

Mathias Wengert

**INBESTFORM**

Gesundheitsmanagement



---

# Basic Functional Trainingsplan für deine erfolgreiche Golfsaison

Max Mustermann

gültig vom 13.04.2023 bis 31.10.2023



**Trainingsmanagement:**

Trainingsempfehlungen:

Ausdauer:

2-3 x / Woche Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich gestalten 30-60 min zügig gehen oder laufen/joggen.

Trainingstage: Mo-Mi-Woende oder Di-Do-Woende

Stabilisation, Koordination und Mobilisation:

2-3 x / Woche Stabilisationstraining vor allem zur Verbesserung der Core/Rumpfstabilität und der Schulterstabilität im Hinblick auf die Sportart Golf.

Trainingstage: Mo-Mi-Woende oder Di-Do-Woende

Intensität/Anstrengung: 80-95 %

Wiederholung/Dauer: 10-15 Wh. / 40-50 s

Pause: 30 s

Umfang/Sätze: 3

Trainingstage: versetzt mit Ausdauertraining oder, wenn am selben Tag bitte auf alle Fälle Kraft- vor Ausdauertraining!

**Trainingsgrundsätze:**

Grundsätzliches:

1. Für diese Übungen mit dem eigenen Körpergewicht solltest du leicht erwärmt sein.
2. Achte dabei ganz besonders auf eine langsame, kontrollierte und geführte Bewegungsausführung.
3. Bei allen Übungen auf die regelmäßige Atmung achten.
4. Konzentriere dich auf den Muskel, den du trainierst. Fühle, wie er sich zusammenzieht und nachlässt.
5. Wenn du merkst, dass du Ausweichbewegungen machst, dann reduziere das Gewicht oder die Schwierigkeit. Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer vor der Intensitäts- oder Umfangssteigerung!
6. Die Wirbelsäulenaufrichtung ist für alle Trainingsübungen elementar.  
Halten deinen Oberkörper immer unter Spannung. Spanne auch deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur an. Richte die Wirbelsäule bei allen Übungen mit den 4 Funktionskreisen auf!
  - a. Beckenkipfung nach hinten, Zahnrad dreht rückwärts!
  - b. Bauchnabel nach innen zur LWS ziehen, LWS lang ziehen, Zahnrad dreht vorwärts!
  - c. Brustkorb heben, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, Zahnrad dreht rückwärts!
  - d. Doppelkinnposition, HWS hinten lang ziehen, Zahnrad dreht vorwärts!
7. Halte dich an die Intensitäts- und Wiederholungsvorgaben. Sollte eine Übung, zu leicht oder zu schwer sein oder du Probleme mit der Ausführung oder Schmerzen haben, dann kontaktiere sofort deinen Trainer.

**5 min Warm-Up: Faszien-Fitness - Myofascial Release in Brustwirbelsäule, Schulter & Hüften**

**Massage des oberen Rückens, im stehen**



Mit dem Rücken zur Wand und Rolle zwischen Wand und Rücken auf Höhe der BWS einklemmen. Füße sind etwa 40 cm von der Wand entfernt. Beine beugen und eine Art Kniebeuge ausführen, ohne den Druck auf die Rolle zu verringern.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer	45 sec								
Pause	5 sec								

**Massage des breiten Rückenmuskels, im liegen**



Mit dem Oberkörper seitlich so auf die Rolle legen, dass sich die Rolle unterhalb der Achselhöhle befindet. Durch Druck und Zug lässt sich so der Bereich der hinteren Achselhöhle massieren. Wenn die Hand nach innen oder außen gedreht wird, kann man verhärtete Bereiche schneller finden.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer	30 sec								
Pause	5 sec								

**Massage der äußeren Hüftmuskeln**



Mit einer Gesäßhälfte auf die Rolle setzen, mit den Händen abstützen und das andere Bein über das aufgestellte Bein schlagen. Aus den Schultern und dem aufgestellten Bein heraus kann nun die Gesäßaußenseite massiert werden.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer	30 sec								
Pause	5 sec								

**Massage des inneren Kopf des vorderen Oberschenkels**



Auf den Bauch legen und mit den Unterarmen abstützen. Rolle sollte parallel zu den Beinen liegen. Nun ein Bein seitlich anwinkeln und es mit der Oberschenkelinnenseite knapp oberhalb des Knies auf die Rolle legen. Diesen Bereich durch abwechselndes Strecken und Beugen des Knies gezielt massieren.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer	30 sec								
Pause	5 sec								

**7 min Mobilisation - Stretching für Schulter, Brustwirbelsäule & Hüfte**

**BWS Mobi mit Rolle**



Startposition:  
Starte im Vierfüßlerstand und platziere Deine Hände auf der BLACKROLL®.

Ausführung:  
Rolle die BLACKROLL® nun langsam nach vorne und lasse Deinen Brustkorb zwischen Deinen Armen zum Boden sinken. Spüre den Stretch seitlich in Deinem großen Rückenmuskel.

Anmerkung:  
Strecke während des gesamten Stretches Dein Brustbein nach vorne hin weg, um Deine Brustwirbelsäule aufzurichten.

Um den Stretch zu variieren und die Schulter weiter zu mobilisieren, kannst Du Deine Hände nach Außen und Innen drehen – wie auf den Bildern zu sehen.



Datum									
Wiederholungen	15								
Dauer	45 sec								
Pause	5 sec								

**BWS Mobi mit Blackroll**



Startposition:

Starte in der Vierfüßlerposition und stelle Deine Füße auf. Lege eine BLACKROLL® auf Deine Unterschenkeln ab und setze Dich nach hinten um die Rolle zwischen Gesäß und Unterschenkeln einzuklemmen. So erreichst Du eine stabile Position für Deine Lendenwirbelsäule.

Ausführung:

Drücke die BLACKROLL® mit Deinem Gesäß fest nach unten. Greife nun mit einer Hand an Deine Schläfe und rotiere über Deine Brustwirbelsäule in Richtung Decke. Halte in der gedehnten Position kurz inne.

Datum									
Wiederholungen	10								
Dauer	30 sec								
Pause	5 sec								

**Sprinter mit Drehung und Hüftmobilisation**

Nummer: 0



Aus dem Vierfüßlerstand linken Fuß rechts neben der linken Hand aufstellen, Knie oberhalb des Sprunggelenks, Fuß auf die Außenkante kippen lassen, linkes Knie dabei über Außen Richtung Boden sinken lassen. Rechte Hüfte Richtung Boden absenken, das Bein so weit wie möglich strecken, Zehen bleiben am Boden. Linke Hand vom Boden lösen und Arm nach oben Richtung Decke strecken. Position einen Moment halten, dann Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	10								
Dauer	30 sec								
Pause	5 sec								

**Oberkörperöffnung aus SL**

Nummer: 0



SL auf der Matte, unteres Bein strecken, oberes Bein anwinkeln und vor dem Körper ablegen. Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe ausstrecken, Handflächen aufeinander legen. Den oberen Arm lösen, über den Körper nach hinten führen und auf dem Boden ablegen, Handinnenfläche zeigt nach oben. Blick geht mit nach hinten. Position einen Moment halten und Arm wieder zurück führen. Dann die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



Datum									
Wiederholungen	5								
Dauer	30 sec								
Pause	5 sec								

**Piriformis & Abduktoren-Dehnung**

Nummer: 0



In RL auf Matte Füße aufstellen und Knie anwinkeln. Linken Fuß vom Boden lösen und auf das rechte Knie legen. Dann wird der rechte Fuß vom Boden gelöst, beide Hände umfassen die Rückseite des rechten Oberschenkels und ziehen das Bein aktiv zum Oberkörper. Linke Knie zeigt so weit wie möglich nach außen, damit eine Dehnung des Piriformis erfolgen kann. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	1								
Dauer	30 sec								
Pause	5 sec								

**15-25 min Stabilisation - für Schulter, Schulterblatt, Core (Bauch- & Rückenmuskulatur in Rotation & Antirotation), Gesäß, Hüfte & Beine**

**Kneeling Overhead Push mit Multiband**



**Startposition:**  
 Befestige das MULTIBAND hinter Dir auf Schienbeinhöhe und greife mit beiden Händen in die Schlaufen.  
 Stelle Dich in den hohen Kniestand und ziehe Deine Schulter fest nach hinten - unten.  
**Ausführung:**  
 Ziehe Deinen Bauchnabel fest nach innen und spanne Dein Gesäß so fest es geht an.  
 Strecke nun Deine Arme mit dem MULTIBAND nach oben aus.  
**Anmerkung:**  
 Achte darauf, dass Dein Rumpf und Deine Beine eine gerade Linie bilden und arbeite aktiv gegen die Extension der Lendenwirbelsäule.

Datum									
Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Gewicht									
Pause	25 sec								
Dauer	45 sec								
Pulszone									

**Pallof Press**



**Startposition:**  
 Befestige das SUPERBAND seitlich von Dir auf Hüfthöhe und umschließe das Ende fest mit beiden Händen.  
 Starte im einseitig knienden Stand und platziere das Knie direkt unter Deiner Hüfte.  
**Ausführung:**  
 Ziehe Deine Bauchnabel fest nach innen zur Wirbelsäule und spanne Deinen Po auf der Seite des abgelegten Knie so fest wie möglich an. Schiebe nun Deine Hände nach vorne und halte Deine Schulter tief.  
**Anmerkung:**  
 Halte Deinen Rumpf während der gesamten Bewegung gerade. Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus Deinen Schulter – Du musst hier stabilisierend gegen die Rotation und SUPERBAND´s arbeiten.

Datum									
Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Gewicht									
Pause	25 sec								
Dauer	45 sec								
Pulszone									

**Brücke, Trainingsrolle unter den Füßen**



RL, Arme rechts und links neben dem Körper, Knie im rechten Winkel, Füße setzen auf der Rolle auf. Gesäß und WS aufrollen zur Brückenposition. Halten und wieder ablegen.



Datum									
Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Gewicht									
Pause	25 sec								
Dauer	45 sec								
Pulszone									

**Overhead Lunge mit Minibands**



**Startposition:**  
 Lege das BLACKROLL® LOOP Band um Deine Hände und bringe es auf Vorspannung. Stelle Dich in einen stabilen und aufrechten Stand. Drücke das Band über den Kopf und halte Dein Schultern dabei tief.

**Ausführung:**  
 Führe einen großen Ausfallschritt nach hinten aus. Drehe Dich mit Deinem Oberkörper in Richtung des vorderen Standbeines. Kehre nun zuerst in die nach vorne ausgerichtete Position zurück und komme dann in den aufrechte Stand zurück.

**Anmerkung:**  
 Achte darauf, dass Du Dein Knie nicht komplett absetzen willst und das vordere Knie in Richtung Deiner Fußspitze ausgerichtet hältst.

Datum									
Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Gewicht									
Pause	25 sec								
Dauer	45 sec								
Pulszone									

**Vierfüßler mit SB**



**Startposition:**  
 Lege das BLACKROLL® SUPERBAND um Deinen Fuß und umfasse das andere Ende mit Deiner kontralateralen Hand. Stelle Dich in den Vierfüßlerstand und platziere Dein Knie unter der Hüfte sowie Deine Hand unter der Schulter.

**Ausführung:**  
 Hebe nun gleichzeitig Dein Arm und Bein an und bringe Deinen Arm und das Bein in Verlängerung zu Deinem Rumpf.

**Anmerkung:**  
 Achte darauf, dass Du nicht ins Hohlkreuz fällst und die Spannung im Rumpf aufrecht halten kannst.

Datum									
Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Gewicht									
Pause	25 sec								
Dauer	45 sec								
Pulszone									

**Plank, enge Beine**



Bei voller Körperstreckung aufstützen, ohne im LWS-Bereich einzusacken. In der Endvariante sollte der Körper parallel zum Boden sein. Je enger die Füße zusammenstehen, desto schwerer die Übung. Wer bei dieser Übung Schmerzen verspürt, der hängt in der Lendenwirbelsäule zu weit im Hohlkreuz durch (Bauchnabel zur Decke drücken!).



Datum									
Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Gewicht									
Pause	25 sec								
Dauer	45 sec								
Pulszone									

**Rumpfrotation mit Band, kniend**

Nummer: 0



Datum									
Wiederholungen	10-15								
Sätze	2-3								
Gewicht									
Pause	25 sec								
Dauer	45 sec								
Pulszone									