

Wasser

◆ **Durch den Auftrieb** wiegt der menschliche Körper im Wasser nur 1/10 des eigentlichen Körpergewichtes. Dadurch wird während des Aquagolf Trainings der Stütz- und Bewegungsapparat des menschlichen Körpers entlastet, was ein Training größerer Bewegungsradien ermöglicht. Das Training im Wasser erleichtert zudem die Gelenkmobilisierung und dient auch als Therapie bei Bewegungseinschränkungen wie Muskeldysbalancen oder Arthrose.



© Foto: Peter Wiegell

◆ **Das Aquagolf Training** hat auch positive Auswirkungen auf den Biohaushalt des menschlichen Körpers: Die Haut wird straffer durch den massierenden Effekt des Wassers, die Durchblutung gefördert, der Lymphfluss und der Fettstoffwechsel werden angeregt. Der Kalorienverbrauch verdoppelt sich gegenüber einem Training an Land. Zudem unterstützt der Wasserdruck das Blut-Kreislauf-System: Die Herzfrequenz wird um 15 % gesenkt. Durch die Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird die Immunabwehr gestärkt. Auf diese Weise wird so ganz nebenbei ein Anti-Aging-Programm ohne großes Zutun in Gang gesetzt. Nach dem Training spürt man eine effektvolle Wirkung: ein Wohlfühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet.

Equipment

▲ **Für das Aquagolf Training** wurden Unterwasser Golfschläger in zwei Größenvarianten völlig neu entwickelt: Das funktionale Konzept: Gesteuerter Widerstand im Wasser, Harmonisierung des Golfschwunges, golfspezifische Trainingsformen. Die hydrodynamische Ausformung des Schlägerkopfes bewirkt drei verschiedene Widerstandsmomente im Wasser, welche für ein effektives golfgerechtes Training genutzt werden.



© Design: Klaus G. Schreiber Diplom Designer
© Patent pend. international

- ▲ Die konkave Innenform weist den größten Widerstand im Wasser auf: Training der Kraft.
- ▲ Die konvexe Außenform ermöglicht fließende Bewegungen im Wasser: Training von Bewegungsabläufen.
- ▲ Die kegelförmige Seitenform erzeugt die stärkste Verwirbelung des Wassers: Training des Gleichgewichtes und der Koordination.
- ▲ Material: Kohlefaserverbundstoff, Aluminium, Gummi

Aqua Golf Gesellschaft

Klaus G. Schreiber
Gustav-Leo-Str. 4
D-20249 Hamburg

E-Mail: info@aquagolf.org

www.aquagolf.org

AQUA GOLF PRO[®]



High Performance

für Gesundheit, Kondition, Koordination und Golf

Methode

■ **Die Trainingsmethode** basiert auf dem einfachen Konzept, das Wasser als multidimensionales Trainingsmedium zur Optimierung des Golfsports zu nutzen. Beweglichkeit, Koordination, Balance, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden durch die Stärkung und Dehnung aller am Golfspiel beteiligten Muskelgruppen deutlich verbessert. Erst im Zusammenwirken aller Fähigkeiten entsteht ein optimaler Bewegungsablauf und letztlich ein gutes Spiel.

■ **Wasser bietet** einen achthundertmal größeren Widerstand als Luft, und somit werden Überdehnung und Fehlbelastung vermieden. Die Trainingsform schont die Gelenke, Sehnen und Bänder (besonders wichtig für Anfänger). Alles geht im Wasser langsamer vonstatten, der Bewegungsablauf ökonomisiert, einseitigen Bewegungen entgegenwirkend. Der Bewegungsablauf beim Golfschwung wird fließender und ruhiger und auch effizienter.



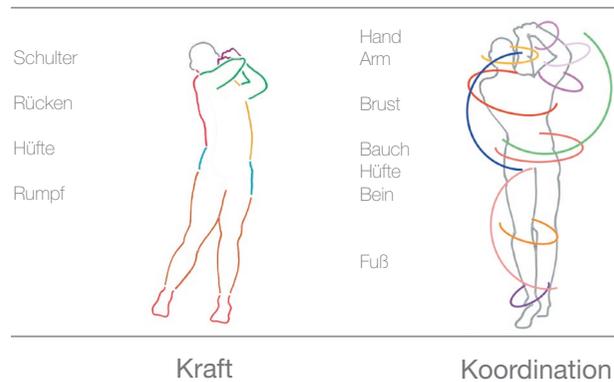
■ **Auf dem grünen Rasen** verbessert die Trainingsmethode den Treffmoment, bewirkt Zielgenauigkeit und steigert die Ballgeschwindigkeit. Ein 45-minütiges Aquagolf Training entspricht aufgrund des höheren Energieaufwandes im Wasser einem ein- bis einhalbstündigen Training an Land.

■ **Die Übungen** eignen sich für Anfänger und auch für Profis, da ein hohes Niveau beim Golfen kaum durch eine alleinige Ausübung des Sports gesteigert werden kann.

Training

▲ **Das Aquagolf Ganzkörper Training** wird im brust- oder schultertiefen Wasser mit speziell entwickelten Unterwasser Golfschlägern durchgeführt.

▲ **Die neue Methode** ist nicht nur zur Golfsportoptimierung und als Entspannungsmaßnahme geeignet, sondern empfiehlt sich auch als Vorbereitungstraining vor einem Turnier, als Ausgleichstraining im Winter und als Aufwärmtraining vor dem Spiel.

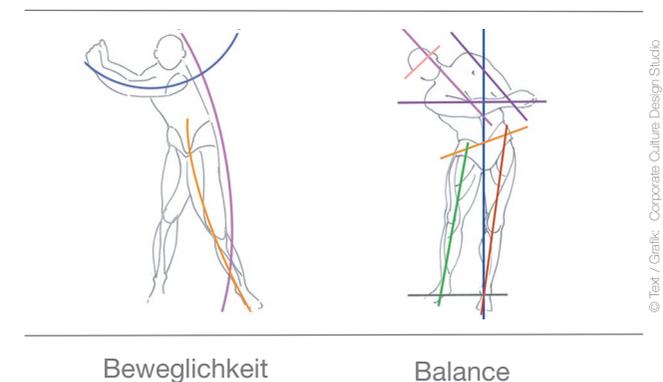


▲ **Zum Einsatz kommen** spezifische Trainingsformen, welche auf die ergonomischen Aspekte des Golfsports abgestimmt sind. Die Trainingssteuerung berücksichtigt die leistungsbestimmenden Faktoren der Belastung und Beanspruchung des Bewegungsapparates bei der Ausübung des Golfsports.

Trainingsform	Trainingsfrequenz / Dauer
Aufbautraining	2 mal wöchentlich 45 Minuten
Erhaltungstraining	1 mal wöchentlich 45 Minuten
Optimierungstraining	1 mal wöchentlich 45 Minuten
Turnier Vorbereitungstraining	täglich 15 Minuten
Aufwärmtraining vor dem Spiel	10 Minuten

Ergebnis

◆ **Die Pilotstudie** fand 2005 in einem Leading Golfclub in Hamburg statt. Die Teilnehmer waren überzeugt, dass ein Training im Wasser sinnvoll sein kann, weil der Bewegungsablauf des Golfschwunges kontrolliert durchführbar ist. Eine Prüfung im Rückenzentrum - computergestützte Analyse im Vergleich zu Referenzdaten - ergab, dass bereits nach achtwöchigem Training ein Zuwachs der Muskelmasse und der Muskelleistung von 10 - 15 Prozent messbar war.



◆ **Golfer mit Rückenbeschwerden** konnten bereits nach einer ersten Trainingsphase wieder schmerzfrei golfen. Kräftige und zugleich flexible Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule bei Rumpfbeugung, Rückbeugung, Seitneigung, Rotation von Becken und Schultern und schonen zudem die Bandscheiben.

◆ **Die Teilnehmer bestätigten** eine deutliche Zunahme von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichts- und Konzentrationsfähigkeit sowie Kondition. Durch das Training wurden eine konstantere Spielleistung und eine Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit erreicht.