

Der Fitness Coach, dem Golfer vertraut

Seit bald zehn Jahren ist Urs Steffen Fitness Coach von Profigolfer Benjamin Rusch. Er verrät, wie er den erfolgreichen Ostschweizer auf Turniere vorbereitet, und welche Übungen auch Freizeitgolfer weiterbringen.

Es war das Jahr 1997. Ein junger Mann aus Weinfelden war gerade dabei, konzentriert eine Übung am Latzug auszuführen, als der Leiter des Fitnessstudios auf ihn zukam und fragte, ob er nicht Lust hätte, bei ihm ein, zwei Abende auszuhalten. Urs Steffen sagte spontan «Ja». Er hatte seine Verwaltungslehre bei der Gemeinde Weinfelden gerade erfolgreich abgeschlossen und dachte sich, wenn es ihm nicht gefalle, könne er ja immer noch zurück in den Bürojob. «Doch dazu kam es nie. Der Einstieg in die Fitnessbranche war das Beste, was mir passieren konnte», sagt der Jüngling von damals 25 Jahre später. Heute ist der 45-jährige Urs Steffen um zahlreiche Ausbildungen reicher und selbstständiger Personal Coach mit einem Studio in Weinfelden, wo er Personal Training bietet, aber auch Kleingruppen in Yoga und Pilates unterrichtet.

Teil des Betreuerenteams

Zu seinen Kunden gehört auch der Thurgauer Profigolfer Benjamin Rusch, den er seit 2014 als Personal Fitness Trainer begleitet. Urs Steffen bringt zwar «den Ball weg», wie er sagt, aber aktiv Golf spielen er nicht. «Das sorgt immer mal wieder für witzige Diskussionen», sagt Urs Steffen, der übrigens als Elite Fitness Coach auch

den Golf-Nachwuchs betreut. Mit Profigolfer Benjamin Rusch arbeitet Urs Steffen in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Erholung, ab und zu auch an der Ernährung. «Ich stehe in Verbindung mit dem Golflehrer, der

«Wir sind Teil seines Teams und arbeiten interdisziplinär zusammen.»

Sportphysio, dem Mentalcoach, dem Neuroathletiker – wir alle sind Teil seines Teams und arbeiten interdisziplinär zusammen», sagt der Vater von zwei Jungs. Sehen tut Urs Steffen Benjamin Rusch unregelmässig, denn mittlerweile gibt es die klassische Winterpause im Profigolfsport nicht mehr, die Turniere finden praktisch das ganze Jahr über statt. Daher gibt es unterschiedlich intensive Phasen in der Zusammenarbeit. «Wenn Beni gerade eine Trainingspause hat und hier ist, dann sehen wir uns für drei bis vier Einheiten pro Woche», sagt der Personal Coach. Ist der Profigolfer unterwegs, dann tauschen sie sich regelmässig aus, machen auch mal



Fitness Coach Urs Steffen (l.) und Profigolfer Benjamin Rusch (r.) sind ein eingespieltes Team.

Bilder: Reto Martin

auen

eine Übung online. Die intensivste Phase ist, wenn Urs Steffen Benjamin Rusch an ein Turnier begleitet. «Wir waren schon zusammen in Finnland, Marokko, Amerika – dann arbeiten wir zwei, drei Wochen lang intensiv physisch, wohnen, essen, regenerieren zusammen», sagt Urs Steffen und ergänzt: «Wir kennen uns schon sehr gut.»

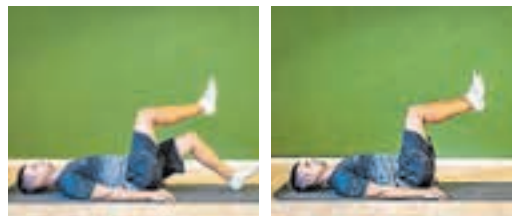
Von der Basis zu mehr Leistung

Früher haben sie eher an der Basis gearbeitet, daran, Rücken, Schultern, Knie zu stabilisieren – also die Gelenke, die besonders belastet sind im Golfsport. Heute geht es mehr um die Leistungssteigerung, das heisst Schnelligkeit verbessern, Schlägerkopfgeschwindigkeit steigern. «Beni ist ein Mensch, der sich sehr gut spürt. Er ist durch und durch Athlet und weiss mit seinen 34 Jahren ganz genau, wann er Regeneration braucht, wann er Gas geben will, wann er etwas für den Rücken machen muss», sagt der studierte Fitnessökonom. Zusätzlich hat Benjamin Rusch seine Aussenfühler. «Gibt es golfspezifisch etwas zu erarbeiten, kommt der Golflehrer auf mich zu, sagt, dass wir an der Sequenzierung der Hüfte, an der Beweglichkeit der Brustwirbel oder an der Stabilität arbeiten müssen», sagt Urs Steffen. Solches Feedback komme auch vom Neuroathletiktrainer, von der Sportphysio oder von der Osteopathin, das werde dann eingebaut ins Training. «Es kommt auch vor, dass wir eine Yogasession machen, die eher der Regeneration dient», sagt der Coach.

Besser golfen dank Fitnessstraining

Man muss nicht Profigolfer sein, um mit guter Fitness das eigene Golfspiel zu verbessern. Schliesslich schützt Muskelkraft vor Überbelastungen, die beim Golfen häufig entstehen und in der Folge oft Schmerzen verursachen. «Klassisches Krafttraining mit einem individuellen Plan ist eine gute Wahl», sagt Urs Steffen. Im Sommer, wenn Freizeitgolfer jede Gelegenheit nutzen, um zu spielen, reiche ein Fitnessstraining pro Woche, um die Kraft zu erhalten. Im Winter sollten es dann zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sein. Für ein zielgerichtetes Training, 1:1-Feedback, bei Problemen physischer Natur sowie für mehr Motivation macht ein Personal Training Sinn. «Was bei Freizeitgolfern oft vergessen geht, ist das Aufwärmen vor dem Spiel, das ist wichtig», sagt Urs Steffen. Nachfolgend hat der Fitness Coach drei Übungen zusammengestellt, von welchen speziell Golferinnen und Golfer profitieren.

Suzana Cubranovic



Für die Rumpfstabilität – Schwierigkeitsgrad einfach

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Erst das rechte Bein anwinkeln, bleiben, nun das linke Bein ebenfalls anwinkeln, jeweils beim Ausatmen ein Bein Richtung Boden bewegen (je tiefer umso schwieriger) und wieder hochziehen, Bauchnabel dabei in Richtung Wirbelsäule ziehen und Bauchmuskeln anspannen. Steigerung: beide Beine zusammen Richtung Boden bewegen, Spannung halten, Wiederholungen steigern. Stoppen: bei Spannung oder Schmerzen im Rücken abbrechen.

Wiederholungen:
Achtung:

Anfangs 6 bis 8, langsam steigern
Lendenwirbelsäule stabil halten

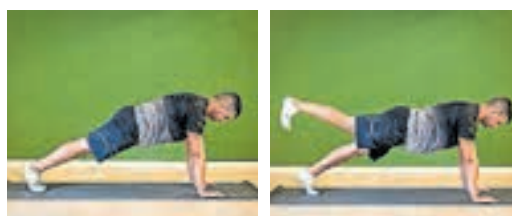


Für die Oberschenkel – Schwierigkeitsgrad anspruchsvoll

Für die Ausgangsposition in den Ausfallschritt (Druck über vordere Ferse) gehen, aus dem tiefen Ausfallschritt hoch auf ein Bein stehen (hinteres Bein kommt vorne nach oben), jetzt den Fuss nach hinten wegschieben (Standwaage), zusätzlich die Arme zur Seite ausstrecken. Dann aus dem Rumpf zum Standbein drehen. Diese Übung fördert den stabilen Stand auf einem Bein und baut die Hüftstabilisatoren auf. Steigerung: Wiederholungen erhöhen. Stopp: bei Schmerzen in Knie, Hüfte, Rücken oder Schultergürtel abbrechen.

Wiederholungen:
Achtung:

6 bis 8 pro Seite
Vorderes Knie (Beinachse) stabil halten beim Ausfallschritt, Rücken in der Rotation



Für den Schultergürtel – Schwierigkeitsgrad mittel

Ausgangsposition ist die Stütze (auf den Händen), alternativ auf den Unterarmen (Plank). Nun den Schultergürtel nach oben wegdrücken, dabei die Wirbelsäule mittels Bauchspannung stabil halten. Wenn möglich, ein Bein leicht anheben und Becken respektive Wirbelsäule stabilisieren (kein Wegkippen des Beckens). Steigerung: aus der Stütze oder dem Plank langsam und kontrolliert ein Bein anheben, Wiederholungen steigern. Stopp: bei Schmerzen im Schultergürtel oder Instabilität der Lendenwirbelsäule.

Wiederholungen:
Achtung:

6 bis 8 pro Bein
Lendenwirbelsäule stabil halten