



Studie

Die Aqua Golf Pilotstudie

fand 2005 in einem Hamburger Golfclub statt. Die Teilnehmer waren überzeugt, dass ein Training im Wasser sinnvoll sein kann, weil der Bewegungsablauf des Golfschwunges langsam und kontrolliert durchführbar sei.

Die Ergebnisse der Prüfung

im Rückenzentrum Hamburg - Objektivierung durch computergestützte Analyse im Vergleich zu Referenzdaten - zeigten, dass bereits nach achtwöchigem Training ein Zuwachs der Muskelleistung von 10-15 Prozent messbar war (Isometrische Messungen). Bei allen Teilnehmern verbesserte sich die Beweglichkeit und die Koordination. Golfer mit Rückenbeschwerden konnten bereits nach einer ersten Trainingsphase ohne Einnahme von Medikamenten wieder schmerzfrei golfen. Analysen im Golflaboratorium zeigten eine schnellere Schlägerkopf- und Ballgeschwindigkeit, bessere Weite beim Abschlag und Zielgenauigkeit. Unmittelbar nach dem Training konnte man eine deutlich verbesserte und leichtere Körperdrehung beobachten. Während aktive Golfer (einstelliges Handicap) zeitweise Medikamente vor der Golfrunde einnehmen mussten, war dies nach dem Aqua Golf Training nicht mehr erforderlich.

Studie

Messungen am Rückenzentrum Hamburg
auf Basis von Referenzdaten

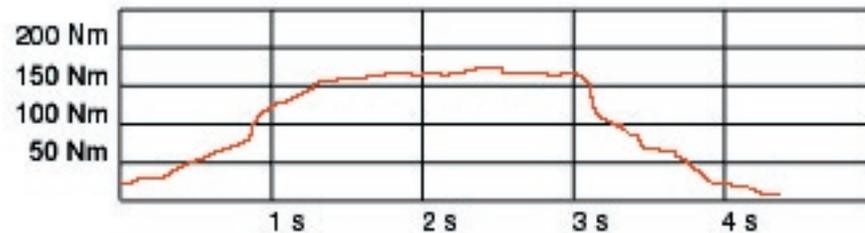


Abb.: Isometrische Messung am Rückenzentrum
Messergebnis vor Beginn des Aqua Golf Trainings (Beispiel)

Messergebnis
acht Wochen nach der ersten Trainingsphase

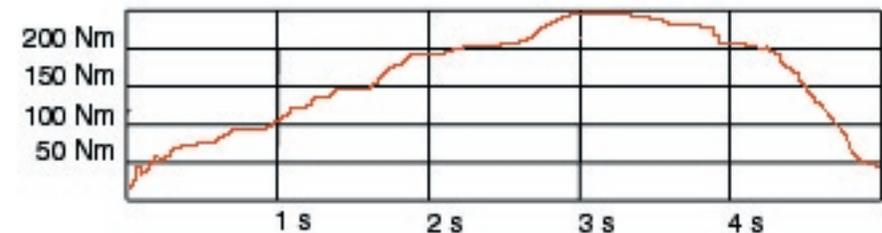


Abb.: Isometrische Messung am Rückenzentrum
Messergebnis nach Abschluss des Aqua Golf Trainings (Beispiel)

Zunahme der Muskelleistung der großen
Rückenmuskeln mit entsprechender
Stabilisierung
der Wirbelsäule: 10-15 Prozent.

Studie

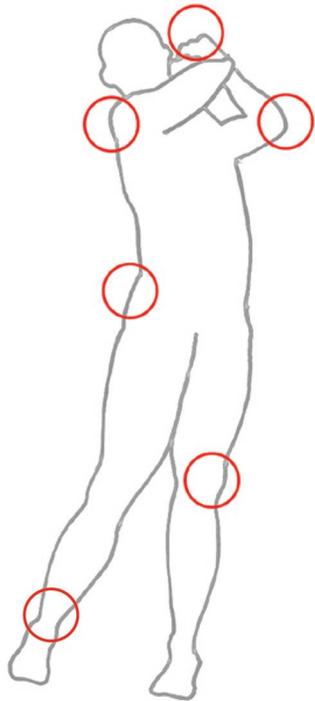


Die Teilnehmer (59 bis 84 Jahre) bestätigten, dass durch das Aqua Golf Training und die damit verbundene Stärkung und Flexibilisierung der golfspezifischen Muskulatur eine Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und eine konstantere Spielleistung erreicht werden. Der älteste Teilnehmer unterspielte sich in Folge. Weiterhin kann man nach einem Aquagolf Training Änderungen in Ablauf des Golfschwunges durch Erhöhung der Schlägerkopfgeschwindigkeit im Treffmoment und der Ballgeschwindigkeit messen (Golflaboratorium).

Ergebnisse einer Studie über medizinische Beschwerdebilder bei der Ausübung des Golfsports und deren Gewichtung für ein individuelles Training werden im Rahmen der Fortbildung zum Aqua Golf Pro Trainer vermittelt.

Studie

Weitere Studien



© Grafik Aquagolf Gesellschaft

Laut einer Studie über sportspezifische Verletzungen und Beschwerden, liegt die Häufigkeit von Überlastungsschäden - bei 52 Prozent der aktiven Golfer- in der unteren Rückenpartie.

Nach einer Auswertung von 6000 Gesundheits- Check-ups leiden 73% der Führungskräfte an Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden (IAS).

Laut einer Studie im Jahre 2004 wurden 200 Amateurgolfer im Krankenhaus behandelt. 50 Prozent der Verletzungen lagen im Rücken, vor allem im Lendenbereich. (Kuratorium für Verkehrssicherheit, Österreich)

Etwa 70 Prozent der Menschen klagen über gelegentliche Rückenbeschwerden, 15 Prozent über chronische Rückenschmerzen. (Studie 2006: BKK-Bundesverband 6016 Menschen ab 14 Jahre)



Studie

Wie groß die Belastungen beim Golfsport sind, geht aus einer neueren Untersuchung aus den USA hervor (Golf Digest/USA: Golf Health Studie 2006). So gehen 13 Prozent der Golfer mit Schmerzmitteln auf die Runde.