



ags-FAQ

Golf

Kempen, 01.08.2021 - Golf ist Trendsport. Und man kann es in jedem Alter betreiben. Golf ist gesund, gut für die Konzentration und die körperliche Leistungsfähigkeit. Aber Golf kann auch tückisch für den Bewegungsapparat sein. Fragen Sie Tiger Woods: Der weltbeste Golfer ist zum fünften Mal am Rücken operiert worden.

Schwungvolle Schläge sind extrem dynamisch, der Körper stößt an Grenzen, zumal wenn falscher Ehrgeiz dazu kommt. Verspannungen oder Schlimmeres können die Folge sein. Weit verbreitet ist der „Golfarm“, eine Verletzung im Ellenbogenbereich. Aber auch Schulter, Lendenwirbelsäule, Handgelenke und Rippen sind stark beansprucht. Der Golfschwung, so elegant er aussieht, kann Gelenke, Sehnen und Muskulatur belasten. Im ags-Workshop werden die entsprechenden Partien stabilisiert – beispielsweise die Beweglichkeit der Hüfte -, damit der guten Laune auf der Driving Range nicht ein böses Erwachen weicht.

Im ags-Kurs „Golf gesund“ lernen Interessierte, dass dieser Sport ungestört Spaß bereitet und kein Zwacken im Kreuz die Folge ist von falscher Belastung über zu hohem Ehrgeiz. ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmanns ist auf Golf-Physio spezialisiert.

www.ags-kempen.de

Folgen Sie uns auf Facebook: facebook.com/ags.kempen/
#golf #ruecken #wirbelsäule #muskulatur #gelenk #physiotherapie #ags #stefelmanns #kempen #gesundheit #therapie #training #gesundheitstraining #vitags