



Koordinationstraining wie die Profis



Markus D. Gunsch, Geschäftsführer

"Wer seinen Golfschwung sicher beherrschen will, benötigt neben einem exzellenten Ballgefühl vor allem eine gute Koordination." Ein Interview zum Training mit dem Flexi-Bar mit Markus D. Gunsch, Geschäftsführer vom Wirbelsäulenzentrum München Physiomed GmbH und der Golf-Clinic - offizielles Therapiezentrum der PGA of Germany.

Fast jeder wurde schon einmal mit Rückenschmerzen konfrontiert. Was können insbesondere Golfer für ihren Rücken tun?

Markus D. Gunsch: Rückenschmerzen, einseitige Belastung, schlechte Haltung, Bewegungsmangel, Muskelschwäche etc. sind Begriffe, die irgendwann jedem von uns begegnen. Dabei sind die Betroffenen immer jünger, die Krankheitsbilder immer vielfältiger und die möglichen Therapien immer komplexer. Nicht selten haben Patienten bereits einen langen Leidensweg hinter sich, begleitet von Therapien, die auf relativ passive und eintönige Behandlungsmethoden basieren, deren Nutzen und Erfolg sich in Grenzen halten und die Motivation der aktiven Mitarbeit dementsprechend schnell sinkt. Gefragt ist also eine Trainings- und Behandlungsmethode, die auf möglichst einfache Art und Weise, jederzeit in unseren Alltag integriert werden kann, die nachhaltig wirkt und dabei idealer Weise auch Spaß macht.

In unserem Wirbelsäulenzentrum und der Golf-Clinic-München, dem offiziellen Trainings- und Therapiezentrum der PGA of Germany, setzen wir den Flexi-Bar speziell auch für Golfer zum Aufwärmtraining sowie zur Verbesserung des Handicaps ein. Hierdurch verbessern wir Technik, Leistung, Gleichgewicht, Bewegungs- und Schwunggefühl und trainieren die spezifischen Bewegungsabläufe und Schwungphasen vom "Set Up" über "Back Swing" bis zum "Finish", denn wer seinen Golfschwung sicher beherrschen will, benötigt neben einem exzellenten Ballgefühl vor allem eine gute Koordination. In der Stabilisierung des Standes liegt die Hauptbeanspruchung, nicht nur während der Ansprechposition. Deshalb schulen wir in der Golf-Clinic-München/Taufkirchen auf speziellen Trainingsgeräten die Koordination, wozu unter anderem mit Flexi-Bar, der die Koordination und Stabilisation innerhalb der spezifischen Bewegungsabläufe eines Golfschwungs optimiert. Um Verletzungen vorzubeugen, bedarf es darüber hinaus eines golfspezifischen Aufwärmprogrammes. Es dient der Vorbereitung der Muskulatur auf die Belastung beim Golfen und als Ausgleich bei zu einseitiger Bewegung.

Welche positiven Effekte kann dabei der Flexi-Bar bewirken?

Gunsch: Der Flexi-Bar besteht aus glasfaserverstärktem Kunststoff und ist in der Erwachsenen-Variante 1,5 m lang. An den beiden Enden ist je ein zylinderförmiges Endgewicht aus Naturkautschuk. Die Besonderheit des Stabes liegt in dem exakt definierten Verhältnis zwischen Biegefähigkeit und Belastbarkeit, und dem Schwungsverhalten durch die Endgewichte. Laut Hersteller können die Bewegungsebenen durch die zylindrische Form der Endstücke im Gegensatz zu kugelförmigen oder anderen Formen am exaktesten ausgeführt werden. Diesen Vorteil des therapeutischen Variierens von Winkeln, Achsen und Ebenen nutzt man bei den Physiotherapeutischen Behandlungen, um damit gezielter und effektiver zu trainieren. Empirische Untersuchungen des Herstellers mit weit über 300 000 Probanden haben ergeben, dass die besten Ergebnisse im funktionellen propriozeptiven Training bei einer Frequenz von 4,6 Hertz erzielt werden (Flexi-Sports GmbH 2008). Die Ergebnisse (Universität München Technical Research-Labor) wurden bei der Herstellung berücksichtigt. Die effektive Wirkungsweise des Trainings hängt jedoch auch stark von der Qualität der Ausführung der Übungen ab. Anders als beim Gruppentraining können im physio- und sporttherapeutischen Bereich Übungen gezielt auf bestimmte Beschwerden und Erkrankungen abgestimmt werden. Eine Schulung des Therapeuten ist schon deshalb zu empfehlen, damit die Übungen in der effektivsten Weise durchgeführt werden und dieser auch die breite Übungspalette samt Variationen kennen lernt. So simpel der Flexi-Bar auf den ersten Blick auch erscheinen mag, es bietet ein enormes Übungsrepertoire, das nicht einfach per Buch oder DVD vermittelbar ist. Beispielsweise spielen Schwungebenen, Schwungrichtungen, Griffvariationen, Winkelstellungen, Einbau von Rotation und nicht zu vergessen die Kombination mit anderen Hilfsmitteln eine wichtige Rolle. Physiotherapeuten können ihr therapeutisches Programm mit dem Trainingsstab noch gezielter auf Ihre Patienten ausrichten, indem sie die verschiedenen Trainingsstäbe des Flexi-Bars einsetzen.

Was zeichnet seine Funktionsweise aus?

Gunsch: Der Flexi-Bar ist ein ideales multifunktionales und dreidimensionales Trainings- und Therapiegerät, das wir zu Hause, im Fitness-Studio oder Sportverein genauso einfach einsetzen können wie am Arbeitsplatz und den Körper als Ganzes trainieren, schonend die Kräfte wecken und nachhaltig die Kondition steigern. Das Training an Geräten im Studio und unnatürliche Kraftanstrengungen sind längst nicht so effektiv, wie die freien Bewegungen im Raum. "Functional Kinetics", d. h. funktionelles dreidimensionales Training. Mit der Flexi-Bar Methode werden nicht isolierte Muskeln stimuliert, sondern ganze Muskelketten (simultanes Zusammenspiel zahlreicher Muskeln). Die Einsatzgebiete sind äußerst vielfältig. So lässt sich der Flexi-Bar hervorragend zur Prävention, Verbesserung der Koordination, Haltung und Gelenkbeweglichkeit, Verbesserung der Sensomotorik und Gleichgewichtstraining, Stimulation von Bindegewebsstrukturen und Bandscheibentraining einsetzen.

Wofür steht das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V.?

Gunsch: Auf dem Markt gibt es verschiedene Modelle von oszillierenden Trainingsstäben von unterschiedlichen Herstellern. Der einzige, der mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) ausgezeichnet wurde, ist der Flexi-Bar vom Hersteller FLEXI-SPORTS GmbH. Er wurde geprüft und empfohlen vom Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e.V. Das Gütesiegel von AGR wurde von ÖKO-Test mit dem Gesamturteil "sehr gut" ausgezeichnet und genießt hohe Akzeptanz in der medizinischen Fachwelt. Auch Guter Rat Nr. 3/2008 beurteilt den Trainings-Stab: Das beste Mittel gegen hartnäckige Nackenschmerzen heißt nicht Massage, sondern Muskelaufbau über Tiefenmuskeltraining mit dem Flexi-Bar.

Gäbe es noch eine weitere Frage, die bedeutsam wäre?

Gunsch: In dieser Zeit des so genannten medizinischen Fortschritts und in Anbetracht der Kostenexplosion im Gesundheitswesen ist es nötig, effiziente und wirkungsvolle Behandlungstechniken mit Langzeiterfolg anzuwenden. Meine Empfehlung lautet regelmäßiges Training mit dem Flexi-Bar und der Erfolg wird sich in kurzer Zeit einstellen.

