



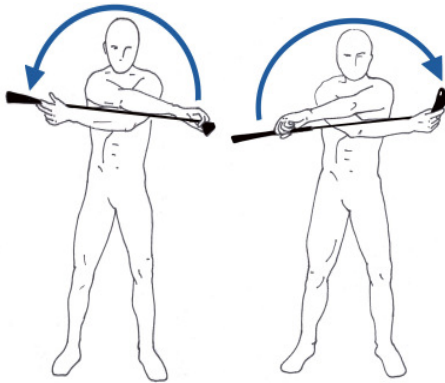
GPT – Die 5 Golf-Tibeter

„... nicht nur für eilige Senioren“



1 Schulter-twist

- fördert die Beweglichkeit und Durchblutung von Schulter-, Ellbogen- und Handgelenken

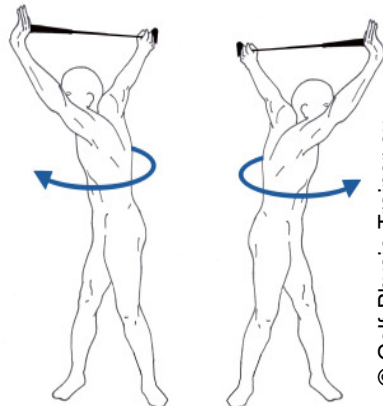


Ausführung

- der Schläger wird ca. 5x durch langsames Drehen von links nach rechts geführt

2 Rumpf-twist

- fördert die Beweglichkeit für den Auf-, Ab- und Durchschwung
- durch die vermehrte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule wird die Lendenwirbelsäule entlastet



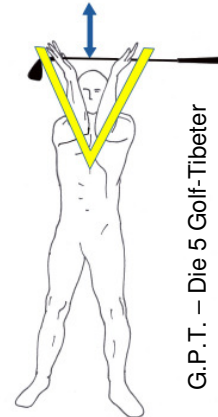
© Golf-Physio-Trainer.eu

Ausführung

- Wiederholung 5x je Seite
- wichtig: nicht an den maximalen Bewegungsausschlag gehen

3 Schulter-lifting

- fördert die Beweglichkeit in den Schultergelenken
- die obere Rückenmuskulatur wird leicht gedehnt



G.P.T. – Die 5 Golf-Tibeter

Ausführung

- Wiederholung 5x
- Ellbogengelenke berühren sich
- Handgelenke bleiben gerade

4 Hüften - Glutaen

- fördert die Dynamik der Hüftdrehung beim Durchschwung
- kräftigt die Beinmuskulatur

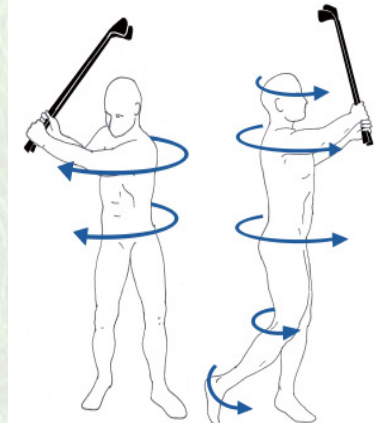


Ausführung

- Wiederholung ca. 3x beidseitig
- Oberkörper bleibt gerade
- in der Sitzstellung 5 Sek. inne halten

5 Schwung-Timing

- die Muskelrezeptoren werden nach den kinematischen Gelenkpaaren aktiviert
- Gewichtsverlagerung und „en Block“ drehen



Ausführung

- Wiederholung 10x mit zwei Schlägern langsam schwingen
- rechte Ferse ist vor dem Impakt angehoben (bei Rechtshändern)