

# Fitter for Golf



Ihr Wegweiser zu einem stärkeren Golf-  
Körper

# Stabilität: Plank



Liegend mit Gesicht nach unten, Unterarme und Handflächen flach auf den Boden legen. Heben Sie den Körper vom Boden ab, so dass Sie sich auf Ihren Zehen und Ellbogen stützen. Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Schultern, Hüfte, Knie und Fussgelenk bilden eine gerade Linie.

# Stabilität: Side Plank



Seitenlage, rechter Ellbogen auf dem Boden, linker Fuss befindet sich auf dem Rechten. Heben Sie den Körper vom Boden ab und halten Sie ihn in einer geraden Linie.

# Stabilität: All Fours Superman



Auf allen Vieren, heben Sie den rechten Arm nach vorne bis auf Schulterhöhe und gleichzeitig strecken Sie das linke Bein bis sich Knie und Hüft auf gleicher Höhe befinden. Zurück zur Ausgangsposition und das Selbe auf die andere Seite wiederholen.

# Stabilität: Golfers Stability Twist



Positionieren Sie den Golf Club auf Ihren Schultern und halten diesen an beiden Enden fest. Stehen Sie auf einem Bein. Hüfte beugen und den Oberkörper mit geradem Rücken etwa 20° nach vorne neigen. Rotieren Sie den Oberkörper kontrolliert nach links und nach rechts. Standbein wechseln und wiederholen.

# Stabilität: Lying Angel Wings



Liegen Sie auf den Rücken, Knie sind angewinkelt. Arme im 90° Winkel mit dem Handrücken zum Boden. Strecken Sie die Arme über den Kopf, nach hinten aus (Handrücken und Ellbogen berühren den Boden während der ganzen Übung).