

Fitter for Golf



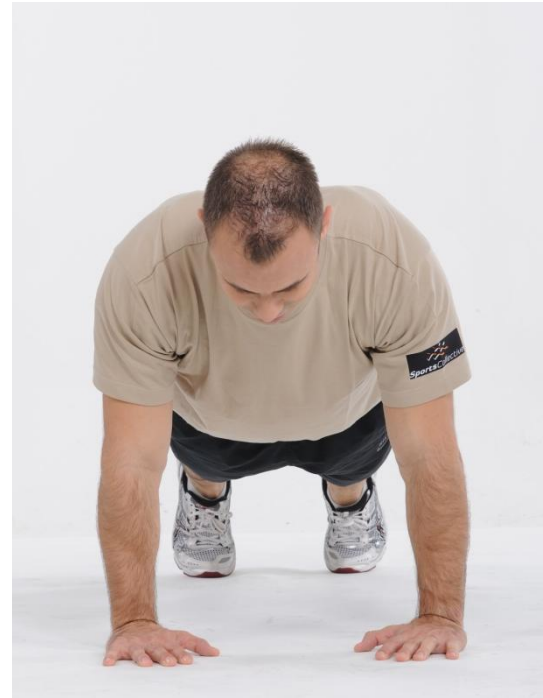
Ihr Wegweiser zu einem stärkeren Golf-
Körper

Kraft Training: Lunge with Twist



Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander; Arme gestreckt auf Brusthöhe und die Hände zusammenhalten. Machen Sie mit dem linken Bein einen mittelgrossen Schritt nach vorne (Ausfallschritt), beugen Sie das linke Knie bis der Oberschenkel die Wade berührt und gleichzeitig rotieren Sie den Oberkörper nach links. Zur Ausgangsposition zurück und auf der anderen Seite wiederholen

Kraft Training: Compact Push up



Liegestützposition, Hände befinden sich unterhalb der Schultern. Beine sind gestreckt, Füße hüftbreit auseinander. Beugen Sie die Ellbogen nach "innen" in Richtung Brust und den Körper zwischen den Armen senken bis die Oberarme parallel zum Boden sind und danach drücken Sie sich wieder nach oben

Kraft Training: Bridged 1 Leg Raise



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt (Ferse unter Knie), Arme am Boden ausgestreckt. Hüfte anheben, so dass Knie, Hüfte und Schultern eine gerade Linie bilden. Das linke Bein strecken. Hüfte Richtung Boden senken bis das linke Bein parallel zum Boden steht. Hüfte wieder zur Ausgangsposition anheben und wiederholen

Kraft Training: Reverse Crunch



Auf den Rücken liegend, Hände befinden sich am Boden. Die Oberschenkel befinden sich in einem rechten Winkel zum Boden, mit gebeugten Beinen. Becken vom Boden abheben und in Richtung des Brustkorbs aufrollen. Zur Ausgangsposition zurück und wiederholen

Kraft Training: Hyperextension Arms in Front



Liegen Sie auf den Bauch mit nach vorne gestreckten Armen. Brustkorb und Arme anheben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Zur Ausgangsposition zurück und wiederholen