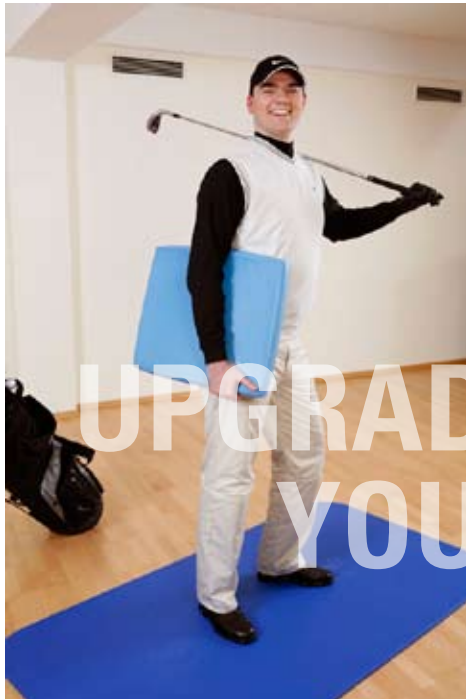




**BeBalanced! SUPER SPORT**  
SPORTSPEZIFISCHES TRAINING MIT  
DEM AIREX<sup>®</sup> BALANCE-PAD ELITE



von Manuela Böhme



UPGRADE  
YOUR LIFE



# INHALT

	<b>Seite</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>3</b>
<b>TENNIS – Vorbeugen mit BeBalanced Produkten von AIREX®</b> .....	<b>5</b>
<b>TENNIS – Übungen</b> .....	<b>6</b>
<b>FUSSBALL</b> .....	<b>12</b>
<b>FUSSBALL – Übungen</b> .....	<b>14</b>
<b>INLINE SKATING</b> .....	<b>19</b>
<b>GOLF</b> .....	<b>22</b>
<b>GOLF – Übungen</b> .....	<b>24</b>
<b>Adressen / Quellen</b> .....	<b>37</b>

# EINFÜHRUNG

Jeder, der seinen Lieblingssport ernsthaft betreibt, braucht neben Technikschiung nicht nur ein leistungsverbesserndes Fitnessstraining sondern auch ein Bewegungsangebot, das durch den Sport hervorgerufene muskuläre Dysbalancen ausgleicht. Das Grundgerüst für sportliche Höchstleistungen ist die Rumpfmuskulatur und ihre Stabilität. Dasselbe gilt für Alltagsbewegungen. Unabhängig davon, ob ein zusätzliches Fitnessstraining die Leistung verbessert oder ausgleichend wirkt, muss es demzufolge Übungen für diesen Bereich enthalten. Bewegungsabläufe sind immer ein komplexes Zusammenspiel von vielen Muskeln. Ein Training für isolierte Muskeln oder Muskelgruppen ist daher wenig sinnvoll, denn für die Leistungsfähigkeit ist entscheidend, wie gut alle an einer Bewegung beteiligten Muskeln miteinander arbeiten. Mehrgelenkige Übungen sowie Übungen im offenen System (bei einer offenen Bewegungskette ist per Definition das vom Rumpf entfernte Ende der Kette frei und ohne feste Unterstützung, bei einer geschlossenen Bewegungskette ist das vom Rumpf entfernte Ende der Kette fest mit irgendwas Festem verbunden) erreichen dies.

## Trainingsplanung

Um ein Ergänzungstraining für einen Sportler zu entwickeln, muss man die typischen Bewegungsabläufe der ausgeführten Sportart analysieren.

1. Wie bewegt sich der Sportler?
2. Welche Muskeln werden beansprucht?
3. Welche Muskeln werden vernachlässigt?
4. Welche Fähigkeiten muss der Sportler erwerben?
5. Welche Verletzungsgefahren bestehen?
6. Wie können Verletzungen vorgebeugt werden?
7. Wie sieht ein Ausgleichstraining aus?

Der Körper muss sich also in Balance befinden, um optimal zu funktionieren. Eine gestörte Körperbalance kann verschiedene Ursachen haben: Schiefe Körperachsen, angeborene, erworbene oder angewöhnte Fehlstellungen und Fehlhaltungen von Kopf, Becken, Hüften, Knien und Sprunggelenken oder eine aus dem Lot geratene Wirbelsäule. Hinzu kommt die physikalische Belastung von Muskeln und Knochen, die sich ständig gegen die Schwerkraft behaupten müssen. Erhöhtes Körpergewicht erschwert diesen Zustand.

Von Natur aus sind wir mit ausreichend Kompetenz, Verantwortungsbewusstsein und Stärke ausgestattet, um dem eigenen Körper Gutes zu tun. Ist man in der Lage die Zeichen seines Körpers zu lesen, lassen sich Unwohlsein und Schmerzen vermeiden oder mindern, in dem man rechtzeitig die Dinge verändert oder einstellt, die einem nicht gut tun. Daher ist es wichtig, den eigenen Sinnen trauen zu lernen, um sich nicht von vermeintlichen Expertenmeinungen abhängig zu machen. Persönliches Engagement, Motivation und konsequentes Handeln sind erforderlich, um den Körper in Balance zu halten.

Nachfolgend werden die Sportarten

- Tennis
- Fussball
- Inline-Skating
- Golf

näher betrachtet.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## TENNIS

Blaue Stunden für Tennisspieler - BeBalanced!

„Für Tennis bin ich zu alt, ich mache jetzt was anderes. Da habe ich meinen eigenen Ball, den schlage ich irgendwohin, dann gehe ich ihm nach, und wenn ich ihn finde, schlage ich ihn wieder weg.“ von Franz Beckenbauer (dt. Fussballspieler)

Das ist natürlich auch eine Lösung. Viele Freizeitsportler teilen jedoch die Meinung von Herrn Beckenbauer nicht. Tennis, einstmals elitär und immer ganz in weissem Dress gespielt, hat sich zum Volkssport entwickelt. Neben den rund zwei Millionen Vereinsmitgliedern gibt es in Deutschland über 2,4 Millionen Menschen, die ausserhalb der Vereine Tennis spielen.

Auch in der Beliebtheitskala nimmt der weisse Sport einen hohen Rang ein. Die umfangreiche Studie der Sport + Markt AG zeigt, dass Tennis nach Fussball die attraktivste Sportart für die meisten Menschen in Europa ist.

Bei uns erlebte Tennis in den 90er Jahren mit Steffi Graf und Boris Becker einen Boom. Der weisse Sport ist allerdings schon mehr als 800 Jahre alt. Er entstand im 13. Jahrhundert in nordfranzösischen Klosterhöfen; im 16. und 17. Jahrhundert entwickelte es sich zum Volkssport. Der Engländer Walter C. Wingfield liess sich 1874 das Rasentennis patentieren und stellte erstmals Regeln auf. Bei den ersten Meisterschaften in Wimbledon (London) im Juli 1877 entstanden jene Regeln, die bis heute gültig sind.

Rund 75 Prozent der Tennisspieler sind Breitensportler, die überwiegend aus Spass an der Bewegung auf dem Platz stehen und nicht regelmässig an Wettkämpfen teilnehmen. Für diese Gruppe von Breiten- und Freizeitspielern bietet Tennis vieles: Spass, Geselligkeit, Anerkennung, Fitness, Gesundheit, Sport-Kultur, Wettkampferlebnis.

Auch im Tennis haben sich so genannte fun-Sportarten entwickelt. Im Tennis gehören insbesondere Beach- und Street-Tennis zu diesen neuen, modernen Bewegungsformen.

Tennis ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter spielen kann. Natürlich spielt die körperliche Fitness dabei eine Rolle und ebenso die Fähigkeit, sich richtig einzuschätzen. Das Risiko gesundheitlicher Folgen durch Überschätzung ist gross. Die Uniklinik Frankfurt berichtete, dass jährlich

100 bis 120 Tennisspieler den Tennisplatz nicht lebend verliessen. Haupttodesursachen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z. B. Herzinfarkt.

Im Verhältnis zu anderen Sportarten ist die Verletzungshäufigkeit beim Tennis vergleichsweise niedrig. Die Hälfte der Beschwerden entstehen durch akute Verletzungen, die andere Hälfte sind die Folge von Überlastungen.

Während ältere Tennisspieler vermehrt unter chronischen Beschwerden leiden (in Abhängigkeit von Vorerkrankungen) erleiden Jugendliche und jüngere Sportler häufiger akute Verletzungen.

Ausrutschen und/oder zu schnelle Starts und Stopps sind die Ursachen. Dabei spielt die Bodenbeschaffenheit des Platzes eine wesentliche Rolle, beispielsweise eine lange Rutschphase auf Sand, eine kurze auf Hartplatz.

Das Bein ist besonders betroffen. Hier sind die akuten Verletzungen häufiger als die Fehlbelastungen. Kurze Sprints können schmerzhaft Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse auslösen. Besonders gefährdet ist die Wadenmuskulatur. Bei älteren Tennisspielern kann eine vorgeschädigte Achillessehne durch plötzliches Starten oder Springen reißen. Der Betroffene verspürt einen plötzlichen, intensiven Schmerz. Oft ist der Riss auch durch ein knallartiges Geräusch hörbar.

Verletzungen des Sprunggelenks können die Folge von Ausrutschen oder auf den Ball treten sein. Je nach Schweregrad kommt es zu Verrenkung, Verstauchung oder Bänderriss, was starke Schmerzen verursacht und den Knöchel anschwellen lässt.

Der Tennisarm oder –ellenbogen (Epicondylitis radialis humeri) ist wohl das bekannteste Beschwerdebild eines Tennisspielers. Er entsteht durch Überbelastung. Jeder vierte Freizeitspieler muss sich im Lauf seiner Tenniskarriere mit diesem Krankheitsbild auseinandersetzen. Bevorzugt tritt der Tennis-Ellenbogen ab Mitte 40 auf. Die Stoss- und Vibrationsbelastungen beim Schlagen, vor allem beim Rückhandspiel, führen zu einer Überbelastung der Streckmuskeln und des Sehnenansatzes dieser Muskeln am Ellbogen. Der Ellenbogen schmerzt an der Aussenseite. Mit auslösend können auch eine veränderte, zu harte Bespannung oder ein zu schwerer Schläger sein.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## TENNIS

### Vorbeugen mit den BeBalanced! Produkten von AIREX®

Was ein Training beinhalten muss, um das Tennis-Spiel zu unterstützen und den Körper gleichzeitig vor Verletzungen zu schützen:

- Tennis ist eine Powerkombination aus Kraft und Ausdauer. In einem normalen Tennismatch kann es zu 300 bis 400 explosiven Kraftschüben kommen. Der Kraftaufwand stellt sich als enorm dar, deswegen ist hier gute Vorbereitung mit einem durchdachten Krafttraining sehr wichtig.
- Zusätzlich sollte jeder Tennisspieler ein solides Ausdauertraining absolvieren. Während eines Tennismatches liegt die Herzfrequenz circa bei 60 - 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Ist der Körper nicht vorbereitet, muss selbst der Gewinner völlig erschöpft vom Platz getragen werden ...
- Weil man Tennis nur mit einem Arm spielt, besteht grosse Gefahr, einseitig zu werden. Die muskuläre Dysbalance muss in einem Training aufgehoben werden.
- Eine kräftige Rumpfmuskulatur hilft bei der Präzision der unterschiedlichen Schlagvarianten und schützt die Wirbelsäule vor Verschleiss.
- Koordination spielt beim Tennis eine grosse Rolle, besonders die Hand(Arm)-Auge-Koordination.
- Dynamische und reaktive Stabilisation sind besonders durch das schnelle Hin- und Herlaufen und Abstoppen gefordert. Deshalb muss das Training das Gleichgewicht schulen.
- Tennisschläger und -ball können nicht nur den Bezug zur Sportart herstellen, sie sind auch zusätzliche Widerstände, die die Übungen zu erschweren.

Das AIREX® Balance-pad Elite und der AIREX® Balance-beam sind zwei hervorragende Produkte um ein solches Training durchzuführen. Durch verschiedene Standpositionen wird das Sprunggelenk gekräftigt und das Gleichgewicht geschult.

Das Training wird barfuss ausgeführt, um die richtige Belastung der Füsse wahrnehmen zu können.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## TENNIS



# BeBalanced! SUPER SPORT

## TENNIS



Mit beiden Füßen auf dem AIREX® Balance-pad Elite stehend. Einen leichten Ball mit dem Schläger in der Luft halten. Schwerer wird es auf einem Bein!



Weite Schrittstellung, vorderer Fuss auf dem AIREX® Balance-pad Elite, hinterer auf der Matte. Tennisball in einer Hand. Das hintere Bein anheben (knee lift) und den Ball von einer Hand in die andere wechseln. Danach zurück in die Ausgangsstellung.



# BeBalanced! SUPER SPORT

## TENNIS



Beide Beine auf dem AIREX® Balance-pad Elite, Knie gebeugt, Tennisschläger in der Schlaghand, andere Hand hält einen Tennisball. Aus der Beugung der Beine in die Streckung, dabei den Schläger hinter den Kopf führen und den Ball-Arm strecken. Aufschlagsituation.



Weite Schrittstellung, vorderer Fuss auf dem AIREX® Balance-pad Elite, hintere Ferse gehoben. Ball ruht auf dem Schläger. Den angewinkelten Arm von einer Seite auf die andere führen, dabei den Blick auf den Ball richten.



Sitzend auf AIREX® Balance-pad Elite, Beine geöffnet, Füße rangezogen. Oberkörper aufgerichtet, Sitzbeinhöcker haben Kontakt zum AIREX® Balance-pad Elite. Schläger waagrecht zwischen den Händen haltend. Den Oberkörper leicht nach hinten führen und zurück zur Ausgangsposition. Achtung: Sitzbeinhöcker müssen immer Kontakt zum AIREX® Balance-pad Elite halten!

# BeBalanced! SUPER SPORT

## TENNIS



Aus dem Vierfüßlerstand mit beiden Knien auf dem AIREX® Balance-pad Elite, Hände halten den Tennisschläger waagrecht, ein Bein nach hinten strecken. Der Schlägergriff muss in der Luft gehalten werden, er berührt nicht den Boden! Das gestreckte Bein heben und senken. Schwieriger wird es mit geschlossenen Augen!

# BeBalanced! SUPER SPORT

## FUSSBALL

Wenn das Runde in das Eckige soll muss der Fuss auf das AIREX® Balance-pad Elite.

Richtig. Hier geht es um die weltweit beliebteste Sportart - Fussball.

Auch die Deutschen lieben den Kampf um das Leder: Sechs Millionen Menschen (etwa sieben Prozent der Bevölkerung) sind in über 27.000 Fussballvereinen aktiv. Es besteht ein Ligasystem, an dessen Spitze die 1., 2. und ab 2008 die 3. Bundesliga stehen. In der ersten Bundesliga wird der Deutsche Meister ermittelt. Zugleich gibt es nationale Turniere wie den DFB-Pokal und den Ligapokal.

Fussball kommt ursprünglich aus England. 1846 haben Cambridger Studenten die ersten Fussballregeln verfasst. 1878 fand das erste Spiel bei elektrischer Beleuchtung (durch sog. Flutlichter) in Sheffield auf statt. 1888 wurde die erste Profiligas in England gegründet. 1899 wurde in England der bezahlte Vereinswechsel erlaubt, vorerst zu einem Höchstbetrag von 10 Pfund. In Kontinentaleuropa konnte sich der Fussball vor allem in der Schweiz durchsetzen. Schon in den 1860er Jahren entstand in der Genferseeregion die erste Mannschaft. 1874 kam der Fussball nach Deutschland.

### Fussball - eine Männersache?

Weit gefehlt. In Deutschland ist der Frauenfussball eine der am schnellsten wachsenden Sportarten. Der Weltmeistertitel der deutschen Frauenfussball-Nationalmannschaft und die grossen Erfolge der Vereinsmannschaften haben das Image der einstmals belächelten Randsportart enorm aufpoliert. Mittlerweile sind weltweit ca. 30 Millionen Frauen und Mädchen im Fussball aktiv. Davon 12 Millionen in Europa, 8 Millionen in den USA und ca. 800.000 in Deutschland.

Das war nicht immer so. In Deutschland war es den Frauen erst 1972 offiziell erlaubt, Fussball zu spielen. In Deutschland spielten Frauen um die Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert so etwas Ähnliches wie Fussball, bei dem sie sich im Kreis stehend den Ball gegenseitig zukickten. Das Spiel galt jedoch als moralisch verwerflich. Diese Meinung hielt jahrzehntelang - wenn auch immer wieder mit Unterbrechungen - an. Der DFB 1955: "... es verschwindet die Anmut der Weiblichkeit, der Körper und die Seele

der Frau erleiden unweigerlich Schaden." Er beschloss auf seinem Verbandstag desselben Jahres, das Fussball spielen mit "Damenschaften" zu verbieten.

Schön, dass davon heute keine Rede mehr ist. Egal ob Männer- oder Frauenfussball - viel Bewegung bietet dieser Sport allemal. Die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu bewegen, als Team anzutreten übt einen besonderen Reiz aus. Tore, Zweikämpfe, Elfmeter - allesamt hoch-emotionale Situationen. Auch das macht Fussball so beliebt. Ausserdem kann man Fussball fast überall spielen, ganz ohne Verein, ohne Trainer, ohne Tore. Und heisst es nicht: Bewegung ist gesund? Sollte man meinen, nur

- Fussball ist eine Tempo-Sportart. Schnelle Bewegungswechsel, kurze Sprints. Es kommt immer wieder zu kurzfristigen Spitzenbelastungen.
- Fussball ist eine Kontaktsportart mit Zweikämpfen, Kopfballduellen, Ecken etc.. Durch übermässige emotionale Hingabe ist die Verletzungsgefahr gross.
- Fussball wird weitestgehend ungeschützt gespielt, ohne Protektoren.
- Fussball wird bei jedem Wetter gespielt. Hitze, extreme Kälte, Eis erhöhen die Verletzungsgefahr.
- Die Platzverhältnisse sind nicht immer ideal. Unebene Böden, enge Spielfeldabgrenzungen, Hartplätze etc. steigern ebenfalls die Verletzungsgefahr.

Mit der zunehmenden Popularität des Fussballs ist auch die Zahl der Fussballverletzungen gestiegen. Man rechnet, dass in Europa 50-60% aller Sportverletzungen und 3,5-10% aller krankenhauspflichtigen Verletzungen auf den Fussballsport zurückzuführen sind.

Verletzungen treten häufig auf im/in der

- Fuss,
- Sprunggelenk,
- Unterschenkel,
- Knie,
- Oberschenkel,
- Leistenengegend,
- Rücken.

Es kommt zu Zerrungen, Überbelastungen, Prellungen, Verstauchungen, Frakturen und Luxationen.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## FUSSBALL

Während eines Spiels treten Verletzungen mehr als doppelt so häufig auf wie im Training. Der Quadriceps (beim Springen und Schiessen) und die Adduktoren (beim Rennen, Abbremsen des Beines nach einem Schuss, Kniestabilisierung) sind die wichtigsten Muskelgruppen beim Fussball spielen.

Durch äussere Gewalt (Prellungen) oder durch Überbeanspruchung (Zerrung) entstehen Muskelverletzungen. Sie treten meist am Anfang (ungenügendes Aufwärmen) oder am Ende eines Spiels (Ermüdung und Überbelastung der Muskulatur) auf.

Das Knie ist beim Fussball stark gefährdet. 70% aller Knieverletzungen im Fussball sind Bandläsionen und davon fast zwei Drittel Risse des vorderen Kreuzbandes. Das Einwärtsdrehen des Beines bei fixiertem Fuss kombiniert mit einem Einknicken im Knie ist ein typischer Verletzungsmechanismus. Dies passiert häufig durch Krafteinwirkung eines Gegenspielers, kann aber auch ohne Fremdeinwirkung geschehen.

Fast die Hälfte der Ursachen von Verletzungen im Fussball liegen in den persönlichen Befindlichkeiten des Spielers

- Gelenkinstabilität,
- zu feste Muskulatur,
- Muskelschwächen,
- anatomische Fehlstellungen,
- Trainingszustand des Spielers.

Kurz gesagt: häufig sind die Spieler auf die hohe Belastung eines 90minütigen Spiels nicht ausreichend körperlich und geistig vorbereitet.

Ein Training sollte daher neben Auge-Fuss-Ball-Koordination und Ausdauer auch Geschicklichkeit, Ganzkörperkoordination, Dehnung und Gelenkstabilität beinhalten.

Die Erfahrung hat auch Gina Heinssen (das Model auf diesen Fotos), 20jährige Spielerin der Damenmannschaft des Hamburger Sport Vereins, machen dürfen. Sie spielt in der

ersten Bundesliga und hat 4 bis 5 mal Training die Woche. Vor vier Jahren spielte sie in der Jugendnationalmannschaft, fand allerdings Schule und Nationalmannschaft zu vereinen, sei zu stressig und hörte auf. Gut so, denn jetzt mach sie eine Ausbildung zur Fitnesspädagogin am Institut für Fitnesspädagogik in Hamburg. Neben vielen anderen Fächern hat Gina Unterricht in Medical Fitness. Propriozeptives Training, insbesondere das Training mit dem AIREX® Balance-pad Elite, wird hier detailliert besprochen und erfahren. Gina profitiert ganz besonders von der Gelenk stabilisierenden Wirkung des BeBalanced! Trainings und schwärmt vom AIREX® Balance-pad Elite:

„Seit dem ich die Übungen auf dem AIREX® Balance-pad Elite mache, habe ich kaum noch Schmerzen in meinen Knien. Auch wenn ich jetzt mal von einer Gegnerin geschubst werde, endet das nicht wie schon so oft in einem Sturz mit Bänderdehnung sondern ich finde schnell mein Gleichgewicht wieder und bleibe unverletzt.“ Vor einem Jahr hatte Gina (mit 20!!) einen Bandscheibenvorfall in der Hals-Wirbelsäule. Auch Zerrungen im Oberschenkel und Muskelfaserrisse haben ihr Fussballdasein begleitet. Heute beurteilt sie das Fussballtraining aus Sicht einer angehenden Fitnesspädagogin. „Wir müssten das AIREX® Balance-pad Elite eigentlich in jeder Trainingseinheit einsetzen. Wir üben zwar das Stabilisieren nach einem Sprung, allerdings nie mit einer instabilen Unterlage. Beim Koordinationstraining oder auch in der Technikschiulung lässt es sich ebenfalls super einsetzen.“ Bei allen Verletzungen und Schmerzen kann sich Gina jedoch nicht vorstellen, ohne Fussball zu sein. Ihr Wunsch ist es, die Fitnesspädagogik mit dem Fussball zu verbinden, z. B. als Fitness-Coach.

Gina hat für die nachfolgenden Übungen ihr fachliches Know-How eingesetzt und mich lernen lassen. Vielen Dank dafür.

Wir empfehlen allen Fussballern, die Übungen regelmässig zu machen und in das sonst übliche Training mit einzubeziehen oder zumindest einige Übungen zu ersetzen. Wichtig: vor den Übungen unbedingt aufwärmen!

# BeBalanced! SUPER SPORT

## FUSSBALL



# BeBalanced! SUPER SPORT

## FUSSBALL



Den Ball mit dem Oberschenkel nach oben schiessen und auffangen.



Den Ball mit dem Oberschenkel nach oben schiessen und auffangen, jedoch Blick dabei nach oben.



Ball vor dem AIREX® Balance-pad Elite mit Fuss hin- und her bewegen.



Ball seitlich vom AIREX® Balance-pad Elite mit Fuss hin- und her bewegen.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## FUSSBALL



Mit links schiessen. Nach Schuss Sprung mit links auf das AIREX® Balance-pad Elite, rechtes Knie anheben.



Aus der Hocke: Ball im Sprung fangen und in der Hocke landen.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## FUSSBALL



Ball köpfen und im Einbeinstand landen.



Ball fangen und im Einbeinstand landen.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## FUSSBALL



Aus Rückenlage: Ball in Klappmesser-Position köpfen, dann Beine und Oberkörper wieder ablegen.



In Seitlage: Arm liegt unter dem ausgestreckten Arm. Beide Beine heben und senken.



In Bauchlage: Gesäss anheben und Ball mit Füßen nach vorne rollen.



# BeBalanced! SUPER SPORT

## INLINE-SKATING

### Inline-Skating leicht gemacht

Im Frühjahr sieht man sie sehr häufig. Zumindest auf allen asphaltierten Wegen, die einigermaßen anregend für Auge und Nase sind: Die Inline-Skater. Da wo ich wohne, ist es geradezu ideal für die Menschen, die auf Rollen ihren Fitness-Sport betreiben. Wenn sie am Wochenende ihre Runden vorbei an Schafen und nordischer Deichlandschaft ziehen, ist nicht jeder Skater mit Handgelenk-, Ellbogen-, Knieschützern und Helm ausgerüstet.

Ganz im Gegenteil. Oftmals sehe ich Inline-Skater völlig ohne Protektoren. Dabei sind Helme ganz besonders unbeliebt. Der mangelnde Schutz scheint jedoch nicht ausschliesslich am Geld zu liegen. Viele laufen mit sehr teuren Inline-Skates und krönen ihren Look mit einer coolen Sonnenbrille. Mit den technisch hochwertigen Sportgeräten können hohe Geschwindigkeiten erreicht werden und machen die Bewegung auf den schnellen Rollen zum Erlebnis. Aber auch körperliche (Ausdauer, Geschicklichkeit) und psychische Herausforderungen (Aufmerksamkeit, Reaktion) ermöglichen interessante Erfahrungen. Inline-Skating macht Spass, lockt die Menschen nach draussen und sorgt für Bewegung. Wie so oft beim Freizeitsport ohne Anleitung hat die Sache natürlich auch einen Haken: Beim Inline-Skaten kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen, wenn man mit unzureichender Technik und mangelnder Schutzausrüstung auf die Rollen geht. Häufigste Probleme sind mangelnde Fahr- und Bremstechnik, fehlende Schutzausrüstung und nicht angepasste Geschwindigkeit. Trotzdem sollte das Risiko nicht überbewertet werden. Schliesslich lassen sich diese Risikofaktoren durch entsprechende Ausrüstung und Ziel orientiertes Training minimieren oder gar ausschalten.

### Geschichte und Entwicklung

Die eigentliche Idee des Inline-Skatings ist nicht neu. Im Jahre 1760 leistete ein Belgier namens John Josef Merlin Pionierarbeit, indem er Metallräder an Stahlkufen von Schlittschuhen befestigte und erste Gleitversuche auf diesen Rollen unternahm. Die Schuhe der neuen Generation wurden von den Gebrüdern Olsen 1980 in Minneapolis, USA, entworfen, die als Eishockey-Spieler eine neue Methode zur Ausübung ihres Sommertrainings suchten und daher Polyurethanrollen zusammen mit einem Gummistop- per unter einem Hartschalenschuh anbrachten. Hieraus entstanden verschiedene Formen des Inline-Skatings, die offiziell von den internationalen Verbänden der Sportart in vier Disziplinen unterteilt werden. Es gibt unter anderem Inline Hockey, Speed Skating, Aggressive- und Stunt-Skating. 90 % aller Skater sind allerdings Fitness-Skater.

### Physiologische Auswirkungen

Inline-Skating ist eine sehr Gelenk schonende Ausdauer- sportart. Der Druck auf den Gelenkknorpel ist wesentlich geringer als beim Laufen, das Sprunggelenk muss das Körpergewicht nicht aus der Luft auffangen. Ausserdem wird der Druck - ähnlich wie beim Rad fahren - langsam aufgebaut.

Studien haben ergeben, dass bei regelmässigem Fitness- Skating die maximale Sauerstoffaufnahme und maximale Belastungszeit gesteigert wird. Ausserdem wirkt sich In- line-Skating positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit nimmt bei regelmä- sigem Training zu.

Bei richtiger Technik entsteht ein Zuwachs der Muskel- kraft, ähnlich wie beim Rad fahren.

Gelenkschonender als Laufen - allerdings bei wesentlich höherem Verletzungsrisiko.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## INLINE-SKATING

Das Verletzungsrisiko bei Inline-Skatern ist hoch. Das hängt mit Fahrgeschwindigkeiten von 20-30 km/h und sogar Spitzengeschwindigkeiten bei Speed-Skatern von über 50 km/h zusammen. Insbesondere dann, wenn die Brems-techniken nicht beherrscht werden.

Inline-Skater mit wenig Fahr-Erfahrung und ältere Menschen erleiden schwerere Verletzungen als geübte und junge Skater. Frakturen sind die Verletzungs-Klassiker der Skater. Aber auch hier spielt das Alter eine Rolle: Hüftgelenksnahe Oberschenkelbrüche (mit langer Heilungszeit) treten sehr viel häufiger bei Fahrern über 35 Jahre auf.

Körperteile, die beim Skaten leicht verletzt werden, sind

- distaler Unterarm
- Handgelenk
- Knie
- Unterschenkel
- Sprunggelenk
- Kopf
- Gesicht

Neben Knochen- und Gelenkverletzungen in Form von Frakturen und Distorsionen kommen beim Inline-Skating auch Weichteilverletzungen durch Abschürfungen und Prellungen häufig vor.

### Verletzungsprophylaxe und Haltungsschule

Ganz klar: Inline-Skating liegt im Trend. Trotz aller Risiken ist Inline-Skating ein toller Fitness-Sport für draussen, im Einklang mit der Natur. Um diesen Sport voll und ganz geniessen zu können, ist jedoch ein Training von Nöten. Viele Skater haben eine katastrophale Körperhaltung während des Skatens. Da wird mit den Armen gerudert, der Oberkörper permanent rund nach vorne gezogen, die Füsse knicken nach innen. Auch wenn diese Skater vielleicht nicht hinfallen, tragen sie durch ihre „Extra“-Bewegungen nicht gerade dazu bei, einen Ausgleich für den Rücken zu schaffen. Gut zu beobachten ist auch immer wieder, dass die Gleichgewichtsfähigkeit beim Übertragen vom linken auf den rechten Fuss und umgekehrt häufig sehr schwach ist. Man versucht dann durch eine Art paralleles Laufen, mit etwas weiter geöffneten Beinen, dem entgegen zu wirken.

Stürze durch Training vermeiden bedeutet also

- Rückentraining mit Haltungsschulung

- leichtes Krafttraining
- Gleichgewichtsschulung.

### Training mit dem AIREX® Balance-pad Elite

Mit dem AIREX® Balance-pad Elite lassen sich alle 3 Punkte sehr gut trainieren. Wenn Sie Personal Trainer sind, zeige ich Ihnen hier ein paar Anregungen für Ihre Kunden. Wenn Sie Inline-Skater sind: Viel Spass beim Nachmachen!

### Grundposition beim Inline-Skaten

Die stabile Grundposition ist die Ausgangsstellung für alle Inline-Aktivitäten. In der Grundstellung bilden Nase, Knie und Schuhspitze eine vertikale Linie, die Füsse sind schulterbreit auseinander. So werden Rückwärtsstürze verhindert.

### Übung mit dem AIREX® Balance-pad Elite:

Ausgangsstellung wie oben.

Übung: Leichte Gewichtsverlagerung nach vorne, hinten, rechts und links.

Das Fallen

Das Fallen auf die Schutzausrüstung wird zuerst ohne Inline-Skates (auf weicher Unterlage), danach auf dem Asphalt geübt. Stürze sollten immer vorwärts abgefangen werden, nie rückwärts!

Skater üben das Fallen auf die Knieschoner, indem sie den Sturz mit Ellbogen- und Handgelenkschonern abfangen.

Die Finger werden dabei gespreizt.

Übung mit dem AIREX® Balance-pad Elite:

Genau wie oben beschrieben!

- 1.Übung: Fallen auf das AIREX® Balance-pad Elite mit den Knien.
- 2.Übung: Fallen auf das AIREX® Balance-pad Elite mit den Ellenbogen.
- 3.Übung: Hochspringen oder von einem Step springen und mit beiden Füssen auf dem AIREX® Balance-pad Elite landen, auf die Knie fallen lassen (harter Boden), dann auf die Ellenbogen.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## INLINE-SKATING

### Das Bremsen

Es gibt verschiedene Arten des Bremsens, z. B. den Fersen-Stopp (Heel Stop):

Das Bremsen mit dem Bremsklotz ist oft die einzige Möglichkeit, um effizient zu bremsen. Bringe die Beine in Scherenposition. Gehe ein wenig in die Knie, neige den Oberkörper leicht nach vorn. Schiebe den Skate mit dem Bremsklotz vor und hebe die vorderen Rollen an. Drücke das Knie durch, um die Bremswirkung zu verstärken.

Übung mit dem AIREX® Balance-pad Elite:

Ausgangsposition: beide Füße sind auf dem AIREX® Balance-pad Elite. Leichte Schrittstellung. Fussspitze des vorderen Beines anheben, Knie strecken. Stand-Knie leicht beugen. Hände auf Oberschenkel aufstützen, Oberkörper gestreckt nach vorne führen.

Übung: Vorderes Knie anheben, dabei die Arme strecken und wieder senken (Ausgangsposition einnehmen).

Bein wechseln.

Eine weitere Brems-Technik ist der T-Stopp: Der T-Stop hat seinen Name von seiner T-Form. Am Anfang sind beide Füße parallel. Um zu bremsen, wird das Gewicht auf das Standbein verlagert (je nach Skater verschieden, findet man aber schnell heraus). Der andere Skate wird angehoben, um 90° abgedreht und langsam nach hinten auf den Boden gesetzt. Wichtig ist, dass das Gewicht auf dem Standbein gelassen und dessen Knie leicht gebeugt wird. Nun kann begonnen werden, das Gewicht gleichmässig auf die Innenkante des abgedrehten Skates zu verlagern.

### Übungen mit dem AIREX® Balance-pad Elite

Ausgangsposition: Weite Schrittstellung, vorderer Fuss ist auf dem AIREX® Balance-pad Elite und zeigt leicht nach aussen, das Knie ist gebeugt. Das hintere Bein ist gestreckt.

1. Übung: Das vordere Bein strecken und beugen.
2. Übung: Dasselbe nur mit angehobener Ferse des hinteren Fusses.
3. Übung: Dasselbe nur mit aufgelegter Innenkante des hinteren Fusses.

Übung: Vorderes Bein gebeugt halten. Das hintere Bein heben und senken.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF

Golf wird oft als Senioren-Sport belächelt, der Golfplatz als Tummelplatz der Reichen abgetan. Golf wird von Nicht-Golfern selten überhaupt als Sportart anerkannt. Wer jedoch schon einmal Golf-Abschläge geübt hat, weiss wie sportlich Golfen ist. Bei einem korrekten Abschlag spannen sich 124 von insgesamt 434 Muskeln an, eindeutig ein Training von Kopf bis Fuss. Auch für die Fettverbrennung wird gesorgt. Eine 18-Loch-Runde dauert in der Regel vier Stunden und kostet den Körper mindestens 1200 Kalorien. Sie ist auch für Menschen mit Bluthochdruck geeignet, weil die niedrige, aber konstante Belastung ideal für Herz und Kreislauf ist. Bewegung im Freien, die Verbindung zur Natur lassen den Golfer entspannen. Paderborner Forscher vermuten beim Golfen eine Erhöhung der Leistungsbreite des Gehirns. Ein idealer Ausgleich zum oftmals Nerven überfordernden Alltag. Auch emotional ist Golf eine gute Schule, denn kein Ball rollt ins Loch, wenn der Golfer wütend oder gar ungeduldig ist.

### Geschichte von Golf in Kurzform

- Das erste schriftliche Zeugnis des Golf stammt aus dem Jahr 1457.
- Aufgrund der königlichen Unterstützung durch König Karl verbreitet sich Golf im 16. Jahrhundert über ganz Grossbritannien.
- Der erste Golfschlägerbauer wird 1603 urkundlich.
- Das erste internationale Match findet 1682 in Leith statt, als Schottland (repräsentiert durch den Duke of York und George Patterson) ein ungenanntes englisches Duo besiegt.
- 1735 wird mit der Royal Burgess Golf Society der erste Golfclub gegründet.
- Der erste Export von Golfschlägern nach Amerika ist von 1743 überliefert.
- In Leith gründen sich 1744 die Gentlemen Golfers of Leith, die auch das erste formale Regelwerk des Golf herausbringen. Später wird aus ihnen die heute noch existierende Honourable Company of Edinburgh Golfers.
- Als ältester Golfclub, der ununterbrochen am gleichen Standort existierte, gilt die 1754 gegründete St. Andrews Society of Golfers, später umbenannt in Royal & Ancient Golf Club of St Andrews.
- Das Zählspiel wird 1759 in St Andrews erstmals erwähnt, davor gab es nur die Spielform des Lochspiels.
- Royal Blackheath, in der Nähe von London, wird 1766 der erste Golfclub ausserhalb Schottlands und 1768 wird in Leith das erste Clubhaus eröffnet.
- Das erste dokumentierte Damenturnier wird 1810 in Musselburgh abgehalten, 1867 konstituiert sich der erste Frauengolfclub in St Andrews.
- Ausserhalb der britischen Hauptinsel kommt es 1820 zur ersten Clubgründung in Bangalore, Indien.
- Der Hickory-Schaft setzt sich ab 1826 gegen andere Holzarten durch, 1891 kommt der Stahlschaft auf den Markt.
- Ab 1848 wird der Featherie durch den weiter fliegenden und billiger herzustellenden Guttapercha Ball abgelöst, der wiederum aus denselben Gründen 1898 dem Haskell Ball, einem umwickelten Hartgummikern, weichen muss.
- Die Open Championship, das älteste, noch heute gespielte Turnier, feiert 1860 ihre Premiere in Prestwick.
- Young Tom Morris gelingt 1867 das erste überlieferte Hole in One.
- 1894 kommt es zur Gründung der USGA.
- Die Zählweise nach Stableford wird 1898 erfunden und das Holztee 1899 patentiert.
- Golf ist bei den Spielen 1900 und 1904 olympische Sportart.
- 1902 erscheinen Grooves auf dem Schlägerblatt, 1905 Dimples auf dem Golfball, dafür werden 1910 die center-shafted Putter und 1911 die Stahlschäfte vom R&A wieder aus dem Spiel genommen.
- Mit der PGA of America konstituiert sich 1916 die erste Interessensvertretung für Berufsgolfer.
- Stahlschäfte sind ab 1929 wieder überall zugelassen und verdrängen nun endgültig die Hickory-Schäfte.
- Die Obergrenze von 14 Schlägern pro Spieler und Runde wird 1938 erstmals angewandt.
- R&A und USGA einigen sich 1951 auf ein gemeinsames Regelwerk, gleichzeitig werden Stymies abgeschafft und center-shafted Putter wieder erlaubt.
- Im Jahr 1963 erleben der Gummigriff (vorher Leder) und gegossene Eisen (vorher geschmiedet) ihr Debüt, 1969 folgen der Graphitschaft und Cavity Back Eisen.
- Die bislang einzigen beiden Golfschläge auf dem Mond werden vom Astronauten Alan Shepard im Jahr 1971 ausgeführt.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF

- Die ersten Driverköpfe aus Metall kommen 1979 heraus und verdrängen das Holz aus Persimmon.
- Titan wird als Material für Hölzer im Jahr 1994 in den amerikanischen Markt eingeführt und setzt sich in der Folge durch. (Quelle: Wikipedia).

Golf kann auch zu Verletzungen führen. Akute Überbelastungsschäden können sich einstellen durch:

- Fehlerhaft ausgeführten Schwung. Mehr Kraft als Technik. Schlechte Rückenhaltung.
- Zu häufiges in den Boden schlagen. Abbremsen von Schläger und Handgelenk von 170 km/h auf 0 km/h.
- Übermässiges Training und Spiel.

Durch andauernde falsche Belastung kommt es zu Schadensbildern wie Golfer-Schulter oder Golfer-Ellenbogen.

### **Auch für Golfer ein Muss: Das Aufwärmen**

Um Muskeln, Sehnen und Bänder elastisch zu halten und sie auf die Belastung vorzubereiten, müssen sie mindestens 10 Minuten aufgewärmt werden. Golfer sollten insbesondere die stark geforderte Muskulatur des Schultergürtels und der Hüfte vor dem ersten Abschlag richtig in Schwung bringen. Man könnte meinen, dass der Fussmarsch zwischen den einzelnen Löchern zum Aufwärmen ausreichend. Weit gefehlt. Gerade reife Golfer beklagen sich häufig über Schmerzen in der Schulter. Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr, sich beim Golfen die Schulter zu verletzen. Denn der Golfsport bringt das Fass zum Überlaufen, wenn bereits degenerative Erkrankungen des Schultergelenks vorhanden sind.

Dies können im Alltag nicht wahrnehmbare kleine Haarrisse einzelner Sehnen oder auch bereits beginnende Knorpelschäden sein. Anhaltende Überbelastung beim Üben führt bei frühzeitiger Muskelermüdung bzw. reduzierter Kraftausdauer sowie bei ungenügender Dehnungsfähigkeit häufig zur sogenannten „Golf-Schulter“. Symptome hierfür sind Bewegungsschmerz und Nachtschmerz.

Als Ursache kommt häufig ein mechanisches Engpassproblem, das sogenannte „Impingement“ in Betracht. Durch

degenerative Vorgänge wird der den Sehnen-/Muskelgruppen der Rotatorenmanschette unter dem Schulterdach dienende Gleitraum entzündlich und schmerzhaft eingengt. Eine unglückliche Bewegung beim Abschlag oder auch bei einem Schlag in den Boden genügt dann oft schon, um die Rotatorenmanschette ein- oder gar abreißen zu lassen. Schon bei ersten Schmerzsymptomen sollte man einen Spezialisten konsultieren. Ein regelmässiges Präparieren und systematisches Trainieren des Bewegungsapparates helfen, Golfsport gesund und damit erfolgreich und bis ins hohe Alter ausführen zu können.

Das gilt auch bei Rückenbeschwerden. Beim Golfschwung wird die Wirbelsäule extrem belastet. Mehr als 50 % der Golfer beginnen ihre Runde bereits mit bestehenden Rückenschmerzen. Amateure zeigen durch kleine Fehler in ihrem Schwungablauf bis zu 80 % höhere Wirbelsäulenbelastung als Profis.

Bis zu 3000 Watt Leistung erbringt ein Spieler während eines Golfschwunges. Nur 1200 Watt kommen aus der Armmuskulatur. Der Rest kommt aus Rücken- und Beinmuskulatur. Die meisten Golfer bringen die dafür nötigen muskulären Voraussetzungen nicht mit und leiden daher an Rückenschmerzen, die nicht selten operativ behandelt werden müssen.

Die Wirbelsäule ist der entscheidende Kraftüberträger von der Basis in den Beinen über die Arme zum Schlägerkopf. Ist sie hierzu nicht in der Lage wird nicht nur der Schlag schlecht, es leidet auch das Kreuz. Schwache Bauch- und Gesässmuskulatur belasten die Wirbelsäule noch mehr, ebenso wie falsche Bewegungen der Hüfte und Knie.

Rund um das Golfspiel gibt es zahlreiche weitere Möglichkeiten, die Wirbelsäule negativ zu belasten. Zum Beispiel beim Herausnehmen des Balles aus dem Loch, etc.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Rückenlage, AIREX® Balance-pad Elite Kante auf Achselhöhe, Füße hüftbreit aufgestellt, Golfschläger in beiden Händen auf Brusthöhe abgelegt.



Übung 1: Knie ran ziehen und gleichzeitig den Oberkörper heben, der Golfschläger berührt den Oberschenkel des angehobenen Beines.



Übung 2: Beide Knie ran ziehen und gleichzeitig den Oberkörper heben.



Übung 3: Ein Knie ran ziehen und den Oberkörper gleichzeitig diagonal zur Seite anheben.



Übung 4: Beide Knie bleiben in der Luft, während der Oberkörper nach rechts und links im Wechsel angehoben wird.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Seitlage, Unterarm auf AIREX® Balance-pad Elite, Beine gebeugt, die andere Hand hält den Schläger senkrecht und drückt ihn in Richtung Boden.



Übung 1: Gesäss heben und senken.



Übung 2: Gesäss heben und gleichzeitig das obere Bein strecken und anheben.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Bauchlage, AIREX® Balance-pad Elite auf Brusthöhe, beide Hände halten den Golfschläger auf dem Gesäss, Beine sind geöffnet, Knie sind gebeugt, Fussspitzen zeigen nach aussen.



Übung: Oberkörper heben und senken.

# BeBalanced! SUPER SPORT GOLF



Ausgangsposition: Bauchlage, AIREX® Balance-pad Elite auf Brusthöhe, beide Hände halten den Golfschläger, Stirn auf Schläger legen, Beine sind geöffnet, Knie sind gebeugt, Fussspitzen zeigen nach außen.



Übung 1: Oberkörper heben und senken.



Übung 2: Oberkörper anheben und gleichzeitig zur Seite drehen.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Bauchlage, AIREX® Balance-pad Elite auf Brusthöhe, beide Hände halten den Golfschläger, Stirn auf Schläger legen, Beine sind geschlossen.



Übung: Beide Beine und Oberkörper gleichzeitig anheben.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, beide Hände auf AIREX® Balance-pad Elite.  
Übung : eine Hand so eindreuen, dass die Fingerspitzen in Richtung der Knie zeigen. Halten.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hände und Knie auf jeweils 1 AIREX® Balance-pad Elite. Schläger in einer Hand.



Übung 1: Schläger-Arm heben und gleichzeitig das entgegengesetzte Bein nach oben führen.



Übung 2: Den Oberkörper zur Seite öffnen/drehen und das Bein derselben Seite nach hinten stellen.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Schrittstellung, vorderer Fuss auf AIREX® Balance-pad Elite, Knie gebeugt. Hinteres Bein gestreckt, Ferse angehoben, Golfschläger in beiden Händen.



Übung: Arme bis auf Schulterhöhe anheben und senken.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: beide Beine auf AIREX® Balance-pad Elite. Golfschläger im Nacken.



Übung: Oberkörper so nach vorne neigen und gleichzeitig gegenüberliegendes Bein anheben, so dass sich Knie und Ellenbogen berühren.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Beide Füße auf AIREX® Balance-pad Elite, eine Ferse ist angehoben, beide Hände halten senkrecht aufgestellten Golfschläger.

Übung: Bein heben und senken.

# BeBalanced! SUPER SPORT

## GOLF



Ausgangsposition: Beide Füße auf AIREX® Balance-pad Elite, beide Hände halten senkrecht aufgestellten Golfschläger.



Übung: Golfschwung simulieren.

# IMPRESSUM

## **Autorin**

Manuela Böhme  
Institut für Fitnesspädagogik  
ICAROS GmbH  
Tel. 040 37 86 96 13  
m\_boehme@icaros.de  
www.fitnesspaedagogik.de  
www.fit-edu.com



## **Verkauf Deutschland**

Gaugler & Lutz oHG  
Habsburger Strasse 12  
D-73432 Aalen-Ebnat  
info@gaugler-lutz.de  
www.airex.de

## **Verkauf Schweiz**

Eugen Schmid Handels AG  
Postfach 1103  
CH-5610 Wohlen  
eshag@bluewin.ch

## **Verkauf Österreich**

Sport Christian  
Baching 10  
A-4941 Mehenbach bei Ried / I.  
office@sportchristian.at

## **Andere Länder:**

www.bebalanced.net

## **Sponsor**

Alcan Airex AG  
Industrie Nord  
CH-5643 Sins  
info@alcanairex.com  
www.alcanairex.com  
www.bebalanced.net

## **Disclaimer**

Das vorliegende Übungs-Programm ist mit grösster Sorgfalt erarbeitet worden. Übungen und Hinweise wurden sorgfältig recherchiert und geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Sie basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie bei Beschwerden oder Unsicherheiten vor Beginn des Workouts einen Arzt konsultieren. Eine Haftung für eventuelle Nachteile, Personen und Vermögensschäden, die aus den im Übungsprogramm enthaltenen Übungen und Hinweisen resultieren, wird für alle an dem Programm beteiligten Personen und Gesellschaften ausdrücklich ausgeschlossen.

© Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Verleih, Vermietung, Vorführung und jedwede anderweitige Verbreitung und Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung von AIREX.