

# Welche Bedeutung haben Faszien im Golfsport?

**V**iel­fach steht das Training der Muskulatur und der Ausdauer im Vordergrund. Aber, sind Faszien gut trainiert, schützen sie unser Gewebe durch ihre Geschmeidigkeit und Belastbarkeit. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass wir körperliche Höchstleistungen vollbringen können. Der strukturelle Aufbau von Faszien ist mit einem Spinnennetz vergleichbar. Diese bindegewebige Struktur zieht sich durch nahezu alle Bereiche unseres Körpers. Faszien speichern Wasser und sind für die Funktion unserer Muskulatur von hoher Bedeutung. Uns geht es um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Beim Durchführen von Übungen entscheiden kleine Details darüber, welche Struktur trainiert wird. Übungen mit großem Kraftaufwand und langsamer Durchführung sprechen eher die Muskulatur an. Übungen mit hohem Tempo und großen Bewegungsausschläge hingegen zielen auf Faszien ab – und damit sind wir beim Golf.

*Kai Stoevesandt  
Dipl.-Physiotherapeut (FH)*

## 1. Durchführung:

Stellen Sie sich in einen parallelen Stand und machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten/vorne. Ihr hinteres Knie sollte sich dabei nur knapp hinter Ihrer Hüfte befinden. Zur leichteren Erklärung starten wir einmal mit dem linken Bein nach vorne, sodass Ihr rechtes Bein im Ausfallschritt das Hintere ist. Spannen Sie jetzt Ihr Gesäß maximal an, um im weiteren Verlauf ein Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule zu vermeiden. Jetzt lehnen Sie sich aus der Brustwirbelsäule mit nach oben gestreckten Armen leicht nach hinten. Ihre Schultern und ihr Rumpf rotieren weit nach links, während Ihre linke Hand versucht, Ihre rechte Ferse zu berühren und Ihr rechter Arm weit nach oben zieht. Diese Übung führen Sie 3 – 5 x pro Seite durch.



## 2. Durchführung:

Diesmal stellen Sie sich ein wenig breiter als hüftbreit hin. Heben Sie Ihre Hände über den Kopf, bilden Sie mit Ihren gestreckten Armen ein Y. Beugen Sie nun mit geradem Rücken Ihren Rumpf nach vorne bis in die Waagerechte, Ihre Beine bleiben komplett gestreckt. Schieben Sie Ihre Finger unter Ihre Zehenspitzen. Kommen Sie jetzt in die tiefe Hocke, halten Sie Ihren Rücken dabei gerade und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Der Blick geht nach vorne. Mit Ihren Ellenbogen können Sie von innen gegen Ihre Knie

drücken, dadurch öffnen Sie Ihre Hüfte etwas weiter. Jetzt strecken Sie zuerst den einen Arm über den Kopf in das Y, dann den anderen Arm und drücken sich aus der Hocke in den Stand zurück. Diese Übung ist anspruchsvoll. Mangelnde Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule, den Sprung-, Hüft- und Schultergelenken machen es uns nicht gerade einfach 3-5 x in die tiefe Position zu kommen, geschweige denn, die Hände von den Füßen zu lösen und in ein Y über den Kopf zu bringen.

