

## Golf & EMS – Die unterstützende Trainingsmethode für Golfer jeden Alters

### GOLF

#### Fakten:

- Golf lässt sich ausführen von körperlich gesunden sowie eingeschränkten Menschen
- Der Sport ist ein Dreiklang aus **Physis, Technik** und **Psyche**
- Sie kann jedoch durch fehlende Stabilität in Muskulatur eine gefährliche Sportart darstellen

#### Sportmedizinische Fakten:

- Eine Runde über 18 Löcher mit Dauer von 5 Stunden
  - ➔ Zwischen 6,5-10 km
  - ➔ Verbrauch von bis zu 1.500 kcal
  - ➔ Verlust von ca. 1 kg Körpergewicht
  - ➔ Puls bei mindestens 100/min. maximal 150/min.
  - ➔ 124 von insgesamt 434 Muskeln dauerhaft beansprucht
  - ➔ CK-Wert (Messwert zur Muskelanstrengung) vergleichbar mit Rudern

### EMS

#### Fakten:

- Elektrische Muskelstimulation bietet eine Alternative zum konventionellen Fitnesstraining
- Trainingsreize werden durch elektrische Stromimpulse im Nieder- und Mittelfrequenzbereich erzeugt
- Erreicht bis zu 90% aller Muskelfasern der quergestreiften Skelettmuskulatur (Bewegungsmuskulatur)
- Bietet Krafttraining, Muskelaufbau, Stärkung der Tiefenmuskulatur und des Stützgewebes
- Stellt eine Alternative zum konventionellen Krafttraining für alle Altersgruppen dar
- Anwendbar als Gesundheitsmaßnahme zur Prävention, aber auch als gezielte Trainingsmethode im Leistungs- und Breitensport geeignet

#### Vorteile:

- Zeiteffektivität: nur 20 Minuten pro Woche Trainingsaufwand
- Individualität: 1 zu 1-Training ermöglicht ein individuelles Trainingsprogramm durchzuführen
- Gelenkschonend: rundum gelenkschonendes Training, da keine Gewichte von Nöten sind, um den Muskel widerstandsmäßig zu reizen (vor allem für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet)
- Ganzkörpertraining: ein 20-minütiges EMS-Training umfasst die Aktivierung **aller** quergestreiften Muskelgruppen und können nach Leistungsniveau und Befinden individuell reguliert und ggf. ein- und ausgeschaltet werden
- Tiefenmuskulatur: Stromimpulse gehen bis in die Tiefe des Muskels und bauen ebenso das Stützgewebe auf

- Egal ob alt oder jung – die Trainingspraktiken setzen kein Leistungsniveau voraus – vor allem für ältere Menschen eine hervorragende Methode, sich fit zu halten

#### Häufigsten Beschwerden und Probleme von Golfern:

- Wirbelsäule: LWS und HWS
- Obere Extremitäten: Schulter, Ellbogen, Handgelenk
- Untere Extremitäten: Knie (insb. Meniskus), oberes Sprunggelenk, Achillessehne

#### Häufigsten chronischen Beschwerden:

- Golferellenbogen (Epicondylitis):
  - ➔ Ursache: verkrampfte, fehlerhafte Schlägerhaltung
  - ➔ Empfehlung:
    - Physikalische Maßnahme (Phyio, Elektrotherapie, Dehn- und Kräftigungsübungen, gelenkschonende Bewegungen, etc.)
- Golferschulter:
  - ➔ Ursache: stereotypische Golfschwungbewegung
  - ➔ Empfehlung:
    - Schonung und Prophylaxe (Optimierung der Schwungtechnik)
    - Physikalische Maßnahmen (Phyio, Elektrotherapie, gelenkschonende Bewegungen, etc.)
- Handgelenk:
  - Betrifft Unterarmmuskel (Finger- Kleinfinger- und Handstrecker)
  - ➔ Ursache: stereotypische Golfschwungbewegung
  - ➔ Empfehlung:
    - Physikalische Maßnahmen (Physio, gelenkschonende Bewegungen)
- Hüftgelenk, Knie (insb. Meniskus), oberes Sprunggelenk, Achillessehne:
  - ➔ Ursache: stereotypische Golfschwungbewegung, fehlerhafter Schwung und Fehlstellung → führt zu X-Beinhaltung → führt zu Meniskusreizung (Innenmeniskus) – abrupte Bewegungen und Rotation kann bis hin zu Einrisse am Meniskus führen
  - ➔ Empfehlung:
    - Physikalische Maßnahmen (Physio, Elektrotherapie, gelenk- schonende und stabilisierende Bewegungen)
- Wirbelsäule (LWS und HWS):
  - ➔ Ursache: Fehlhaltungen der WBS (Rundrücken/Hohlkreuz/Rotationen)
  - Augenmerk: Muskelfunktionsanalyse im Bauch- und Rückenbereich – sorgt für stabilere Muskulatur und verbessert Haltung der WBS in Bewegungsabläufen
  - ➔ Empfehlung:
    - Physikalische Maßnahmen (Physio, Dehn- und Kräftigungsübungen, gelenkschonende Bewegungen)
- Golfspiel bei spezielleren Erkrankungen:
  - TEP (Totalendoprothese) in Hüft- und Kniegelenk:

➔ Empfehlung:

In stationärer Rehabilitation nach 3-4 Wochen niedrigdosierte golfspezifische Belastungen einbauen (Haltung, Schwungtechnik) – mit der Zeit und muskulärer Stabilität wieder Vollbelastung erreichen – immer in Absprache mit Arzt;  
„Golfgymnastik“

Warum nun EMS als Golfer?:

- Zeitsparendes Training mit 20 Minuten pro Woche (insbesondere zur Golfsaison kein großer Zeitaufwand für Fitnesstraining)
- Stabilisiert und stärkt Tiefenmuskulatur und Stützgewebe um die Wirbelsäule und Gelenke herum (vermeidet Fehlhaltungen und beugt golfspezifische Verletzungen vor)
- Unterstützt und optimiert Bewegungsapparate und Trainingstechniken durch einen für jeden individuell erstellten Trainingsplan
- Egal ob alt oder jung – die Trainingspraktiken setzen kein Leistungsniveau voraus – vor allem für ältere oder eingeschränkte Menschen eine hervorragende Methode, sich fit zu halten und das Golfspiel zu optimieren