

Dehnübungen für besseres Golf

Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, dann vermeiden Sie Verletzungen und verbessern Ihr Golf.

- Falls Sie unter Rückenschmerzen, Gelenk- oder Muskelproblemen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit diesem Trainingsprogramm beginnen.
- Machen Sie die Übungen auf dem Golfplatz, vor der Golfrunde und vor dem Golftraining. Falls nötig, wiederholen Sie die Übungen zwischendurch.
- Bevor Sie mit Ihrem Dehnprogramm beginnen, wärmen Sie sich wenigstens drei Minuten auf durch Fersen- / Zehenjogging auf der Stelle, schnelles Walken, Fahrrad-Ergometertraining im Fitnessraum des Clubs.
- Alternativ, die Wirkung ist die gleiche, können Sie zunächst auch kontrolliert und rhythmisch halbe Schwünge und dann volle Schwünge machen.
- Machen Sie jede Übung dreimal, langsam, vorsichtig und komplett nach beiden Seiten
- Halten und fühlen Sie jede Dehnübung 15 Sekunden an dem Punkt, an dem sie unbequem wird
- Für die meisten Übungen stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Bauchmuskeln angespannt, Rücken gerade (Das ist die „Kraftposition“).

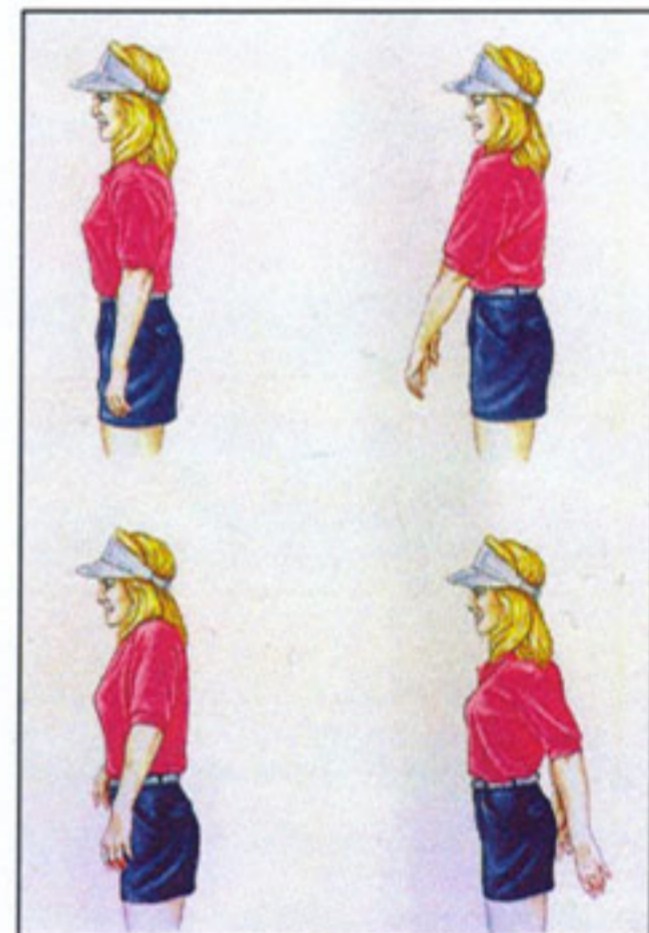
1. Rumpfdrehung für Beweglichkeit und zum Aufwärmen

- Halten Sie den Driver vor der Brust, Kopf und Nacken gerade.
- Drehen Sie Schultern, Rumpf und Hüften aus der Ansprechposition nach beiden Seiten in einer sanften, rhythmischen Bewegung, fünf langsame Wiederholungen.



2. Schulterdrehung

- Lassen Sie die Schultern aus einer entspannten Startposition nach vorn, oben, hinten und zurück in die Ausgangsposition kreisen, in einer sanften, rhythmischen Bewegung, fünf langsame Wiederholungen.



3. Brustdehnung

- Führen Sie die Ellbogen seitlich auf Schulterhöhe, Handflächen nach außen, Finger zusammen.
- Dehnen Sie die Brust durch Herunterziehen und Zusammenziehen der Schulterblätter.



4. Nackenübungen

Drehen:

- Halten Sie die Schultern unten, hinten und waagrecht.
- Drehen Sie den Kopf nach rechts und dann nach links und halten Sie die Position.



Beugen:

- Halten Sie die Schultern unten, hinten und waagrecht.
- Beugen Sie den Kopf zur Schulter, nach rechts und dann nach links.



5. Dehnen der Hinterseiten der Schultern

- Nehmen Sie die Ansprechhaltung ein.
- Ziehen Sie einen Arm quer vor die Brust, Handfläche nach oben.
- Drehen Sie den Rumpf und blicken Sie über die Schulter.
- Dann Übung mit dem anderen Arm.



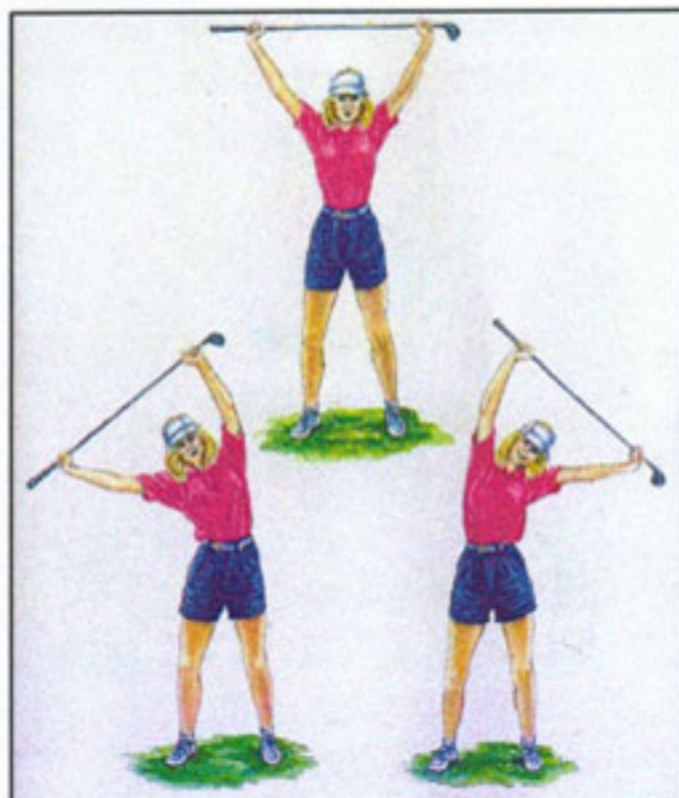
7. Dehnen der Waden

- Stellen Sie den Driver vor Ihrem Körper senkrecht auf den Boden, halten Sie ihn mit beiden Händen, strecken Sie ein Bein nach hinten, Zehen zeigen nach vorn.
- Halten Sie das hintere Bein gestreckt und die Ferse auf dem Boden.
- Um die Wirkung zu vergrößern, setzen Sie das hintere Bein weiter zurück.
- Gleiche Übung mit dem anderen Bein.



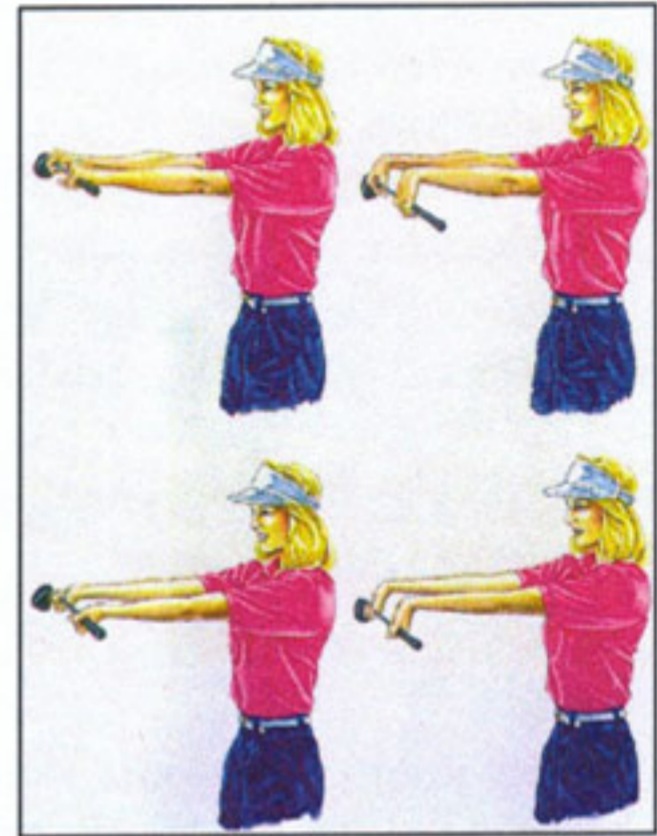
9. Dehnen zur Seite

- Halten Sie einen Schläger über Kopf, Arme gestreckt.
- Halten Sie den Nacken gerade, Gesicht und Schultern zeigen nach vorn.
- Beugen Sie sich langsam zur Seite, nach links, dann nach rechts.



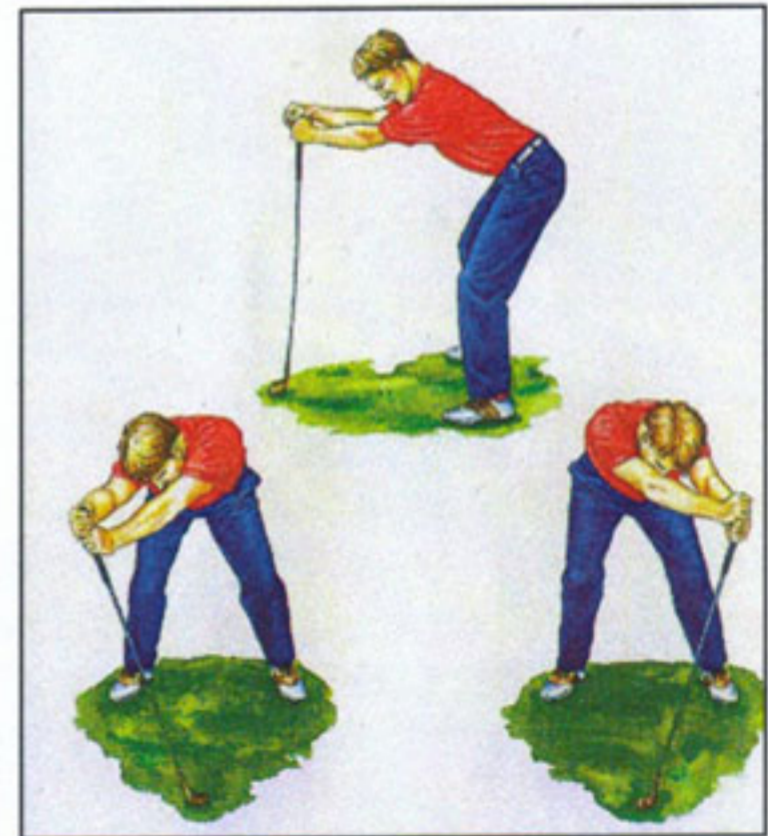
6. Dehnen der Handgelenke und Unterarme

- Führen Sie den Driver auf Schulterhöhe, Arme gestreckt.
- Beugen Sie die Handgelenke nach unten, zunächst mit den Handflächen nach unten zeigend und dann nach oben.



8. Dehnen des Rückens und der Hüften

- Stellen Sie den Driver vor Ihrem Körper senkrecht auf den Boden, halten Sie ihn mit beiden Händen, gehen Sie etwas in die Hocke, so dass die Hüften hinter den Fersen sind.
- Halten Sie den Rücken gerade.
- Strecken Sie Rumpf und Arme nach vorn, dann nach links und nach rechts.
- Der Driverkopf bleibt mittig vor Ihnen auf dem Boden.



10. Dehnen zur Seite

- Halten Sie einen Schläger über Kopf, Arme gestreckt.
- Halten Sie den Nacken gerade, Gesicht und Schultern zeigen nach vorn.
- Beugen Sie sich langsam zur Seite, nach links, dann nach rechts.

