



## ***fitcare powerplate® training* verhilft nicht nur Golfern zum optimalen Schwung:**

**Mit minimalem Zeitaufwand bereits deutliche Verbesserung von  
Stabilität, Koordination und Beweglichkeit erreichen!**

**Lieber draußen spielen als drinnen schwitzen: Krafttraining und langes  
Aufwärmen ist nicht nur unter Golfern traditionsgemäß verpönt, trotz aller  
Warnungen der Sportmediziner vor Folgeschäden. Die meisten Spieler wollen  
ihre wertvolle Zeit nicht in muffigen Sportstudios vergeuden, sondern lieber auf  
dem Platz ihr Können beweisen. Jetzt macht eine effektive Trainingsmethode  
Furore: Mit nur geringem Zeitaufwand lassen sich durch spezielle Übungen auf  
der Power Plate® schnelle Verbesserungen in Stabilität, sowie in inter- und intra-  
muskulärer Koordination erzielen. Kräftigere Muskeln und eine erhöhte  
Beweglichkeit senken das Verletzungsrisiko. Netter Nebeneffekt: Die  
Beschleunigungen können sogar das Handicap verbessern!**

Ein- bis zweimal wöchentlich begeben sich Anfänger und Fortgeschrittene auf die mehrdimensional beschleunigende  
Platte des Gerätes, um im Einzeltraining unter Anleitung des sportmedizinischen Personal Trainers Tobias Methmann  
ihre individuellen Schwächen auszutrainieren. Beschleunigungstraining wurde schon vor Jahrzehnten in der  
russischen Raumfahrt eingesetzt, um vor Muskel- und Knochenschwund zu schützen. Die Kosmonauten konnten  
dadurch erheblich länger im All bleiben als ihre amerikanischen Kollegen.

### **Verletzungen aktiv vorbeugen – durch gesunde, rückenfreundliche Anwendungen**

Durch spezielle Übungsprogramme können nicht nur Golfer auf der Power Plate® schwerpunktmäßig die Extremitäten  
sowie die rumpf- und haltungsstabilisierende Muskulatur stärken – also genau die Muskelgruppen, die beim Golf  
besonders beansprucht werden. Viele Golfer verzichten völlig auf Muskel-, Konditions- und Aufwärmtraining, bevor sie  
sich auf den Platz begeben. Ein fataler Fehler, wie Sportärzte bestätigen: „Durch die extreme Belastung der  
Wirbelsäule während des Abschlags kommt es häufig zu Schmerzen im Rückenbereich“, weiß Dr. Holger Herwegen,  
medizinischer Leiter der Golfakademie an der Universität Paderborn, Spezialgebiet Golf, die u.a. auch die deutschen  
Golf-Kaderathleten betreut. „Die Rotationsfähigkeit der Wirbelsäule wird durch den Drive aufs äußerste beansprucht.  
Ohne Aufwärmen und entsprechendes Training sind Folgeschäden vorprogrammiert.“

Rückenbeschwerden gelten – neben Hand- und Ellenbogenproblemen – geradezu als klassisches Golferleiden: Rund  
50 % aller Golfverletzungen treten im Lendenwirbelbereich auf – müssen aber nicht sein. Ihr sportmedizinischer  
Personal Trainer Tobias Methmann ist überzeugt, mit der Power Plate® ein wirkungsvolles Instrument für effektives,  
rückenschonendes Golftraining gefunden zu haben: „Mit der effektiven Methode ist der Körper optimal auf das Spiel  
und den Alltag vorbereitet. Durch die Kräftigung sämtlicher beanspruchter Muskeln bei gleichzeitiger Gelenkschonung  
wird Verletzungen wirkungsvoll vorgebeugt. Besonders die Rumpfmuskulatur, die beim Golf als wichtiges Bindeglied  
zwischen der oberen Extremität (Schläger) und den Beinen (Stand) stark gefordert ist, kann gezielt gestärkt werden.“  
Methmann zufolge weisen selbst Leistungssportler im Rumpfbereich erhebliche Kraft- und Ausdauerdefizite auf, von

Amateuren ganz zu schweigen. Aber durch das Beschleunigungstraining lassen sich auch in kurzer Zeit schon Erfolge verzeichnen: Selbst bei der Ansprechposition, die speziell den unteren Rücken und das Gesäß belastet, spüren Golfspieler keine Schmerzen mehr, wenn sie zuvor Programme auf der Power Plate® durchgeführt haben.

### **Mit „good vibrations“ zum besseren Golfspiel und besseren Körpergefühl!**

Neben der Verbesserung des Handicaps hat das spezielle Trainingsprogramm noch zahlreiche positive Auswirkungen: So fördern die 25-50 Beschleunigungen, denen der Körper pro Sekunde ausgesetzt ist, auch bei Anfängern die kinästhetische Wahrnehmung. Jeder kennt das Phänomen: Menschen, die zuvor noch nie einen Schläger in der Hand hatten, übertreffen dank einer „Naturbegabung“ fortgeschrittene Golfer. Die wissenschaftliche Erklärung dafür: Diese Menschen verfügen über ein besser verschaltetes Nervensystem, d.h. auch ohne einen funktionellen Bewegungsablauf üben zu müssen, sind sie anderen von vorneherein in Motorik und Koordination überlegen. Ein ähnlicher Effekt lässt sich durch die Programme mit der Power Plate® erzielen: Durch das neuromuskuläre Training kommt es zu einer neuronalen Adaptation, also einer „Neuprogrammierung“ des zentralen Nervensystems.

„Meine Kunden und Patienten berichten von einer insgesamt deutlich verbesserten Koordination!“, so Methmann. Durch die Beschleunigungen wird sowohl die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Fasern eines Muskelstrangs (intramuskulär) als auch das Zusammenspiel verschiedener an einer Bewegung beteiligter Muskeln (intermuskulär), z.B. beim Abschlag, verbessert. Muskuläre Ungleichgewichte werden ausgeglichen, Schwachstellen auftrainiert. Als Resultat verfügt der Golfer über eine bessere Treffgenauigkeit und Durchzugskraft. „Auch Körperkontrolle und Balancefähigkeit, die für die Stabilität beim Spiel unerlässlich sind, können durch die Einheiten auf der Power Plate® erheblich gestärkt werden“, so Methmann weiter.

### **Gesunder Geist im gesunden Körper: Beschleunigungstraining stärkt Muskeln und Konzentration**

Die Beschleunigungen wirken sich außerdem positiv auf die Gelenkbeweglichkeit aus, auch die Rotation aus Hüfte und Armen wird spürbar verbessert. Als Resultat erzielen die Spieler einen besseren Schwung und können Schläge viel lockerer ausführen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist die verstärkte Lymphtätigkeit, die den Abtransport von Schlackestoffen und Stoffwechselendprodukten begünstigt. So wird die Regeneration nach dem Spiel beschleunigt.

Allerdings gehört bekanntlich zu einem erfolgreichen Golfer mehr als „nur“ ein gesunder, leistungsfähiger Körper: Experten wie Tobias Methmann sind überzeugt, dass es stark auf die mentale Belastbarkeit und Konzentrationsfähigkeit ankommt: „Golf ist nicht zuletzt eine Kopfsache: Als Voraussetzung ist eine geistige Entspannung enorm wichtig“, so Methmann, **„Ich motiviere Sie gern!“**

**Spüren Sie diese Möglichkeiten am eigenen Körper**, greifen Sie damit Ihr Handicap an bzw. stabilisieren und verbessern Sie Ihre Haltungskontrolle und Gesundheit! Im Physioteam Gertigstraße, Hamburg-Winterhude, bietet **Ihr sportmedizinischer Personal Trainer Tobias Methmann** exklusiv fitcare powerplate® training an und **lädt Sie zu Ihrem kostenlosen Probe-Einzeltraining ein: Terminabsprache unter Telefon (040) 38 64 21 30** oder weitere Informationen unter [www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de) oder eMail [info@fitcare-professional-training.de](mailto:info@fitcare-professional-training.de)!