

Pressemitteilung

OPTIMIERTER GOLFSCHWUNG DURCH TRAINING DER WIRBELSÄULENKOORDINATION

WIE DAS SPIRALPRINZIP DIE ROTATION DER BRUSTWIRBELSÄULE STÄRKT

Zürich (pts/08.11.2016/06:45) **Ob Regen, Schnee oder unerträgliche Hitze, man findet ihn immer auf dem Golfplatz: Der 18-jährige Sebastyan Meixger entdeckte schon früh seine Leidenschaft zum Golfsport. "Als Kind spielten andere im Garten Fussball, während ich mit einem Holzstecken auf Bälle geschlagen habe."**



Im Juni 2015 besuchte Sebastyan erstmals das Med Center Zürich für einen ärztlichen Check-up und eine Spiraldynamik®-Trainingseinheit. Primäres Ziel für das interdisziplinäre Team des Med Centers und Sebastyan war die Aufrichtung und Mobilisation seiner Brustwirbelsäule. Seitdem hat sich seine Brustwirbelsäule innerhalb eines halben Jahres um 6° aufgerichtet. Diesen Effekt erreichte er durch passende Rotationsübungen für die Wirbelsäule, ohne jemals seine Brust mühevoll "rausstrecken" zu müssen.

Verbesserter Golfschwung (Foto: Spiraldynamik®)

Entscheidende Zunahme des Rotationspielraumes und Timing Sequence

Die Schwunganalyse zeigt überdies eine deutliche Rotationszunahme seiner Wirbelsäule von 79° (Stand September 2015) auf stattliche 90° (Stand Mai 2016). Die verbesserte Mobilität kommt der Schwungökonomie zugute: Je mehr Rotationspielraum zwischen Becken und Schultergürtel, desto besser der sogenannte "X-Faktor", der sich in diesem Zeitraum von 42° auf 55° vergrösserte. Auch die sogenannte "Timing Sequence", also die Reihenfolge, in der die Körperteile Becken, Oberkörper, Arme und Hände im Abschwung aufeinanderfolgen, hat er in diesem Zeitraum aufs Optimum verbessert. Das Spiralprinzip der Wirbelsäulenkoordination in den Golfschwung zu übertragen, war eines der Hauptziele, um Sebastyans Abschlag neuen Schwung zu verleihen.

Sebastyan spielt im Schweizer Kader und trainiert mehrmals in der Woche. Erst vor kurzem gewann er ein Turnier auf dem Profiplatz Sempachersee mit einer Rekordrunde von 68, ein Profi-Resultat! Neben regelmässiger Teilnahme an Turnieren nutzt er seine freie Zeit, um sich in renommierten Golf Camps in Kalifornien ausbilden zu lassen.

"Die Entscheidung, an meinem Schwung zu arbeiten, hat sich schon bald bewährt und das harte Training hat sich bemerkbar gemacht. Eine solide Schwung-Grundlage war und ist mir nach wie vor am wichtigsten. Golf ist mein Leben und ich werde alles geben, meine Ziele zu erreichen... zum Beispiel, die Schweiz bei den Olympischen Spielen in 2024 zu repräsentieren."

In diesem Zusammenhang wünschen wir Sebastyan Meixger alles Beste und viel Erfolg auf dem Fairway!

Die Abbildungen (siehe Fotos im Anhang) zeigen die golfspezifischen Verbesserungen im Verlauf des Spiraldynamik®-Trainings. Das Rotationsvermögen der Brustwirbelsäule hat deutlich zugenommen. Der "UT (Shoulder) turn" bzw. "Pelvis (Hip) turn" bezeichnet die Rotation des Schultergürtels respektive der Beckenrotation in Bezug auf Ansprechposition (Ausgangsstellung beim Golfabschlag).

Der "X-Faktor" bezeichnet die relative Bewegung zwischen Schultergürtel und Becken, also der effektiven Rotation der Wirbelsäule. Der "X-Faktor Stretch" bezeichnet die Ausdehnung der Rotationsfähigkeit im Moment der Abschlagbewegung (Downswing), wenn das Becken beschleunigt wird und der Schultergürtel durch die Trägheit noch unbewegt ist. Der "Head turn" schliesslich zeigt an, wie weit der Kopf gedreht wird.

Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich | Luzern

Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Die Spezialisten für die Zusammenhänge im Bewegungssystem vermitteln ihr Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien und Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.

Spiraldynamik® Med Center & Praxen: <http://www.spiraldynamik.com/medcenter.htm>

Spiraldynamik Konzept: <http://www.spiraldynamik.com/konzept.htm>

Kostenloser Newsletter: http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm

Kostenlosen Newsletter abonnieren: <http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

Presse Kontakt

Spiraldynamik® Med Center AG

Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

CH 8044 Zürich

T +41 (0)43 210 34 43

F +41(0)43 210 34 44

daniela.altenpohl@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com