

Spitzensport: TCM stärkt und harmonisiert die physischen und mentalen Funktionen

Roger Furrer ist seit drei Jahren Golf Playing Professional.



Als einer der erfolgreichsten Amateur-Golfspieler der Schweiz wechselte Roger Furrer vor drei Jahren als Schweizer Nationalmannschaftsmitglied ins Profi-Lager der Golfspieler. Sein bisher grösster Erfolg in seiner Amateurkarriere war der vierte Platz mit dem Schweizer Team an den Weltmeisterschaften in Puerto Rico. In England gewannen Roger Furrer und seine Nationalmannschaftskollegen die erste Amateur-EM-Medaille für die Schweiz. Roger Furrer spielte vor seinem Übertritt zu den Golf Playing Professionals alle grossen Amateur-Turniere in Europa. Als Golfprofi konnte er bis heute wertvolle Erfahrungen sammeln und auf diversen Touren einige Top-Ten-Rangierungen erzielen. Dank seinen hervorragenden Resultaten beim Qualifikationsturnier in Florida wird Roger Furrer als erster Schweizer auf einer Major Golf Tour in Nordamerika spielen (Canadian Tour).

Roger Furrer, anders als in den USA hat der Golfsport in der Schweiz noch ein Image als «Senioren-sport». Wie sieht das Trainingsprogramm eines Golf Playing Professional konkret aus?

Als Professional trainiere und spiele ich Golf 6 Tage pro Woche, oft bis zu 7 Stunden täglich. Dazu kommen Mentaltraining und je nach Saison 3 bis 6 Fitness-einheiten pro Woche (Kraft, Ausdauer, Koordination, Stretching).

Bei dieser körperlichen Belastung und den dazukommenden Reises Strapazen (als Golf Playing Professional ist man zehn Monate pro Jahr unterwegs) ist eine aktive und passive Erholung sehr wichtig, vor allem auch zur Vermeidung von Verletzungen.

Welche Arten von Sportverletzungen gibt es im Golfsport?

Im Golfsport kommen oft Verletzungen vor, die auf eine Fehl- oder Überbelastung zurückzuführen sind. Dabei sind vor allem Bänder, Sehnen und Muskeln betroffen. Auch Gelenkverletzungen können vorkommen.

Wenn Sie zu Hause in Zürich sind, lassen Sie sich im MediQi-Zentrum behandeln. Wie unterstützt Sie die TCM in Ihrem Profisportlerleben?

Die Fachärzte von MediQi haben sehr wirksame Therapiemöglichkeiten anzubieten. Dabei ist für mich die Kombination Akupunktur, Tui-Na Massage und chinesische Arzneimittel am effektivsten. Akupunktur wird vor allem nach einer Überbeanspruchung oder in einer Rekonvaleszenz-Phase eingesetzt. Nach einem intensiven Trainingsintervall oder nach einer langen Turnierphase ist die Tui-Na Massage für meinen Körper besonders wohltuend. Muskeln, Sehnen und das Bindegewebe werden massiert, gelockert und gedehnt. Die chinesischen Arzneimittel sind geschmacklich gesehen nicht meine Favoriten. Sie tragen jedoch zur Stärkung der physischen Kräfte bei, fördern die Konzentrationsfähigkeit und unterstützen somit meine Trainingseinheiten im mentalen Bereich positiv.

Mehr Informationen über Roger Furrer auf der Homepage www.rogerfurrer.ch

Fragen? Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie unter 0800 80 33 66.

Weitere Informationen über die MediQi-Zentren in der Schweiz finden Sie unter: www.mediqi.ch

Ihr MediQi-Konsultations-Gutschein

In der Konsultation von MediQi wird aufgrund einer Puls-Zungen-Diagnose und eines persönlichen Gesprächs mit dem Facharzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) abgeklärt, ob eine Therapie mit TCM sinnvoll ist.

Termin-Vereinbarung unter: 0800 80 33 66