

# Wagen Sie ein Winter-Workout!

Bereits Albert Einstein wusste: Mit dem Leben verhält es sich wie mit dem Fahrradfahren. Wer sich nicht vorwärtsbewegt, kommt aus dem Gleichgewicht – oder fällt im schlimmsten Fall sogar auf die Nase. Speziell im Winter kann es aber durchaus schwerfallen, die Motivation für eine Runde Golf oder muskelkräftigende Übungen zu finden. Deshalb haben wir ein Golf-Workout zusammengestellt, das man direkt am Golfplatz absolvieren kann.

VON MARTIN ANGERER



FOTOS:



Speziell in der kalten Jahreszeit fühlt sich der innere Schweinehund zuhause am Sofa so richtig pudelwohl. Dabei spricht in Wahrheit gar nichts dagegen, auch im Winter an den Abschlag zu treten. Schließlich sind die positiven Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Geist hinlänglich bekannt – nicht nur, wenn kurze Tage und ein wolkenverhangener Himmel aufs Gemüt drücken. Was es braucht, sind lediglich wetterfeste Bekleidung und ein passendes Trainingsprogramm.

„Bewegung in der freien Natur eignet sich am besten, um die körperliche Fitness zu steigern, das Immunsystem zu stärken und die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden zu verbessern. Draußen zu trainieren geht bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit“, erklärt Sportwissenschaftler Bernhard Pühringer. Das gilt auch für Golfer: Der Winter eignet sich hervorragend dazu, am perfekten Schwung zu arbeiten oder den Überlastungen im Rücken entgegenzuwirken, um dann im Frühjahr umso fitter und erfolgreicher in die neue Saison zu starten. Ein golfspezifische Outdoor-Trainingsprogramm lässt sich auch direkt am Golfplatz umsetzen – etwa als Warm-Up Routine vor der Runde.

GESUNDHEIT



## 30 MINUTEN OUTDOOR-GOLF-WORKOUT – SO WIRD'S GEMACHT:

- 1. 10 min Aufwärmen:** schnelles Gehen, lockeres Joggen oder Walken
- 2. 15 min Kräftigung:** 45 Sekunden jede der folgenden Übungen ausführen, 15 Sekunden Pause zwischen den Übungen, 3 Durchgänge
- 3. 5 min Abwärmen:** Dehnübungen, jede Übung 15 Sekunden ausführen, 3 Durchgänge

Bernhard Pühringer ist Sportwissenschaftler und bietet mit seiner Fitness-Plattform Natify Outdoor-Fitnesstrainings für alle an. [natify.at](https://natify.at)

## MOTIVATION DURCH MUSIK

Die Wissenschaft belegt: Der richtige Beat im Ohr wirkt wie ein Aufputzmittel. „Musik kann motivieren, länger und härter zu trainieren“, erklärt etwas David-Lee Priest, Professor an der Brunel University in London, gegenüber [webmd.com](https://webmd.com). Bei schnellen und dynamischen Workouts sind 120 bis 140 Beats per Minute (bpm) ideal. Solche Rhythmen liefern Musikgenres wie Hip-Hop, Pop, Rock oder auch Klassik. Vor und nach dem Workout (aber auch beim Yoga) werden 60 bis 90 bpm empfohlen. Selbstverständlich muss die Musik aber auch gefallen, um das Gehirn positiv zu stimulieren. Also: Mit der richtigen Playlist läuft das nächste Workout wie von selbst! Jetzt QR-Code scannen, Beispiel-Playlist abspielen und voller Motivation loslegen!



SPOTIFY PLAYLIST

## KRÄFTIGUNGSPROGRAMM



### Ausfallschritt mit Drehung

**Trainiert: Oberschenkel, Waden, Po**

- Stell Dich aufrecht hin, bring Deinen Golfschläger hinter Deinen Kopf und mache einen großen Schritt nach vorne
- Beuge Dein hinteres Knie solange bis es kurz vor dem Boden ist
- Das Knie Deines vorderen Beins befindet sich permanent über der Ferse
- Drehe deinen Oberkörper langsam nach rechts und links
- Wiederhole das Ganze mit Deinem anderen Bein



### Stützen

**Trainiert: Bauch, Schultern, Rücken**

- Positioniere in Bauchlage Deine Ellenbogen unter Deinen Schultern
- Strecke Deine Beine ganz aus, sodass nur die Zehen den Boden berühren
- Achte darauf, dass Deine Hüfte leicht angehoben ist und dein Rücken gestreckt bleibt
- Bringe ein Bein ins Schweben und halte es 5 Sekunden in der Luft
- Wiederhole das Ganze mit Deinem anderen Bein



### Standwaage

**Trainiert: Oberschenkel, Po, Rücken**

- Fasse Deinen Golfschläger mit beiden Händen am Griffende und stelle ihn senkrecht am Boden ab
- Mache einen großen Schritt zurück bis Deine Arme gestreckt sind
- Verlagere dein Gewicht auf ein Bein und neige Deinen gestreckten Oberkörper nach vorne
- Achte darauf, dass Dein Standbein leicht gebeugt und Dein freies Bein gestreckt ist
- Kopf, Oberkörper und Dein freies Bein sollten in einer horizontalen Linie liegen
- Wiederhole das Ganze mit Deinem anderen Bein
- Variation: gleiche Übungsausführung mit dem Golfschläger hinter dem Kopf



### Drehung vorgeneigt

**Trainiert: Bauch, Rücken**

- Greife Deinen Golfschläger breit und lege ihn hinter Deinem Kopf auf den Schultern ab
- Beuge Deine Knie leicht und neige Deinen gestreckten Oberkörper nach vorne
- Drehe Deinen Oberkörper von Seite zu Seite
- Achte darauf, dass Dein Rücken möglichst gestreckt bleibt



### Pendel

**Trainiert: Schultern, Bauch**

- Fasse Deinen Golfschläger mit beiden Händen am Griffende und stelle ihn senkrecht am Boden ab
- Mache einen großen Schritt zurück bis Deine Arme gestreckt sind
- Achte auf eine hüftbreite und leicht gebeugte Beinposition
- Schwinge mit Deinen Händen so schnelle es geht von Seite zu Seite

GESUNDHEIT

## DEHNPROGRAMM



### Hüfte

- Stütze dich mit deinen Händen auf zwei Golfschläger ab
- Knie Dich auf den Rasen und stelle ein Bein nach vorne
- Schiebe die Hüfte nach vorne bis Du ein leichtes Ziehen verspürst
- Wiederhole das Ganze mit Deinem anderen Bein



### Handgelenk

- Strecke einen Arm dem Körper entlang hinunter
- Mache eine Faust
- Kippe die Faust zum Körper und hoch
- Nimm die Faust in die andere Hand und ziehe sie vorsichtig hoch, bis du ein leichtes Ziehen spürst
- Achte darauf, dass Dein Ellenbogen dabei vollständig durchgestreckt bleibt
- Wiederhole das Ganze mit Deinem anderen Arm



### Rücken

- Fasse Deinen Golfschläger mit beiden Händen am Griffende
- Mache einen großen Schritt zurück
- Beuge leicht Deine Knie und strecke Deine Arme
- Blicke in Richtung Boden
- Achte darauf, dass Dein Rücken möglichst gestreckt bleibt

Der Star auf dem Golfplatz  
funktionell · preisstark · robust

### JuStar Elektro-Trolley

JuStar Silver ~~1.990,-~~ 1.790,- €

JuStar Carbon Light 2.190,- €

JuStar Titan Classic 2.590,- €

