

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 7 Brücke

Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

Dauer

für alle Sterne-Gruppen:

- ★ 20 sec. rechts + 20 sec. links
- ★★ 40 sec. rechts + 40 sec. links
- ★★★ 60 sec. re. + 60 sec. li.
- ★★★★ 120 sec. re. + 120 sec. li.
- ★★★★★ 180 sec. re. + 180 sec. li.



Lege dich auf den **Rücken**.

Deine **Arme** liegen gestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.

Stelle die **Beine** hüftbreit auf.

Die **Füße** befinden sich direkt unter den Knien.

Dann hebst Du das **Becken** vom Boden ab und hebst die **Arme nach oben**.



Aus dieser Position **streckst Du das linke Bein**.

Diese Übung absolvierst Du anschließend noch mit dem rechten Bein.

Dein
Fitnesscoach:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach

Diese
Übung
verbessert:



Koordination



Kraft