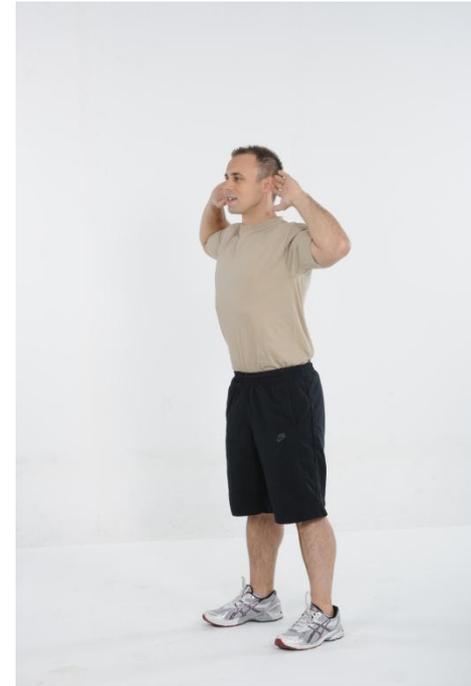


# Fitter for Golf



Ihr Wegweiser zu einem stärkeren Golf-  
Körper

# Beweglichkeit: Good Mornings



Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander. Hände an die Ohren und die Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Hüfte beugen und Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Sie sollten eine Dehnung des hinteren Oberschenkels spüren. Wieder aufrichten und wiederholen.

# Beweglichkeit: Split Squat



Im Ausfallschritt aufrecht stehen. Ferse des hinteren Fußes anheben. Hände auf die Hüfte, vorderes Knie beugen und den Körper vorwärts senken bis der Oberschenkel und die Wade des vorderen Beins einander berühren. Zur Ausgangsposition zurück und wiederholen.

# Beweglichkeit: Prone Hyperextension T



In Bauchlage, die Arme gestreckt und die Hände befinden sich auf Schulterhöhe. Brustkorb und Arme anheben. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Brustkorb und Arme senken und wiederholen.

# Beweglichkeit: Trunk Twist



Auf dem Rücken liegend, Oberschenkel befinden sich in einem rechten Winkel zum Boden und der Unterschenkel steht in einem 90° Winkel zum Oberschenkel. Taille langsam nach links in Richtung Boden rotieren. Die Winkel der Beine verändern sich nicht während der Bewegung. Langsam zur Ausgangsposition zurück und auf die andere Seite wiederholen.

# Mobility: T Push-Up



In Liegestützposition, Füße stehen hüftbreit auseinander. Einen Liegestütz ausführen, sobald sich der Körper wieder in der Ausgangsposition befindet, rotieren sie den Körper mit gestreckten Armen 90° nach links. Zurück in die Ausgangslage und auf der anderen Seite wiederholen.