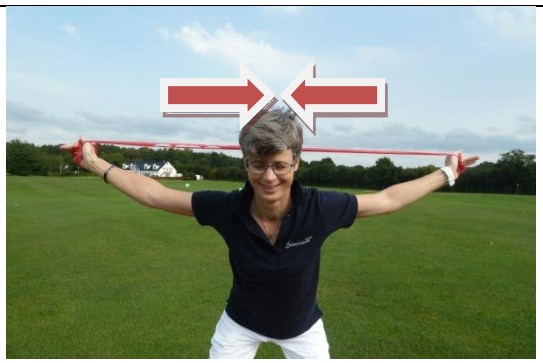
amp- Golfpower-Übungen

Übung 1

Kräftigung der Schulter- und der Armmuskulatur



Diese Übung unterstützt und fördert eine **Kräftigung** der **Schultergürtel** sowie **der Arm-, Rücken-, Gesäß-, und der Oberschenkel-muskulatur.**

Sie **verhindert** beim Putten und beim Chippen, dass man in der Ansprechposition einen **Rundrücken** macht.

Ergebnis:
Diese Übung verbessert Ihre Ansprechposition!

amp golf - International Golfschulen
Gutenbergstr. 1
D-23611 Bad Schwartau
Tel.: 0451 – 70 73 15 70
Fax: 0451 – 70 73 15 72
Email: info@amp-golf.de

Guten Tag,
wir freuen uns, Ihnen mit diesen Übungen ein Programm an die Hand zu geben, welches nicht nur Ihr Golfspiel verbessern wird, sondern auch Ihre körperliche Fitness steigert.

amp- Golfpower-Übungen

Übung 2

Kräftigung Ihres Oberarmstreckers

Diese Übung dient der **Kräftigung** der gesamten **Schulter und Oberarmmuskulatur.**

Ergebnis:

Sie erhalten eine Verbesserung in der Beschleunigungsphase.
Der nächste Longest Drive gehört Ihnen!

amp golf - International Golfschulen
Gutenbergstr. 1
D-23611 Bad Schwartau
Tel.: 0451 – 70 73 15 70
Fax: 0451 – 70 73 15 72
Email: info@amp-golf.de

Eigene Notizen

amp- Golfpower-Übungen

Übung 3

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Theraband und fixieren Sie es.

Ziehen Sie das Band zügig ca. 2 Sekunden nach oben und lassen Sie es ganz langsam in doppelter Zeit zurückgleiten bis zum Treffmoment.

Diese Übung fördert das Aufdrehen des Rumpfes zum Ball und kräftigt die Rumpfmuskulatur exzentrisch.

Dadurch wird ein ausschließlicher Armeinsatz verhindert.

Ergebnis:

Sie erhalten eine Kräftigung der gedehnten Rumpfmuskulatur und mehr Stabilität.

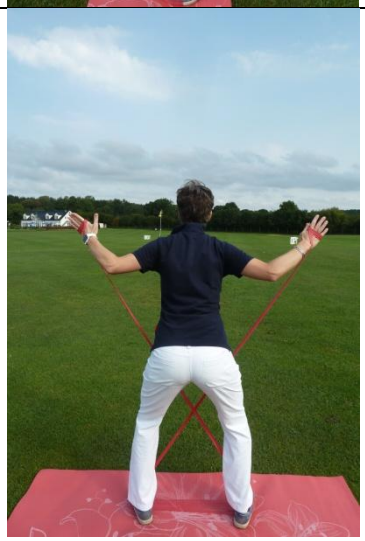
Eigene Notizen

amp golf - International Golfschulen
Gutenbergstr. 1
D-23611 Bad Schwartau
Tel.: 0451 – 70 73 15 70
Fax: 0451 – 70 73 15 72
Email: info@amp-golf.de

amp- Golfpower-Übungen

Übung 4

Kräftigung der Arm-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur



Diese Übung kräftigt die stabilisierende Muskulatur in der Ansprechposition und verhindert ein verlassen der Körperwinkel.

Ergebnis:
Sie erhalten mehr Stabilität in der Ansprechpostition, beim Auf- und beim Abschwung.

Eigene Notizen

amp golf - International Golfschulen
Gutenbergstr. 1
D-23611 Bad Schwartau
Tel.: 0451 – 70 73 15 70
Fax: 0451 – 70 73 15 72
Email: info@amp-golf.de

amp- Golfpower-Übungen

Übung 5
Stabilitätstraining der rechten Beinachse

Diese Übung ist perfekt um ein seitliches Schwanken beim Auf- und Abschwug zu verhindern.

Ergebnis:
Sie vermindern eine Belastung auf das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk.

amp golf - International Golfschulen
Gutenbergstr. 1
D-23611 Bad Schwartau
Tel.: 0451 – 70 73 15 70
Fax: 0451 – 70 73 15 72
Email: info@amp-golf.de

Eigene Notizen