



Stretching-Übungen

www.golfmadeeasier.de

wir verstehen golf und menschen

Stretching-Übung 1



Dehnübung für Oberarme, oberen Rücken, Schulter:

Ziehen Sie den Ellbogen langsam zur gegenüberliegenden Schulter hin.

Stretching-Übung 2



Dehnübung für Unterarmmuskeln und Handgelenke:

Stützen Sie sich mit Ihren Armen ab, dabei zeigen die Finger zu den Knien, die Handflächen sollten den Boden flach berühren. Dehnen Sie die Innenseiten der Unterarme, indem Sie sich zurücklehnen.

Stretching-Übung 3



Dehnübung für die Schulter und die seitlichen Rumpfmuskeln:

Strecken Sie im Fersensitz beide Arme möglichst weit vor dem Körper aus und senken Sie Ihre Schultern. Sie können die Dehnung verstärken, indem Sie etwas das Gesäss anheben und die Arme nach vorne verschieben (Bild rechts). Achten Sie darauf, dass das Gesäss nicht zu weit hochkommt.

Stretching-Übung 4



Dehnübung für die hinteren Oberschenkelmuskeln und die Hüftgelenke:

Ein Bein nach vorn mit senkrechtem Unterschenkel platzieren. Das Knie des anderen Beins sollte auf dem Boden ruhen. Die Dehnung wird erzeugt, indem Sie Ihre Hüften senken, ohne dabei die Lage der Beine zu verändern. Achten Sie darauf, dass sich das Knie des angewinkelten Beines nicht vor Ihrem Knöchel befindet.

Stretching-Übung 5



Dehnübung für den Rücken und die Hüftgelenke:

Stellen Sie Ihre Füße gegeneinander und halten Sie Ihre Zehen fest. Ziehen Sie sich vorsichtig nach vorne, indem Sie sich mit geradem Rücken in den Hüften beugen. Halten Sie das Kinn hoch. Tipp: Falls Sie Schwierigkeiten haben, sich nach vorne zu beugen, schieben Sie Ihre Füße etwas weiter nach vorne oder sitzen Sie mit dem Rücken zur Wand.

Stretching-Übung 6



Dehnübung für den Rücken und die Hüfte:

Drehen Sie sich in die rechte Seitenlage und ziehen Sie das angewinkelte linke Bein mit der rechten Hand zu sich. Der linke Arm bleibt ausgestreckt, die linke Schulter sollte möglichst flach auf dem Boden liegen. Wenden Sie den Kopf nach links.

Stretching-Übung 7



Dehnübung für den Rücken und die Hüfte:

Drücken Sie mit Ihrem linken Bein Ihr rechtes Knie Richtung Boden. Beide Arme und Schultern sollten auf dem Boden ruhen.