

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 10

ToeTouch

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.

Dein Ziel

- ★ 5 sec. halten
- ★★ 10 sec. halten
- ★★★ 15 sec. halten
- ★★★★ 20 sec. halten
- ★★★★★ 25 sec. halten



Es kann durchaus sein, dass du mit dieser Übung Schwierigkeiten bekommst. Das liegt meistens an den Wachstumsphasen, die dein Körper durchlebt.

Die Beweglichkeit ist jedoch sehr wichtig und du solltest dran bleiben. Falls du deine Zehenspitzen mit gestreckten Beinen nicht berühren kannst, solltest du so weit in die Knie gehen, bis es geht. Halte deine Füße fest und strecke deine Beine langsam durch.

Du wirst merken, dass durch das ständige Training dieser Übung deine Beweglichkeit besser wird und du deine Beine immer mehr durchstrecken kannst.

Diese
Übung
verbessert:



Beweglichkeit

Dein
Fitnesscoach:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach