



# Aqua Golf Pro Methode



© 2007 Aquagolf Gesellschaft

Golfsport



Anatomie



Stütz- und Bewegungsapparat



Ergonomie



Equipment

## Informationen über ein einzigartiges Kombinationsprinzip

Sie erhalten Informationen über eine außergewöhnliche Trainingsmethode - Aqua Golf Pro - für Fitness, Performance und Gesundheit. Das Prinzip der Methode ist die Zusammenschau und das Zusammenwirken von Golfsport, Anatomie, Ergonomie, Equipment und das Wasser als multidimensionales Trainingsmedium. Schon in kurzer Zeit erreichen Sie mit einem Aqua Golf Pro Training eine hervorragende Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur, die beide für ein gutes Golfspiel unerlässlich sind. Doch nicht genug: Das Aqua Golf Pro Training ermöglicht Ihnen zudem, sich rundum zu vitalisieren.



# Aqua Golf Pro Methode

## Aqua Golf Pro Methode

Das Aqua Golf Pro Training bietet ein schonendes golfspezifisches Training zur Optimierung der körperlichen und spielerischen Leistungsfähigkeit. Mit hydrodynamisch ausgebildeten Unterwasserschlägern, wird gegen den Widerstand des Wassers, das Training in unterschiedlichen Intensitäten wirkungsvoll durchgeführt. Ausgerichtet auf das Ziel -Optimierung der Spielstärke durch ein optimales Golfbasis Training.

## Leistungssteigerung



- Für Golfer aller Spielstärken: Freizeitsportler und Athleten
- Ökonomische Bewegungskonzeption
- Harmonisierung des Golfschwungs
- Fehlstellungen abbauen, Fehlbewegungen vermeiden

## Physiologische Aspekte

- Kräftigung, Dehnung und Lockerung des golfspezifischen Muskelsystems
- Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Entlastung und gezielte Mobilisierung der Gelenke, Bänder, Sehnen
- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Koordination, Balance Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer



# Aqua Golf Pro Methode

Prävention  
und Rehabilitation



- Verkürzung der Rekonvaleszenz
- Wiederherstellung des früheren Leistungsstandes
- Kondition bei alltäglicher und sportlichen Belastung
- Linderung bei Rückenproblemen
- Ganzheitliche Vitalisierung

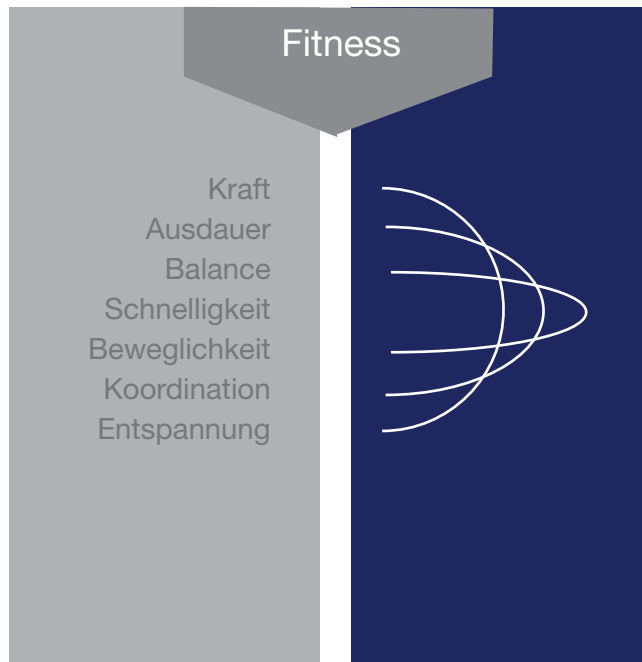
Körperliche  
Fähigkeiten

wie Beweglichkeit, Koordination, Balance, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden mit speziellen Trainingsformen verbessert. Erst im Zusammenwirken aller Fähigkeiten entsteht ein flüssiger Bewegungsablauf und letztlich eine gute „Spieltechnik“. Der Golfschwung wird durch das Aqua Golf Training fließender und ruhiger und letztlich auch effizienter: Er fokussiert sich auf eine optimale Muskelanspannung, erweiterte Bewegungsradien und größere Flexibilität. Bereits in der Anfangsphase des Aqua Golf Trainings wird eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination erfahrbar.

Die Wirbelsäule, als statisches Achsenorgan, ist bei Rotation, aber auch bei Vor- Rück- und Seitneigung, großen Belastungen ausgesetzt. Durch die Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur sowie der großen und der tiefersitzenden Rückenmuskulatur kann die axiale Last besser getragen, die Torsion leichter durchgeführt und die Wirbelsäule geschützt und gestützt werden. Die Faszien und Sehnen - in Anbindung an die Wirbelsäule - werden durch die Impulsbewegungen des Wassers mobilisiert und vitalisiert.



# Aqua Golf Pro Methode



Die körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Balance, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination stehen in Wechselwirkung bei der Optimierung des Golfschwungs. So wird Kraft nicht als Maximalkraft zur Überwindung eines Widerstandes verstanden (dieser Widerstand ist beim Golfschwung –dynamisch und statisch- relativ gering), sondern als Kraftfähigkeit der Stütz- und Bewegungsmuskulatur. Es geht um eine ausreichende Kräftigung der Muskeln zur Erzeugung von Bewegung.

Zur Fähigkeit Kraft gehören auch Kraftausdauer und Flexibilität der Muskeln für das motorische Zusammenspiel eines Bewegungsablaufs. Ebenso dazu gehört die Fähigkeit sich unmittelbar nach einer Kraft- oder Dehnungsbelastung zu entspannen.

Mehr über die Optimierung des Golfspiels durch die Verbesserung der Fähigkeiten des menschlichen Körpers erfahren Sie konkret im Training. Einige Kriterien hierzu finden Sie unter: Vorteile Aqua Golf Pro.



# Aqua Golf Pro Methode

## Die Bauch- und Rückenmuskulatur

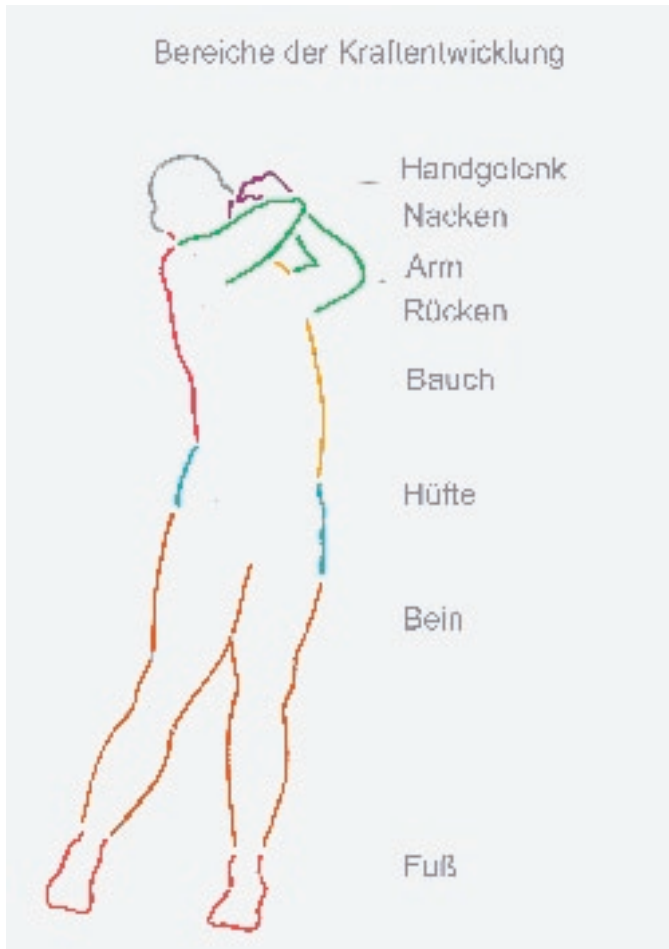
fungiert als dynamisches Spannsystem der Wirbelsäule und stabilisiert den Rumpf. Die Belastbarkeit des Rückens und der Schulter wird durch das Muskelkrafttraining erhöht. Untrainierte Muskulatur, schwache Bandstrukturen, Vorschädigungen des Halte- und Stützapparates des menschlichen Körpers können zu Überlastungen bei der Durchführung der komplexen Bewegungsabläufe beim Golfen führen.

## Das Training hilft

sportartbedingte Beschwerden, wie Golfer-Rücken, Golfer-Schulter, Golfer-Ellbogen, zu lindern: Bei pathologischem Befund - Therapie im Wasser. Der Rumpf- Rücken- und Schulterbereich, als Koordinator des komplexen Bewegungsablaufes beim Golfschwung, wird gekräftigt und gelockert. Das Training wird sportspezifisch und sportausgleichend durchgeführt: So werden beispielsweise die Bewegungsradien des Körpers für die Durchführung des Golfschwungs erweitert und die allgemeine Beweglichkeit symmetrisch verbessert. Denn beide Körperseiten gilt es zu trainieren, da eine einseitig belastende Sportart wie Golf, eine Körperseite zu stark beansprucht, während die andere Seite unterfordert ist. Ein 30-minütiges Aqua Golf Training entspricht aufgrund des höheren Energieaufwandes im Wasser einem einstündigen Training an Land. Das Aqua Golf Training hilft die Leistungsfähigkeit beim Sport zu erhalten und zu steigern. Fehlhaltungen, wie das Abspreizen der Arme (chicken wings), werden durch den Wasserdruck vermieden.



# Aqua Golf Pro Methode



© Aquagolf Gesellschaft 2005 Kraft und Kraftausdauer

Das Training beeinflusst die ökonomische und dynamische Bewegungsausführung beim Golfschwung durch die Erweiterung der Bewegungsradien in den Bereichen der Wirbelsäule und des Schultergürtels. Stabilisiert hingegen wird der Rumpf. Erforderlich für einen harmonischen Golfschwung ist hierfür beides: Das Training der kraft- und der dehnungsbeanspruchten Muskeln des menschlichen Körpers.

Der menschliche Körper orientiert sich bei der Ausführung des Golfschwunges an der individuellen Ergonomie. Voraussetzung für die Verbesserung des Golfspiels ist nun mal Fitness. Bereits mit einem einmaligen Training pro Woche wird ein gutes Ergebnis erzielt. Auf dem grünen Rasen verbessert die Aqua Golf Trainingsmethode den Treffmoment, bewirkt Zielgenauigkeit und steigert die Ballgeschwindigkeit.

Beim Abschlag werden längere Weiten erzielt, was sowohl für Anfänger wie Profis interessant ist. Und schließlich sollte man das Golfspiel genießen können: Mit Gelassenheit durch gute körperliche Kondition, einem entspannten Lächeln und einer gewissen Vorstellung von spielerischer Vollendung.