

MARTINA  
EBERL-ELLIS



Die 3-fache Ladies European Toursiegerin ist Deutschlands erfolgreichste Proette und seit Herbst 2010 Mutter. Am 7. Mai eröffnet sie die Martina Eberl Golfakademie im Golf Club Eschenried.

# Move your Body!

**Fitness** Beweglichkeit ist das A und O beim Golfen.  
Tipps zum Saisonstart – von Claudia Pöhlmann.



2



**Übung 2: Unterarm-Liegestützen.**

**Ziel:** Stabilität im Rumpf- und Schulterbereich.

**Ausführung:** Im Kniestand stützen Sie Ihre Ellenbogen auf die Mini-Jumper oder eine Matte. Spannen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskeln an. Halten Sie den Kopf und Rücken gerade. Senken Sie den Oberkörper nach unten und bringen Sie ihre Schulterblätter zusammen, atmen Sie dabei aus. Halten Sie die Stellung zwei Sekunden lang und gehen Sie dann wieder zurück in die Ausgangsposition.  
**Intensität:** 1 – 2 Sätze à 10 – 15 Wiederholungen, dazwischen 30 – 45 Sekunden Pause.



**martinaeberl**  
GOLFAKADEMIE

Claudia Pöhlmann ist ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin, Sport-Therapeutin, Golf-Physiotherapeutin, TPI Certified Fitness Instructor und Personal-Trainerin für Golf-Fitness in der Martina Eberl Golfakademie.

**Info:** [www.martina-eberl-golfakademie.de](http://www.martina-eberl-golfakademie.de)

1

**Übung 1: Schulterzug mit dem Theraband.**  
**Ziel:** Aufrechte Haltung und bessere Schulterbeweglichkeit im Rückschwung.

**Ausführung:** Stellen Sie sich im Ausfallschritt mit dem vorderen Bein auf ein Theraband. Greifen Sie die Enden mit beiden Händen, so dass Sie einen leichten Widerstand des Bandes spüren. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie den Rücken gerade. Führen Sie nun Ihre Arme nach hinten und Ihre Schulterblätter zusammen. Dabei bleiben Ihre Schultern tief und die Daumen zeigen nach außen. Atmen Sie aus, während Sie die Arme nach hinten bewegen.  
**Intensität:** 1 – 2 Sätze, 10 – 15 Wiederholungen, dazwischen 30 – 45 Sekunden Pause.



3



**Übung 3: Brust- und Schulterdehnung.**

**Ziel:** Bessere bzw. kompaktere Drehung im Rückschwung.  
**Ausführung:** Knien Sie sich neben einen Gymnastik-Ball und legen Sie den linken Arm darauf. Drücken Sie nun die linke Schulter sanft in Richtung Boden, bis Sie eine Dehnung der Brust und Schulter empfinden. Wiederholen Sie die Übung ebenfalls mit dem anderen Arm.  
**Intensität:** 2 – 3 mal 30 Sekunden dehnen.