

Länger gesund Golf spielen

Zu einem guten Golfschwung gehören...

... nicht nur gute Techniken, Mobilität und Kraft der Wirbelsäule, sondern auch ein fester Stand und bewegliche Hüftgelenke.



Mit den nachfolgenden Übungen lernen Sie, wie die Mobilität der Hüftgelenke verbessert und die Hüftmuskulatur gekräftigt werden kann.

Verbesserung der Hüftaußenrotation mit der 90 / 90 Hüft – Mobilisation:

Setzen Sie sich auf eine Bank oder einen Hocker. Beide Knie und Hüften werden ca. 90° gebeugt, wobei die Knie gerade über den Füßen stehen. Achten Sie darauf, aufrecht zu sitzen - strecken Sie dazu Ihre Lendenwirbelsäule.

Legen Sie das rechte / linke Bein mit dem Knöchel auf den Oberschenkel des anderen Beins. Das Knie sollte ebenfalls ca. 90° gebeugt sein.

Greifen Sie mit der einen Hand an die Fußsohle des oben liegenden Fußes und legen Sie die andere Hand auf die Innenseite des oberliegenden Knies. Richten Sie sich erneut auf und achten auf die Streckung in der Lendenwirbelsäule während der gesamten Übung.

Üben Sie mit Ihrer Hand Druck auf das obenliegende Knie aus. Mit ihrer anderen Hand üben Sie am obenliegenden Fuß parallel dazu etwas Zug aus.

Diese Position halten Sie für mindestens zwei Minuten und wechseln dann die Seite.



Verbesserung der Dehnfähigkeit und Hüftinnenrotation:

Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand oder einen Gegenstand und suchen Halt.

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung.

Ziehen Sie jetzt eine Ihrer beiden Fersen zum Po heran, greifen Sie dazu den Fuß am Sprunggelenk. Achten Sie darauf, dass beide Oberschenkel parallel zueinander bleiben.

Das gebeugte Bein ziehen Sie jetzt nach hinten / oben, um die Hüftstreckung zu forcieren.

Wenn sich vorne am Oberschenkel ein Muskelziehen einstellt, spannen Sie die gleichseitige Gesäßmuskulatur an, indem Sie Ihr Knie nach hinten drücken. Die dadurch erhöhte Spannung am Oberschenkel halten Sie für 2 – 5 Sekunden. Wenn Sie die Spannung aufgelöst haben, drehen Sie den gehaltenen Fuß / Unterschenkel nach außen, sodass im Hüftgelenk eine Innenrotation entsteht.

Wiederholen Sie den Wechsel aus Spannungsaufbau - lösen - Innenrotation zehn bis fünfzehn Mal.

Vor dem Seitenwechsel prüfen Sie, ob sich die mobilisierte Hüfte anders anfühlt.

