

SCHMERZ LASS NACH

Golflehrer Richard Nömeier und Golf-Physio-Trainer Martin Lämmerhirt
verhelfen Golfern zu einem gesunden und starken Schwung

Von Arne Bensiak (Text und Fotos)

Golfspielen ist eigentlich eine gesunde Sache. Der Sport findet an der frischen Luft statt und neben allen Schwüngen und Probeschwüngen, die man macht, bedeutet eine 18-Loch-Runde einen Fußmarsch von mindestens sieben Kilometern. Und doch kann Golf krankmachen. Denn ein ungesunder Schwung, ein zu starker Griff oder falsche Golfschläger können die auf Dauer zu orthopädischen Problemen führen.

„Die häufigsten Beschwerden, die beim Golfen auftreten, betreffen den unteren Rücken, den Ellenbogen, die Schulter und die Knie“, sagt Richard Nömeier. Der Leiter der Golfschule im Golfclub Hofgut Georgenthal ist ein Fachmann für den gesunden Schwung und trägt den Titel Head Instructor Gesun-

Ein zu starker Griff oder falsche Golfschläger können Beschwerden auslösen

des Golfen des Europäischen Verbandes für Golf-Physiotherapie. An der Kölner Sporthochschule bildet der 37-Jährige als Referent Golf-Physio-Trainer aus, denen er die biomechanischen Besonderheiten des Golfschwungs erklärt. Physiotherapeuten, Orthopäden oder Golflehrer können sich dadurch noch gezielter auf ihre Schüler oder Patienten einstellen.

„Das Thema Golf und Gesundheit gewinnt an Bedeutung, weil das durchschnittliche Einstiegsalter inzwischen bei 45 Jahren liegt“, betont Nömeier. Wer den Sport

gerne bis ins hohe Alter betreiben möchte, der müsse darauf achten, dass der Golfschwung nicht zu Lasten des Körpers gehe. Ansprechposition, Griff, Fußstellung, Körperwinkel und die Golfschläger –

auf all das schaut Nömeier, um seinen Schülerinnen und Schülern zu einem individuell, biomechanisch optimierten Golfschwung zu verhelfen.

Mittels Videotechnik kann der Golflehrer seinen Schülern vorführen, ob sie beim Golfschwung etwa zu stark ins Hohlkreuz gehen, die Hüfte abknicken, die Arme anziehen oder an andere ungünstige Bewegungsmuster gewöhnt sind. „Meist sind die Golfer aber erst dann so richtig sensibilisiert, wenn sie Schmerzen haben“, sagt Nömeier. Seine folgsamsten Schüler seien insofern Golfer, die schon einmal operiert wurden und für die das beschwerdefreie Spielen höchste Priorität habe.

Martin Lämmerhirt, der ausgebildeter Golf-Physio-Trainer ist, hat sich mit seiner Praxis in Frank-



Richard Nömeier leitet die Golfschule im Golfclub Hofgut Georgenthal.

So besser nicht: Kippt das Becken nach hinten, wirken starke Kräfte auf den unteren Rücken.



Deutlich höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit durch Gyrotonic

furt am Main auch auf Golfer spezialisiert. Gyrotonic heißt das Training, mit dem der 57-Jährige seinen Patientinnen und Patienten zu mehr Beweglichkeit und Stärke ver-

hilft – eine Kombination aus Dehnen nach Atemrhythmus. „Anders als die meisten Fitnessstudios arbeiten wir mit Geräten, die die Gelenke entlasten“, erklärt Lämmerhirt. Viele Menschen seien durch überwiegendes Sitzen heute steif und unbeweglich. Gyrotonic richte sie wieder auf: von der Hüfte über das Brustbein bis zu den Schultern. „Die Leute gehen bei uns zwei Zentimeter größer raus, als sie reingekommen sind und haben ein besseres Körpergefühl“, sagt der Physiotherapeut. Bekannte Sportler wie Sprinter Usain Bolt oder die Fußballer Emre Can und Sebastian Rode trainierten mit Gyrotonic.

Eine Weile schon arbeitet Martin Lämmerhirt mit dem Frankfurter Tourspieler Martin Keskari zusammen, für den Gyrotonic inzwischen ein festes Begleitprogramm zu seinem Golftraining ist. „Durch die Beweglichkeit, die ich gewonnen habe, habe ich meine Schlägerkopfgeschwindigkeit von

110 Meilen pro Stunde auf 116 gesteigert“, berichtet Keskari. Er könne den Ball dadurch deutlich weiter schlagen, ohne dabei Stabilität oder Kontrolle zu verlieren. „Ein Vorteil von Gyrotonic ist auch, dass es die Muskeln und Gelenke nicht belastet, so dass ich problemlos auch vor der Runde trainieren oder mich mit Gyrotonic aufwärmen kann“, sagt der Golfpro. Konventionelles Fitnessstraining mit Gewichten habe dagegen den Nachteil, dass

es einem das Feingefühl raube, das beim Golf notwendig sei.

„Im Zentrum von Gyrotonic steht wie beim Golfschwung die Wirbelsäule als zentrale Achse“, sagt Martin Lämmerhirt. An den Geräten in seiner Praxis seien diverse golfspezifische Übungen möglich. Das Gehirn speichere diese gesunden Bewegungsmuster ab und könne sie später auf dem Golfplatz wieder abrufen. ●

Golf-Physio-Trainer
Martin Lämmerhirt
beim golfspezifischen Gyrotonic
mit Tourspieler
Martin Keskari



MAINgolf
|||
GEWINNSPIEL

Nichts verpassen auf dem Green. Lyric – Ihr Pro für Ihr Gehör!



Mit der unsichtbaren Kontaktlinse fürs Ohr bleiben Sie am Ball.

Schweißtreibende Spiele sind kein Problem für das unsichtbare Hörsystem LYRIC von Phonak. Dabei punktet es mit überzeugender Klangqualität und macht jede Siegesfeier, sogar unter der Dusche mit. LYRIC wird rund um die Uhr getragen - so bleiben Sie immer am Ball.

Besuchen Sie uns und finden heraus ob Lyric auch für Sie geeignet ist. Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen.

HÖR S INN
HÖRGERÄTE & MEHR

Sachsenhausen
Neu-Isenburg
OF-Bieber

Schweizer Platz
Frankfurter Str. 46
Von-Brentano-Str. 8
(im Hause Gaida-Optik)

Telefon: 069 - 66372699
Telefon: 06102 - 834545
Telefon: 069 - 891504

HÖR S INN
Sachsenhausen

Schweizer Straße 21
(1.Stock / Aufzug vorh.)

Telefon: 069 - 97766288