

## Aufwärmen

Folgendes Programm halte ich für die optimale Vorbereitung auf das Golfspielen. Es ist einfach und speziell für Golfspieler entwickelt. Das Programm dauert nur etwa 6 bis 7 Minuten. Es gibt mehrere Gründe warum Sie sich vor dem Golfspiel aufwärmen sollten: die Verletzungsgefahr sinkt, die ersten Schläge gelingen besser - und das finde ich nicht unwichtig für das Selbstvertrauen - und außerdem kann man mit einem guten Aufwärmprogramm auch noch etwas für seine Beweglichkeit und Fitness tun. Bevor Sie mit den unten beschriebenen Übungen beginnen ist es ideal, wenn Sie sich 1 bis 2 Minuten mit einem Sprungseil aktivieren, alternativ können Sie auch einige Minuten leicht Joggen oder Radfahren.



Übung 1:

Schulterbreit stehen, Schläger von unten greifen, Übung 10-mal wiederholen.



Übung 2:

Schrittstellung, Schläger von unten greifen, 10-mal wiederholen, danach Fußwechsel.



Übung 3:

Schläger von unten greifen und 10-mal in beide Richtungen wiederholen.



Übung 4:

Schläger von unten greifen und 10-mal in beide Richtungen wiederholen.



Manche meiner Kunden haben ganz spezielle Unbeweglichkeiten. Dann empfehle ich zusammen mit einem Physiotherapeuten passende Zusatzübungen in dieses Programm einzubauen.