



PGA Pro Dr. Paul Heilmann
über das richtige Warm-up
vor dem Golf



PRAXISKLINIK
GOLF & TENNIS LANDSHUT

Praxisklinik Golf & Tennis Landshut
Orthopädie Dr. Heilmann

Marschallstraße 19 · 84028 Landshut
Telefon: +49 (0)871 89949
E-Mail: info@praxisklinik-golf-tennis.de

www.praxisklinik-golf-tennis.de

DAS WARM-UP, DAS KEINEN KALT LÄSST

Leitfaden von Dr. Paul Heilmann zum richtigen Aufwärmen vor dem Golf

Sport ist gesund, birgt aber auch Risiken, wenn der Sportler das Aufwärmtraining vernachlässigt. Um die Verletzungsgefahr einzudämmen, hat der Orthopäde und Golf Pro Dr. Paul Heilmann aus Landshut in Zusammenarbeit mit der Golfschule Emile Rottenkolber das Brevier „Warm-up vor dem Golf“ mit neun Übungen zum Warmmachen veröffentlicht. Die Übungen zum Dehnen sollten keinen Golfer kalt lassen. Bei den Übungen erfolgt die Dehnung aktiv durch die

Anspannung der Gegenspiel-Muskulatur, gleichzeitig soll eine stabile Situation der Halte-Muskulatur erreicht werden. Jede Übung muss mehrfach wiederholt werden, aber schmerzfrei. Die normale Variante sieht neun Übungen vor. Wer es eilig hat, wählt die verkürzte Variante mit fünf Übungen (Nummer 1, 2, 4, 6, 7). Egal ob kurze (z.B. vor dem ersten Abschlag) oder lange Variante: jede Übung mit mindestens 7 bis 10 Wiederholungen.



Unterarme, Handgelenke

Grundstellung (= Ansprechposition). Arme ausgestreckt vor dem Körper, Handgelenke maximal strecken, Finger spreizen. In dieser Position mit ruhiger Atmung Unterarme nach außen und innen drehen (Schultern stabil, Arme nicht in den Schultern drehen).



Unterarme, Handgelenke

Grundstellung (= Ansprechposition). Arme ausgestreckt vor dem Körper, Handgelenke maximal beugen, Finger gestreckt aneinander pressen. In dieser Position mit ruhiger Atmung Unterarme nach außen und innen drehen (Schultern stabil).



Schulter, Wirbelsäule

Schläger an Griff und Schaftende fassen, gestreckt über den Kopf heben, nach hinten über den Kopf zur Halswirbelsäule führen, gegebenenfalls weiter nach unten (je nach Beweglichkeit). Auf stabile Grundstellung achten.



Schulter

Grundstellung. Schläger mit ausgestreckten Armen vor den Körper halten, eine Hand hält den Schläger proniert am Griff (Handfläche nach unten), die andere supiniert am Schaftende (Handfläche nach oben). Damit Überkreuz-Bewegungen der Arme ausführen. In umgekehrter Griffhaltung wiederholen.



Brustwirbelsäule

Grundstellung (= Ansprechposition). Schläger als Zeiger mit verschränkten Armen vor dem Oberkörper halten, Drehungen zu beiden Seiten und wieder zurück zur Ausgangsstellung, dabei Unterkörper stabil halten.



Lendenwirbelsäule

In schulterbreitem Stand mit gestreckten Armen mittig vor dem Körper auf Schläger abstützen, dann Oberkörper gestreckt in die Waagerechte nach unten dehnen.



Becken, Hüfte

Grundstellung. Mit gestreckten Armen etwas rechts beziehungsweise links vor dem Körper auf den Schläger abstützen, damit den Oberkörper stabilisieren, dann Becken und Beine nach links respektive rechts rotieren.



Hüfte, Kniegelenke

Aufrechter Einbeinstand. Gehobenes Bein in der Kniekehle des Standbeins einhängen, damit Rotationen des Oberkörpers durchführen. Gegebenenfalls mit dem Golfschläger die Balance herstellen.



Beinmuskulatur, Sprunggelenke

Aufrechter Stand hüftbreit. Schläger mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, Hände an Griff und Schaftende, damit tiefe Hockbeugen („deep squat“) ausführen. Der Schläger soll über dem Kopf bleiben.

EXPERTE IN DREI FACHBEREICHEN

Ein Mann, drei Karrieren: Dr. Paul Heilmann ist immer am Ball. Der Facharzt für Orthopädie ist Sportmediziner, staatlich geprüfter Tennislehrer und Fully Qualified PGA Golf-Pro. Weil er diese drei Qualifikationen auf eine Person vereint, verfügt der sportbegeisterte Spezialist über Fähigkeiten, die in Deutschland einmalig sind. Die Patienten seiner Landshuter Orthopädie-Praxis profitieren von seinen Kompetenzen als Trainer, da er die Sportarten immer auch aus der Sicht eines Athleten beurteilen kann. Konsequenterweise setzt er sein Wissen auch in der Praxis um: Relevante Bewegungseinschränkungen therapiert Dr. Paul Heilmann in seiner Golf- und Tennis-Praxisklinik.