

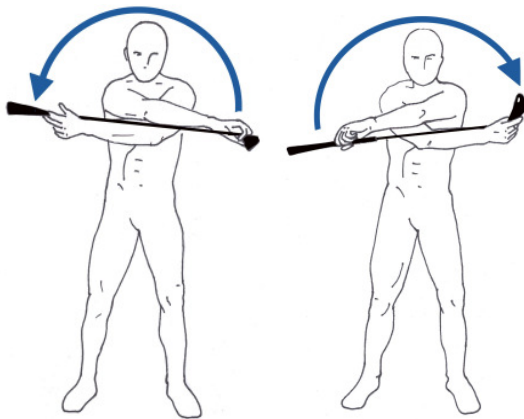
## Warm up auf der Driving Range - Golf-Physio-Trainer® - Die 5 Tibeter „... nicht nur für eilige Senioren“

*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



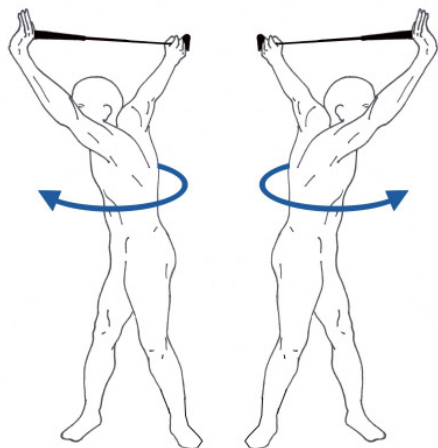
*fördert*

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

*Ziel*

- Verbesserung der Schulter- und Handgelenksdynamik

### Rumpf-twist



*fördert*

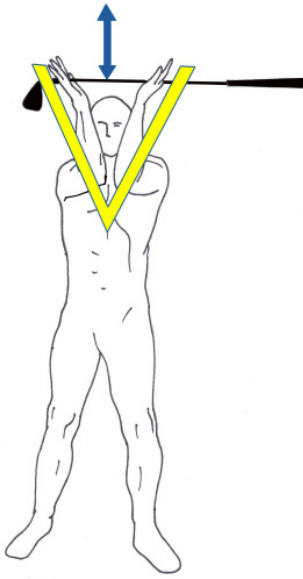
- Beweglichkeit für den Auf-, Ab- und Durchschwung
- Entlastung der Lendenwirbelsäule durch die vermehrte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

**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

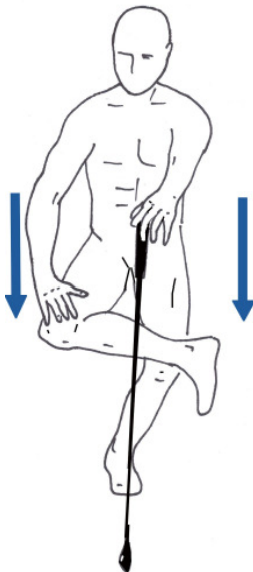
### **Wichtig:**

- Ellbogengelenke berühren sich
- Handgelenke bleiben gerade

### *Ziel*

- Verbesserung der Dynamik der oberen Rückenregion

## Hüften- und Gesäßmuskulatur



### *fördert*

- Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

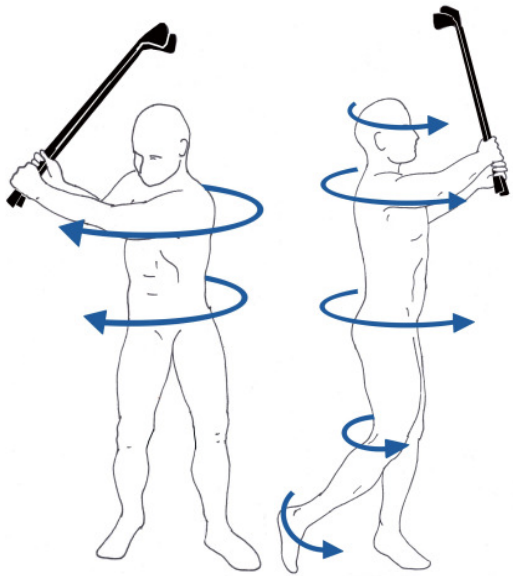
### **Wichtig:**

- 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 !**