

VORWORT

*»Wenn du Zuschauer bist, ist es ein Spaß,
wenn du spielst, ist es Entspannung,
wenn du daran arbeitest, ist es Golf.«*

Bob Hope

ZUM THEMA GOLF gibt es bereits genug Bücher, wäre da nicht die von Bob Hope zitierte *»Arbeit an sich selbst«*. Die Verbesserung der Spieltechnik und das Feintuning des eigenen Körpers greifen wie Zahnräder ineinander – das eine bedingt das andere und umgekehrt. Dieses Buch schließt die Lücken zwischen Golf, Anatomie und Prävention. Das Feintuning des Körpers ist der Schlüssel zur Verbesserung der Leistung, gleichzeitig schützt es vor chronischen Überlastungsschäden.

DER MENSCHLICHE KÖRPER wurde im Verlaufe der Jahrtausende zum aufrechten Kreuzgänger perfektioniert: linkes Bein und rechter Arm, dann umgekehrt. Dabei verschraubt sich die Wirbelsäule abwechselnd nach links und nach rechts. Ein Forscherteam von Ärzten, Therapeuten und Bewegungsspezialisten hat genau hingeschaut und den evolutionsgeschichtlichen Bauplan des menschlichen Körpers entschlüsselt. Das Konzept heißt *»Spiraldynamik«* und bringt natürliche Bewegungsqualität, sportartspezifische Präzision und medizinische Prävention auf einen gemeinsamen Nenner. Proofs of Concept wurden im Laifport, im Yoga und in der Therapie erbracht – mit über 1 Million verkaufter Buchexemplare und Hunderttausend erfolgreichen Anwendern.

»SPIRALDYNAMIK« BIETET DEM GOLFSPIELER NEUES:

- eine präzise Körperwahrnehmung der einzelnen Körperteile von Kopf bis Fuß
- die Entdeckung der »plastischen Beweglichkeit« des Brustkorbs im Golfschwung
- die fundamental asymmetrischen Bewegungen der Schulterblätter
- die Entdeckung der 3-D-Hüftgelenkmobilität als Dreh- und Angelpunkt des Golfschwungs
- das »stabile Standbein« beim Warten und den »dynamischen Kreuzgang« beim Gehen

DIE ALLEINSTELLUNGSMERKMALE DIESES BUCHES:

- 216 ausgewählte golfspezifische Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Golf-Leistung zu verbessern und Überlastungsschmerzen zu vermeiden
- eine klare Kapitelstruktur: 1. Ansprechposition; 2. Golfschwung; 3. Nebenwichtigkeiten wie Warten, Bücken, Gehen und Schleppen sowie 4. Medical Solutions für golfspezifische Probleme

Das Buch eignet sich für systematisches Lesen, punktuelles Nachschlagen sowie für die Zusammenstellung individueller Trainings- und Übungssequenzen. Wichtig: Machen Sie alle Übungen immer mit beiden Körperseiten.

Das Autoren-Team wünscht Ihnen Freude und Erfolg beim Lesen, Üben und Golfen.

Christian Larsen
Arzt, Bewegungsforscher

Petra Zbukova
Golferin, Therapeutin

Mario Caligari
Swiss PGA Head Pro