

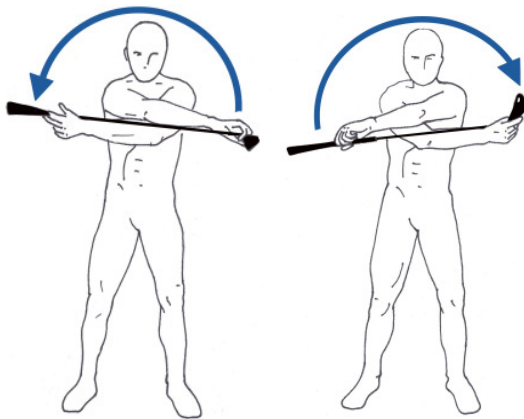
Warm up auf der Driving Range - Golf-Physio-Trainer® - Die 5 Tibeter „... nicht nur für eilige Senioren“

Empfohlene Ausführungskriterien der Übungen:

- Die Übungen sollen sehr langsam (Zeitlupe) durchgeführt werden, um das Körperbewusstsein zu schulen. Das Verhältnis konzentrische zur exzentrischen Kontraktion der Muskeln sollten 2 Sekunden bis 4 Sekunden sein.
- Wiederholungen der Übungen ca. 3 – 5mal
- ruhiges Atmen; während der Anstrengung bzw. Kontraktion ausatmen!

Wichtig: Die vorgeschlagenen Ausführungskriterien sollten persönlich individuell angepasst werden.

Schulter-twist



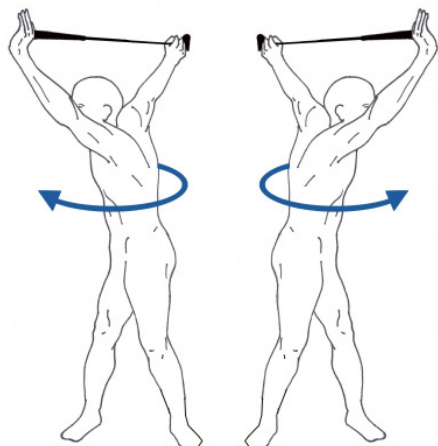
fördert

- die Beweglichkeit und Durchblutung von Schulter-, Ellbogen- und Handgelenken

Ziel

- Verbesserung der Schulter- und Handgelenksdynamik

Rumpf-twist



fördert

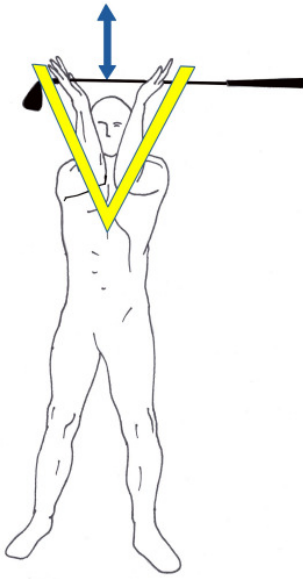
- Beweglichkeit für den Auf-, Ab- und Durchschwung
- Entlastung der Lendenwirbelsäule durch die vermehrte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

Wichtig: nicht an den maximalen Bewegungsausschlag gehen

Ziel

- Verbesserung der Rumpf- und Hüftdynamik

Schulter-lifting



fördert

- Beweglichkeit in den Schultergelenken
- leichte Dehnung der obere Rückenmuskulatur

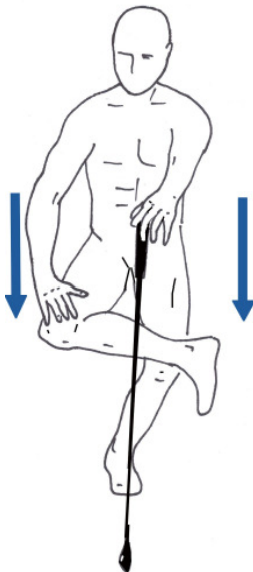
Wichtig:

- Ellbogengelenke berühren sich
- Handgelenke bleiben gerade

Ziel

- Verbesserung der Dynamik der oberen Rückenregion

Hüften- und Gesäßmuskulatur



fördert

- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

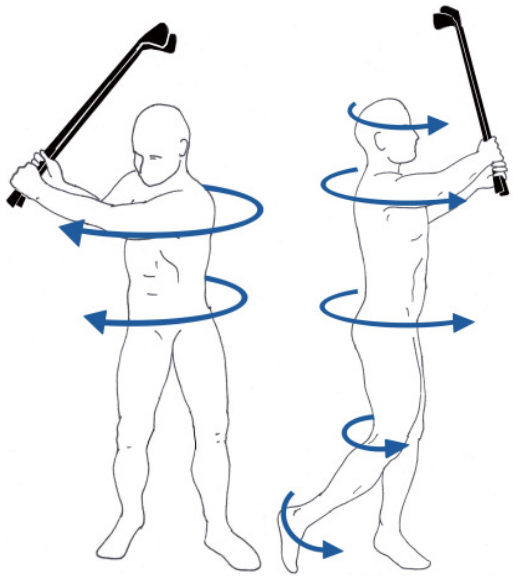
Wichtig:

- Oberkörper bleibt gerade
- in der Sitzstellung ca. 3 bis 5 Sek. inne halten

Ziel

- Dynamik der Beckendrehung beim Durchschwung

Schwung-timing



fördert

- Aktivierung der Muskelrezeptoren nach den kinematischen Gelenkpaaren
- Balance und Gewichtsverlagerung

Wichtig:

- Wiederholung ca. 10x mit zwei Schlägern langsam schwingen
- rechte Ferse wird vor dem Treffmoment (Impakt) angehoben (bei Rechtshändern)

Ziel

- „en Block“-Drehen

© Copyright by Golf-Physio-Trainer®.eu

Literaturverzeichnis:

Ausbildungsskript:Golf-Physio-Trainer®2008

STÜSSI 1987

BALLREICH/MUND 1999

... ein schönes Spiel 2008 !