Praxis gearbeitet und in verschiedenen Kieser Training-Betrieben die Kräftigungstherapie geleitet. Aber da war auch noch dieser Traum: Mit dem Fahrrad einmal um die USA. Allein. Von Tampa in Florida nach Los Angeles, Seattle, Washington und wieder zurück nach Tampa. Insgesamt über 14.000 Kilometer in 6 Monaten. Er wollte das zurzeit so sehr in der Kritik stehende Land und seine Menschen ganz anders – viel intensiver – kennen lernen. Jetzt ist sein Traum Wirklichkeit geworden...

1. Mai

Seit heute bin ich unterwegs. Die ersten Etappen werde ich langsam angehen lassen, damit der Körper sich an die Belastung gewöhnen kann. Denn zum Radtraining vorher blieb leider keine Zeit. Visum beantragen, Wohnung auflösen, Möbel unterstellen, Post umleiten. Aber ich habe ja brav und regelmäßig bei Kieser trainiert und setze vor allem auf den Effekt der Beinmaschinen (B1 & B7) und der Rückenmaschinen (F3 & G5). Ich bin sehr gespannt, ob's funktioniert. America, I'm coming!

26. Mai

Die Hälfte der Süd-Route ist geschafft, 2.500 Kilometer. Vor mir liegt die Einöde des texanischen Westens: weite Steppe, Kakteen, kaum Bäume, Geisterstädte. Manchmal sind es über 100 Meilen bis zur nächsten Ansiedlung mit einer Tankstelle, um meinen Proviant aufzufüllen. Und genau hier passiert es, irgendwo im Nirgendwo.

Zunächst bemerke ich eine kleine Unwucht im Hinterrad, bald darauf brechen die ersten Speichen. Insgesamt verliere ich vier und campiere zunächst

am Straßenrand hinter einem Busch. Mit mäßigem Erfolg ziehe ich am nächsten Morgen die anderen Speichen fester und fahre noch ein paar Kilometer weiter. Schon bald aber muss ich schieben. Kurz darauf hält ein weiß-grüner Wagen mit getönten Scheiben. Die Border Patrol. «Need a ride?» fragt der sonnenbebrillte Officer spröde. Gerne nehme ich das Angebot an und lasse mich samt Ausrüstung in den nächsten Ort fahren. Sanderson, die texanische Kaktushauptstadt: 700 Einwohner, drei Motels, zwei Tankstellen, ein Zeltplatz – und Mike

Mann, den ich zufällig treffe. Das Schicksal meint es gut. Er ist vermutlich der am weitesten gereiste Radler Amerikas, über 250.000 Meilen insgesamt hat er bereits unter seinen Reifen. Sechs Jahre lang war er mit der Armee in Deutschland und legt zur Feier des Tages seine Best-Of-Heino-CD ein. Zur «Schwarzen Barbara» kriegen wir mein Rad wieder halbwegs fit, zumindest bis El Paso sollte es halten...

23. Juni

Nach 4.600 Kilometern in 53 Tagen erreiche ich um Mitternacht die Pazifik-Küste bei Santa Monica. Der erste Abschnitt ist vollbracht. Ich fühle mich erleichtert. Die letzte Woche war hart.

Wenn ich ein «Weichei» wäre, würde ich jetzt jammern. Über die Hitze in der Mojave-Wüste mit 45 Grad Celsius und 10 Litern Flüssigkeit, die ich täglich irgendwie auftreiben oder transportieren musste. Über den orkanartigen Gegenwind auf den letzten 200 Kilometern bis zur Küste, der einen schier zur Verzweiflung treiben kann. Und über den Moloch Los Angeles, wo sich Smog und Schweiß zu einer klebrig-schwarzen Schicht auf der Haut vermischen und der Verkehr lebensbedrohliche Ausmaße für einen Radfahrer annimmt. Aber wie sagte einst ein Indianer? «Klage nicht. Denn wenn Du jammerst, fängt auch bald Dein Nachbar an zu klagen. Und dann sein Nachbar. Und bald jammert jeder und nichts geht mehr voran...» oder so.

Außerdem sind die schlechten Dinge ohnehin bald vergessen, in Erinnerung bleiben die schönen Momente: die sternenklare Wüsten-Nacht nahe dem Joshua Tree Nationalpark; die Vatertagsausflügler, die mir am «Shoe-Tree» (dem einzigen Baum für viele Meilen, an den Besucher Schuhe hängen, um sich zu verewigen) inmitten der größten Hitze eine

Hand voll Eiswürfel gaben und schließlich die Erkenntnis, dass Rad und Körper auch 200 Kilometer am Stück schaffen können, ohne Schaden zu nehmen.

19. Juli

«Jeder Tag ist eine Reise, und die Reise selbst – das Zuhause.» Klingt ziemlich weise, oder? Ist aber nicht von mir, sondern von einem japanischen Philosophen. Ich habe den Spruch heute zufällig in einem Buch entdeckt und zu meinem persönlichen Reisetext erklärt!

Neuigkeiten gibt es auch von meinem Rad. Da war dieser Tunnel, in den ich ziemlich rasant hineingefahren bin. Da lag dann irgend etwas Großes, das ich zu spät sah. Das Ergebnis: beide Räder demoliert. Jetzt habe ich zwei neue und es kann weitergehen.

Bilanz bei Halbzeit: 7.000 gefahrene Kilometer, fünf platte Reifen, 15 gebrochene Speichen, drei neue Laufräder, ein neuer Satz Pedalen.

30. August

Das Wetter hat sich wieder ein wenig beruhigt. Die letzten Tage in Indiana waren ziemlich turbulent, mit heftigen Gewitterstürmen, aus denen sich auch ein Tornado entwickeln kann, wie ich später aus dem Radio erfuhr. Wenn es zu feucht wurde, fand ich zum Glück meist eine Brücke oder Unterschlupf bei netten Menschen wie Alice und Jay, die mich neulich abends in einem Supermarkt aufgelesen und zu sich eingeladen hatten. «Meine Schüler würden deine Geschichte sicher auch gerne hören...», meinte Alice irgendwann und so hielt ich am nächsten Morgen in der 5. Klasse meine erste Unterrichtseinheit: «Hallo, ich bin Dirk aus Deutschland, radle gerade einmal um die USA und ja, wir haben bei uns auch Burger King...».

15. September

Ich bin gerade im Shenandoah Nationalpark auf über 1.000 Höhenmetern, als Francis mich erwischt. Francis ist der vierte Hurrikan dieser Saison. Jetzt haben zwar die Windgeschwindigkeiten nachgelassen, dafür gibt es Dauerregen – 24 Stunden nonstop. Nachdem Zelt und Ausrüstung vollkommen durchnässt sind, finde ich Zuflucht in einer alten Lodge, wo ich zum Super-Spezial-Radfahrer-Discount-Preis auf besseres Wetter warten und mich trocknen kann. Allerdings ist der nächste Sturm schon angekündigt. Werde also aufmerksam den Wetterbericht im Radio verfolgen.

5. Oktober

Es ist vollbracht! Vor drei Tagen habe ich in Clearwater Beach, Florida den Golf von Mexiko erreicht und mein Vorderrad um 22 Uhr ins Wasser getaucht. Das machen hier alle so, wenn sie ein Ziel erreichen. Es war noch ein schönes Stück Arbeit, vor allem am letzten Tag. 222 Kilometer – meine längste Etappe über-

haupt. Insgesamt waren es somit 14.153 Kilometer innerhalb von 155 Tagen (das ist etwas mehr als ein Drittel des Erdumfangs).

Das hier ist der letzte Eintrag in mein kleines Tagebuch. Vier Tage sind es jetzt noch bis zum Rückflug, in meiner Kamera liegt der letzte Film (von insgesamt 100) und allmählich muss ich wohl begreifen, dass auch der längste Sommer einmal zu Ende geht. In Erinnerung werden mir vor allem die witzigen, spektakulären, interessanten und sehr unterhaltsamen Erfahrungen und Begegnungen bleiben – und die Erkenntnis, dass es zwar jede Menge technische, dafür aber überhaupt keine körperlichen Probleme gab. Keine Knieschmerzen, keine Verspannung im Nacken, keine eingeschlafenen Hände. Und der Popo hatte sich auch schnell an den Sattel gewöhnt. Es scheint also doch was dran zu sein, am Kieser Training, oder?

TEXT: DR. DIRK ROHRBACH



Dirk Rohrbach, sein Fahrrad und 50 Kilogramm Gepäck



Weitere Informationen und Bilder über Dirk Rohrbachs Amerika-Reise finden Sie im Internet unter www.tatonka.com (Aktuelles/Reiseberichte). Termine für Vorträge: www.dia-vision.com

Spitzengeschwindigkeiten bis 240 Stundenkilometer, Fliehkräfte und Querbeschleunigungen mit annähernd dreifacher Schwerkraft, Bremskräfte bis zur doppelten Schwerkraft – eine extrem hohe Belastung für Mensch und Technik. Auch in den Nachwuchs-Rennserien des Motorsports muss alles perfekt zusammenspielen, jeder noch so kleine Fehler kann das Aus bedeuten.

Kraft tanken – für ein schnelles und sicheres Rennen



Die notwendigen Voraussetzungen für die körperlichen Belastungen im Autorennen schafft Nachwuchsrennfahrer Kilian Mayr im Trainingsbetrieb in München-Trudering

Während Michael Schumacher und Rubens Barrichello jederzeit einen speziellen, rund 770.000 Euro teuren Truck zur Verfügung haben, bereitet sich der 17-jährige Rennfahrer Kilian Mayr aus München seit einem Jahr regelmäßig zwei Mal in der Woche bei Kieser Training auf seine Rennen vor.

Der in Tokio geborene Mayr fuhr bislang in der «LISTA FORMEL MASTERS», einer grenzüberschreitenden Nachwuchs-Rennserie mit anspruchsvollen Kursen wie dem Salzburg-, Hockenheim- und Lausitzring, den Autodromen Varano und Most sowie dem Circuit Dijon-Prenois. An einem Rennwochenende mit Training und Doppellauf leisten die jungen Piloten

über rund 250 Kilometer Schwerstarbeit in ihren Rennwagen.

Kilian Mayr: «Ein Rennen erfordert höchste Konzentration über die gesamte Renndistanz – bis auf die letzte Sekunde. Alles muss passen: Konzentration, Ausdauer und Kraft. Viele Leute denken, Motorsport sei kein richtiger Sport. Aber als Fahrer kann ich Ihnen bestätigen, dass der ständige Kampf gegen die Beschleunigungskräfte Körper und Geist das Äußerste abverlangt. Kraft und Konzentration hängen direkt voneinander ab. Im ermüdeten Zustand macht man schnell Fehler. Und das kann man sich beim Motorsport nicht leisten. Krafttraining ist daher aus meinem Trainingsprogramm, das zusätzlich Aus-

dauertraining und Aikido enthält, nicht wegzudenken.»

Das Trainingsprogramm von Kilian Mayr wechselt regelmäßig und ist auf die besonderen Anforderungen, die der Motorsport an den Körper stellt, abgestimmt. Mit dem Training werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und die Koordination der Muskeln untereinander verbessert. Das zahlt sich aus: Je besser die Koordination von Schultern, Armen und Händen, desto präziser die Lenkbewegungen. Für alle Motorsport-Fans verrät der junge deutsch-japanische Rennfahrer hier Übungen, die für den rasanten Sport am besten geeignet sind:

«Der Kopf ist beim Autorennen enor-

men Fliehkräften ausgesetzt, schließlich wirken auch in den Nachwuchs-Rennserien schon Querbeschleunigungen von ca. 2,8 G und negative Beschleunigungen beim Bremsen von ca. 2 G. Als G-Kraft bezeichnet man die Belastung des Körpers durch Beschleunigung, 1 G entspricht der normalen Erdbeschleunigung von 9,81 m/s². Für mich ist es also besonders wichtig, mit den Übungen G1 bis G5 gezielt die Nackenmuskulatur zu trainieren. Sonst könnte ich meinen Kopf keine zehn Runden aufrecht halten. Aus dem gleichen Grund trainiere ich die Schulterpartie mit Hilfe von C5, E3, D6 und C3. Schultern, Brust und oberer Rücken sind für ein sicheres Lenken unabdingbar. Die Lenkung ohne Servo-Unterstützung erfordert kräftige Ober- und Unterarme, dazu trainiere ich an den Maschinen H1 bis H7. Nur so ist es möglich, bei starkem Widerstand präzise zu lenken – und das bis zur letzten Runde. Um Gewicht im Rennwagen einzusparen, bremsen wir ohne Bremskraftverstärker, also braucht ein Fahrer für das Bremspedal viel Kraft. Entsprechend kräftige ich mit J1 und B6 meine Unter- und Oberschenkelmuskulatur.»

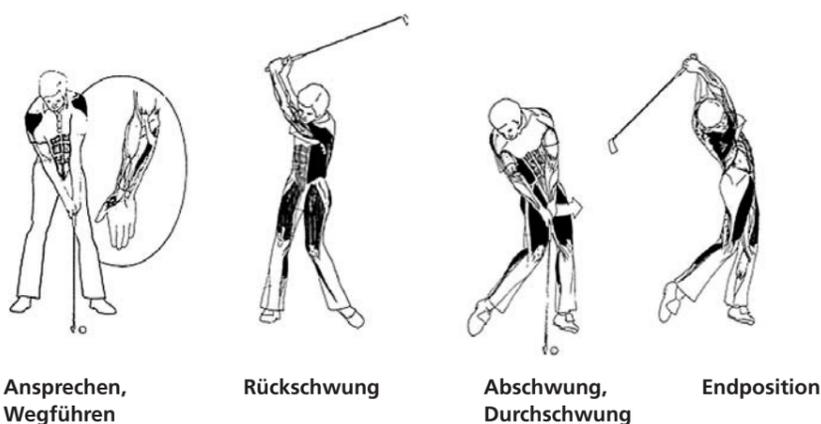
Athletik und Kondition stimmen, aber für die nächste Stufe seiner Rennfahrer-Karriere braucht Kilian Mayr nun auch etwas Glück: Während er bereits für die «Suzuka Racing School» in Japan die erste Hürde genommen hat und einen 4-tägigen Qualifikationskurs belegen darf, ist die Bewerbung für die «Formel Toyota Racing School» und die damit verbundene Aufnahme in das «Toyota Young Drivers Programme» beim Formel-1-Rennstall noch offen – dafür drücken wir fest die Daumen.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Damit der Rücken nicht zum Handicap wird

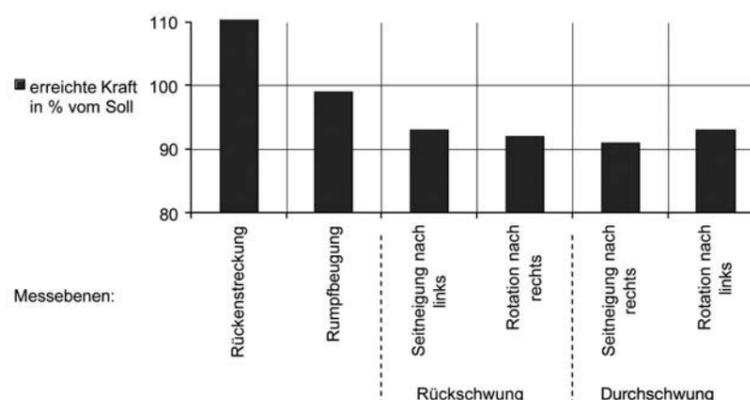
«Hit it, find it and hit it again» – schlag' ihn, find' ihn und schlag' ihn erneut. Der Ursprung dieses Golfer-Mantras ist nicht eindeutig geklärt. Mal wird es Tom Watson zugeschrieben, mal Severiano Ballesteros, die zu den besten Golfern aller Zeiten zählen. Tatsächlich ist Golf nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint. Sportwissenschaftler haben nachgewiesen, dass es neben Stabhochsprung und Eiskunstlaufen zu den motorisch anspruchsvollsten Sportarten zählt. Kieser Training richtet sich mit einem spezifischen Muskelaufbauprogramm an Spieler, die die Effizienz ihrer «Schlagkraft» erhalten oder steigern möchten.

Die Muskelaktivität beim Golfschwung



Quelle: Pink et. al. (1993); Watkins et al. (1996)

Kraftwerte von Golf-Nationalspielern



Quelle: Hansen, geb. Korn (2004)
Weitere Literaturhinweise und ausführliche Quellenangaben beim Verfasser

Kaum jemand käme auf die Idee, einfach einen Hochsprungstab in die Hand zu nehmen und die Latte auf vier Meter zu legen. Oder Kufen unterzuschallen, um einen doppelten Rittberger auszuprobieren. «Jeder weiß, dass es dafür besondere physische Voraussetzungen braucht. Beim Golf ist das nicht anders», so Dr. med. Frank O. Steeb, Orthopäde, Sportmediziner und Chirotherapeut in Stuttgart und selbst langjähriger Golfer. «Eine gut trainierte Muskulatur vermeidet Beschwerden, generiert mehr Schwung und eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit. Das bedeutet, dass sich der Drive verlängert. Eine erhöhte körperliche Grundspannung sorgt für eine präzisere Technik und mehr Kontrolle im Treffmoment. «Der Spieler liegt näher an der Fahne». Zudem ermüdet die Muskulatur langsamer, so dass man sich ganz auf die Taktik konzentrieren kann und auch beim entscheidenden Putt noch über ausreichend Kraft- und mentale Reserven verfügt.»

124 (von insgesamt 434) Muskeln werden beim Golfschwung beansprucht und wollen möglichst perfekt koordiniert

sein (siehe Abbildung oben). Dass es dafür viele Arten, aber nicht den einen, «richtigen» Weg gibt, beweisen die Weltbesten, deren Schwünge so unterschiedlich sind wie ihre Fingerabdrücke. Das Prinzip aber bleibt immer dasselbe: Der Schläger rotiert in Bogenform um die stabilisierende Achse des Spielers, die Wirbelsäule. Deren Bandscheiben müssen dabei enorme Biege-, Scher- und Rotationskräfte aushalten. Zum Vergleich: Beim entspannten Sitzen wirken Kräfte von 100 Kilopond, beim Gehen von 140 Kilopond; beim Golf sind es bis zu 560 Kilopond. Und das etwa 200-mal pro Runde – Probeschwünge eingerechnet.

Dies führt selbst bei Spitzenspielern zu Problemen. Bernhard Langer ist dafür ein prominentes Beispiel: Seit über 20 Jahren kämpft Deutschlands bester Golfer gegen Rückenschmerzen. Ähnlich bei den ehemals weltbesten Spielern Greg Norman, Colin Montgomerie und Nick Faldo: Wegen Rückenschmerzen mussten sie alle schon «No Return» auf ihrer Scorekarte notieren, also aufgeben. Die angesehene Golfakademie an der

Universität Paderborn ist auf Fragestellungen im Zusammenhang mit Golf und Kraft spezialisiert. Hier werden seit 1999 sämtliche Nationalkader des Deutschen Golf Verbandes (DGV) betreut. Susanne Hansen, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Mitarbeiterin bei Kieser Training Stuttgart-Mitte, schloss an der Akademie im letzten Jahr eine Studie ab, bei der die Kraftwerte von 96 Nationalkader-Spielern untersucht wurden (siehe Grafik oben). Die Studie zeigt eindeutig, dass auch Spitzenspieler erhebliche Kraftdefizite aufweisen. Zum Teil lagen ihre Werte deutlich unter der Norm. Die Ursache? «Keine Sportart beansprucht alle Muskelgruppen gleichmäßig – auch das Golfen nicht», so Hansen. «Die für die Sportart relevante Muskulatur wird intensiv trainiert, während die restliche Muskulatur vernachlässigt wird. Daraus resultieren Ungleichgewichte im Kräfteverhältnis der Muskeln, die häufig Beschwerden nach sich ziehen. Der Golfschwung belastet den Rumpf einseitig, was zu Rückenschmerzen führen kann.»

Effektiv schützt eine Kräftigung der unteren Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur, so der Golfarzt des DGV, der Münchener Orthopäde Dr. med. Carsten Becker. Das spezielle Trainingsprogramm von Kieser Training setzt genau dort an, wo die Kraftdefizite am größten sind. Es korrigiert muskuläre Dysbalancen und beugt Belastungsspitzen vor. Die Schwerpunkte liegen in der Stabilisation des Rumpfes, einschließlich des unteren Rückens sowie der Kräftigung des Schultergürtels. Das Krafttraining beugt vorzeitigen Ermüdungserscheinungen vor und verbessert Leistungsfähigkeit und Schlaggenauigkeit.

Bestehen bereits Rückenschmerzen, ist eine Kräftigungstherapie angezeigt. Dr. Steeb zu seinen Erfahrungen: «Viele meiner Patienten sind Golfer und litten teilweise sehr lange unter Rückenschmerzen. In den meisten Fällen konnten wir die Schmerzen durch eine systematische Kräftigung lindern oder sogar beseitigen. Dadurch nahmen Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit wieder zu. Und auch die Freude am Golfen.»

TEXT: MATTHIAS DOBBERKAU

Kieser zeigt rote Karte: Platzverweis für Schmerzen

Die Leichtigkeit des Seins – in jungen Jahren maximaler Leistungsfähigkeit ist sie noch selbstverständlich. So war es mir möglich, mich 1988 mit der sowjetischen Fußballnationalmannschaft bei der Europameisterschaft in Deutschland mit anderen Spitzenteams zu messen. Wir schafften es bis ins Finale, mussten uns aber am Ende den starken Niederländern mit 0:2 geschlagen geben. Trotz dieses Wermutstropfens ist der Vizeeuropameistertitel ein Beleg der Leistungsfähigkeit in jungen Jahren.



Victor Pasulko, Trainer der moldawischen Fußballnationalmannschaft

Viele Jahre später: Meine aktive Fußballkarriere ist beendet, eine Kniearthrose sehr schmerzhaft und Rückenschmerzen sind zum täglichen Begleiter geworden. Ein Freund empfahl mir Kieser Training, um das Kniegelenk durch gezieltes Muskelaufbautraining zu stabilisieren und die Rückenmuskulatur zu stärken.

Als ich mit dem Training begann, war ich zunächst einmal über den hohen Anteil älterer Menschen erstaunt. In den Staaten der ehemaligen Sowjetunion sind ältere Menschen tatsächlich «alt». Sie treiben keinen Sport. Sie schonen sich. Mit Bewunderung habe ich bei Kieser Training gelernt, dass älter sein nicht zwangsläufig heißt, nicht mehr aktiv zu sein. Meine persönliche Schlussfolgerung: Die persönliche Leistungsfähigkeit kann nicht nur, sondern muss bis ins hohe

Lebensalter erhalten werden. Das ist man sich schuldig.

Inzwischen trainiere ich seit 1,5 Jahren bei Kieser Training und bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Zwar lässt sich eine Arthrose nicht wegtrainieren, doch ist mein Knie wieder belastbar. Denn das Gelenk wird durch die Muskulatur stabilisiert. Auch die Schmerzen haben sich deutlich reduziert. Ebenso habe ich kaum noch Probleme mit dem Rücken. Wie im Leistungssport sind Disziplin und Ausdauer auch im Krafttraining wichtig. Als Trainer der moldawischen Nationalmannschaft war ich in der letzten Zeit viel in Europa unterwegs: Sei es im Trainingslager oder bei Test- und Qualifikationsspielen. Daher konnte ich sechs Wochen nicht trainieren. Die Folge: Die Beschwerden sind wieder

stärker geworden. Daher versuche ich so oft wie möglich, regelmäßig und konsequent zu trainieren.

Das Krafttraining hilft mir auch bei meiner praktischen Arbeit als Trainer. Vorher konnte ich wegen meiner Beschwerden nicht aktiv am Mannschaftstraining teilnehmen. Das hat sich dank Kieser Training geändert. Sobald es einen Kieser Training-Betrieb in Moldawien gibt, wird auch meine Mannschaft dort fußball-spezifisch trainieren. Denn das Training ist ideal, um muskuläre Dysbalancen zu korrigieren, Beschwerden vorzubeugen und um die Rekonvaleszenz verletzter Spieler zu unterstützen. Eine wirksame Ergänzung zu den sonstigen Trainingseinheiten.

Zur Person

Victor Pasulko, 44 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, Kieser Training-Kunde in den Betrieben Köln-Braunsfeld und Pulheim, ehemaliger Fußballnationalspieler der Sowjetunion, Vizeeuropameister, Ausklang der Karriere in der Fußballbundesliga bei Fortuna Köln und Eintracht Braunschweig, Absolvent der Trainierakademie Köln des Deutschen Sportbundes e.V., zurzeit Trainer der moldawischen Nationalmannschaft.