

**Pressemitteilung:**

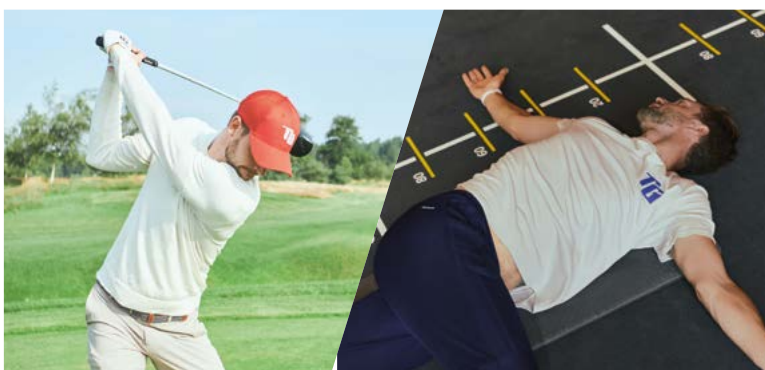
**GOLFER AUFGEPASST – DIE WINTERMONATE EFFEKTIV NUTZEN:  
Gezieltes Fitness-Training für mehr Länge und weniger Slice**

**Die Golfsaison neigt sich dem Ende zu. Doch es gilt: „Nach der Saison ist vor der Saison“. Denn ein ganzheitliches, golfspezifisches Fitness-Training in der kühlen Jahreszeit, beispielsweise bei Meridian Spa & Fitness, erhöht die Chance auf ein verbessertes Handicap, wenn es im nächsten Jahr wieder auf den Green geht. Weitere Informationen zum Thema Golf und Fitness finden Sie: [www.meridianspa.de/golf](http://www.meridianspa.de/golf)**

Paul Josephs, Fitness-Manager und -Experte bei Meridian Spa & Fitness, erläutert: „Beim Golfsport ist der eigene Körper das wichtigste Werkzeug. Leider verwenden Golfer meist zu wenig Zeit darauf, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Durch ein gezieltes Fitness-Training können Schlaglänge, Genauigkeit, Stabilität und Konstanz verbessert werden.“ Oft reicht die **Kondition** für 18 Loch nicht aus. Deshalb sollte das Ziel sein, durch regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining für mehr Leistungsfähigkeit zu sorgen.

**Beweglichkeit** ist Grundvoraussetzung für ein konstantes und kraftvolles Golfspiel. „Mangelnde Beweglichkeit ist die häufigste Ursache dafür, dass sich die Schwungtechnik trotz vieler Pro-Stunden nur geringfügig verbessert. Wenn der Körper nicht ausreichend um die Körpermitte rotiert, ist der Slice vorprogrammiert. Weitere Benefits sind eine verminderte Verletzungsgefahr“, erläutert Paul Josephs von Meridian Spa & Fitness.

**EXPERTEN-TIPP: HÜFTROTATION**



- Ein Bein ausstrecken das andere angewinkelt aufstellen
- Das Knie zur gegenüberliegenden Seite Richtung Boden fallen lassen
- Arme sind auf Schulter Höhe innenrotiert ausgestreckt
- Kopf neigt sich zur anderen Seite

Doch auch **Stabilität und Balance** sind wichtig, weiß der Golfexperte: „Es gilt den Ball immer gut im Sweetspot zu treffen, sodass eine effektivere Kraftübertragung stattfinden kann. Denn komplexe Bewegungsabläufe wie der Golfschwung stellen eine Herausforderung an das Gleichgewicht dar. Es gilt den Körper durch gezieltes Fitness-Training so zu schulen, dass er unterschiedliche Bodenbeläge und schwierige Ballagen ausgleichen kann.“

## EXPERTEN-TIPP: KREUZHEBEN\*

\*für Fortgeschrittene und nur mit Trainereinweisung



- Während der gesamten Übung ist der Rücken leicht im Hohlkreuz
- Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist starr nach vorne gerichtet.
- Die Bauchmuskeln sind angespannt und der ganze Körper befindet sich in Spannung.
- Beim Aufrichten wird die Langhantel möglichst nah am Körper entlanggeführt. Die Kraft kommt aus den Beinen und der unteren Rückenmuskulatur.
- Die Ausführung erfolgt gleichmäßig, langsam und ohne Schwung

Last but not least ist die **Schnellkraft** ausschlaggebend: „Der Golfschwung ist eine dynamische Bewegung. Umso explosiver sie durchgeführt wird, umso mehr Kraftübertragung erfolgt auf den Ball und desto längere Schlagdistanzen entstehen“, erklärt Paul Josephs von Meridian Spa & Fitness.

## EXPERTEN-TIPP: RUMPFROTATION



- Fester Stand, leicht gebeugte Knie
- Rumpf rotiert explosiv nach vorne
- Hüfte bleibt gerade

Weitere Trainingstipps von Meridian Spa & Fitness Mitglied und Golfprofi Benedict Staben finden Sie **[HIER!](#)**

**DIREKTKONTAKT:** Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH | Wandsbeker Zollstraße 87-89 | 22041 Hamburg  
Fon 040/65 89-20 143 | Fax 040/65 89-29 000 | E-Mail [lisa.goerlitz@meridianspa.de](mailto:lisa.goerlitz@meridianspa.de) | [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

**PRESSEKONTAKT:** LOERKE Kommunikation GmbH | Marxsenweg 18 | 22605 Hamburg  
Fon 040/30 99 799-0 | Fax 040/30 99 799-69 | E-Mail [info@loerke-pr.com](mailto:info@loerke-pr.com) | [www.loerke-pr.com](http://www.loerke-pr.com)