

# Übung mit dem Miniband

für einen stabileren Golfschwung und zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Mit den folgenden Übungen zeigen wir Ihnen, wie Sie den Gesäßbereich, auch als König des Golfschwungs bezeichnet, kräftigen.

## Übung 1

Legen Sie sich das ringförmige Gummiband (Miniband) etwas oberhalb der Knie um beide Beine. Die Füße bleiben während der gesamten Übung immer hüftbreit auf Abstand zueinander.

Es wird ein tiefer Körperschwerpunkt gewählt, also die Knie leicht gebeugt und der Oberkörper etwas nach vorne eingestellt - ähnlich einer Skifahrerposition.

Dann gehen Sie einige Schritte nach vorne und zurück; dann einige Seitsschritte zu einer Seite und zurück; dann einige Schritte rückwärts und wieder vor zum Ausgangspunkt. Diese Übung wiederholen Sie zu jeder Richtung (vorwärts, seitwärts, rückwärts) mindestens fünf Mal. Bei der zweiten Übung wird nun auf der gewonnenen Stabilität im Gesäßbereich die Rotation des Oberkörpers für den Golfschwung aufgesetzt.



## Übung 2

Die Grundposition ist wie zuvor der tiefe Körperschwerpunkt (Ansprechposition). Die Knie spannen konstant gegen das Gummiband etwas nach außen. Die Arme werden vor dem Brustkorb gekreuzt, wobei die Finger auf dem gegenüberliegenden Schlüsselbein liegen.

Dann wird der Oberkörper schwungvoll

nach rechts und links gedreht, wobei der Kopf geradeaus eingestellt bleibt. Wichtig ist hierbei, dass Sie Ihr Becken stabilisieren, so dass es sich nicht mitdreht.

Im nächsten Schritt steigern Sie die Schwierigkeit der Übung.

Einmal, indem die Arme eine "W-Position"

einnehmen, also seitlich nach oben hin neben den Körper gehalten werden und, indem sie in "T-Position" ausgestreckt neben den Körper gehalten werden. In beiden Positionen wird der Körper schwungvoll mit den eingestellten Armen nach rechts und links gedreht, wobei Kopf und Becken gerade und stabil bleiben.

Ronny Funke  
Physiotherapeut

