



DER SO GENANNT „HERABSCHAUENDE HUND“ DEHNT DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR, ÖFFNET DIE SCHULTERN UND MACHT SIE BEWEGLICHER.

YOGA FÜR GOLFER MIT DRAGAN MANOJLOVIC

YOGA UND GOLF – EINE SCHLAGKRÄFTIGE VERBINDUNG

Als Auftakt unserer Kooperation mit dem Yogalehrer Dragan Manojlovic und dem Yoga-Studio Yogaplust erhielten interessierte Mitglieder des Mainzer Golfclubs in zwei Schnupperkursen einen Einblick, wie sie Yoga als effiziente Trainingsunterstützung nutzen können. Wir sprachen mit Dragan Manojlovic darüber, wie das ganzheitliche System zahlreiche Möglichkeiten bietet, Körper und Geist für die spezifischen Herausforderungen des Golfsports vorzubereiten.

Herr Manojlovic, Yoga und Golf scheinen auf den ersten Blick nicht so viel gemeinsam zu haben. Wie passt denn beides zusammen?

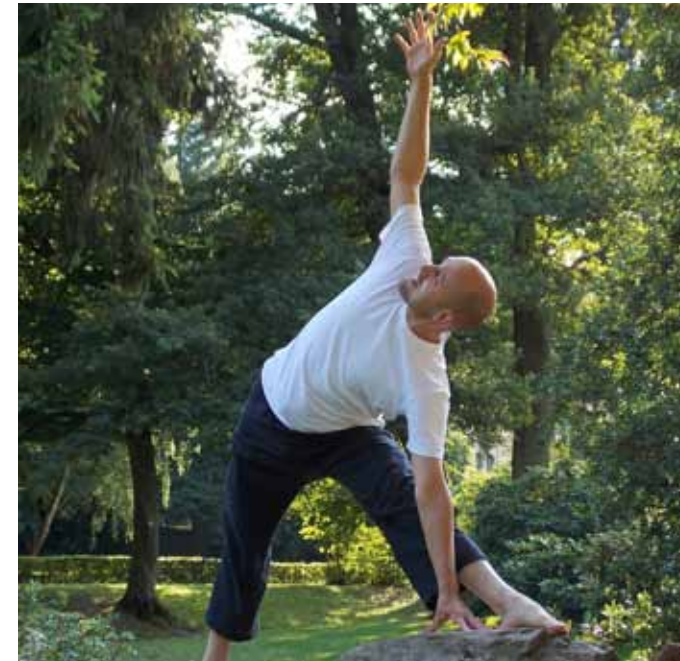
Dragan Manojlovic: Im ersten Moment überrascht es vielleicht, aber Yoga enthält alle Faktoren, die einen guten Golfschwung ausmachen. Das heißt, hier vereinen sich unter anderem Kraft und Flexibilität durch eine trainierte Muskulatur, mentaler Fokus und Gleichgewicht. Yoga kombiniert Fitness-, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining mit Elementen der Meditation. Mit seinen effektiven Übungen zum Kräftigen der Muskulatur, Verbessern der Rotation des Schul-

tergürtels und der Beweglichkeit im unteren Rücken trainiert Yoga die für einen gesunden Golfsport relevanten Muskelgruppen.

Klingt nach einer guten Ergänzung zum Golftraining.

Ja, das ist Yoga in der Tat. Regelmäßig praktiziert, erhöht es die Mobilität der Wirbelsäule, die Flexibilität der Muskeln, Sehnen und Bänder. Ein Vorteil ist, dass es ganz leicht an jedem Ort auszuführen ist. So kann es in Kursen sowie als regelmäßiges Training zu Hause praktiziert werden. Gleichzeitig dient es wunderbar zum Aufwärmen vor und

Entspannen nach einem Spiel. Die Verbindung von Atemübungen, Yoga-Positionen und Entspannungsstellungen garantiert die volle Entfaltung der positiven Wirkung auf Körper und Geist. Als wesentlicher Faktor für einen zentrierten, klaren Geist und einen entspannten Körper steigert eine tiefe, natürliche Atmung die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Stress, Verspannungen und eine falsche Körperhaltung machen unsere Atmung oft flach, sodass der Körper nur geringfügig Sauerstoff erhält. Regelmäßige Atemübungen ermöglichen die Rückkehr zu einem tiefen Atem - mit allen positiven



DIE TRIKONASANA GENANNT POSITION STABILISIERT DEN RÜCKEN UND LÖST VERSPANNUNGEN IN DER BRUSTMUSKULATUR UND DEN SCHULTERN.



DIESE POSITION STÄRKT DIE GESAMTE KÖRPERMITTE UND GANZ BESONDERS DEN LENDENWIRBELBEREICH.

Effekten wie Mobilisieren des Brustkorbs, Stärken des Zwerchfells und Erhöhen des Lungenvolumens. An die Atemübungen schließen sich meist die Asanas genannten Übungen an.

Sind einige davon ganz besonders relevant für den Golfsport?

Eine Yogastunde enthält in der Regel immer auch Übungen für die besonders relevanten Muskelgruppen. Dazu zählt zum Beispiel das Kräftigen und Dehnen der Rumpfmuskulatur. Ein guter Fitnesszustand der Bauch- und Rückenmuskeln schützt die Wirbelsäule vor Verletzungen, lockert den Schultergürtel, macht die Schultern beweglicher und stärkt die Halsmuskulatur. Eine kräftige Bauchmuskulatur macht den Golfschwung wiederholbar und Probleme im Lendenbereich haben keine Chance. Schwach ausgebildete Bauchmuskeln führen dagegen zu einem unkontrollierten Schwung und langfristig zu einem Überstrapazieren des Lendenwirbelbereichs. Eine lockere Wirbelsäule im Lendenbereich sowie kräftige Gesäß- und Oberschenkelmuskeln wirken positiv auf die Fähigkeit, die optimale Schwungachse während des Durchschwungs zu halten. Kraftaufbauende Übungen in der Schultermuskulatur sowie der Ober- und Unterarme geben Power in den Abschwung. Eine kräftige

obere Rückenpartie und ein gut gedehnter Brustkorb verbessern die Haltung in der Ansprechposition. Gleichzeitig wird die Elastizität der Wirbelsäule im Brustbereich erhöht und damit eine ausreichende Rumpfdrehung im Rückschwung ermöglicht.

Welche Yoga-Kurse bieten sich für Golfer an?

Zum Einstieg ins Yoga eignen sich eher die ruhigeren Yoga-Stile sowie Basic und Anfängerkurse. Sie ermöglichen es, die Positionen kennen zu lernen und technisch zu begreifen. Später bieten sich die dynamisch kraftvolleren Stile an. Im Kursplan von Yogaplust ist für jedes Level etwas zu finden. Bei Interesse erstelle ich im Rahmen einer Personal-Yoga-Stunde auch gerne persönliche Übungspläne, die ganz gezielt auf die individuellen und golfspezifischen Bedürfnisse ausgerichtet sind.



UNSER ANGEBOT FÜR SIE:
Mitglieder des Mainzer Golfclub erhalten eine Gratis Schnupperstunde und 10 % auf alle Kurse bis 30.11.2014

ADRESSE:
Yogaplust
Breite Straße 28
55124 Mainz-Gonsenheim
Tel.: 06131 - 540 29 39
E-Mail: info@yogaplust.de
www.yogaplust.de



ZUR PERSON: Dragan Manojlovic, zertifizierter, freier Yogalehrer, unterrichtet unter anderem bei Yogaplust. Seine Stunden variieren von sanft bis dynamisch. Besonderen Wert legt er auf die technisch und anatomisch korrekte Ausführung der Positionen. Weitere Informationen zu Person und Kursen unter www.yoga-mentalcoach.de
Kontakt Daten: Dragan Manojlovic · Römerberg 14 · 65183 Wiesbaden
Mobil +49 152 536 16 145 · eMail hallo@yoga-mentalcoach.de
www.yoga-mentalcoach.de

