

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	5
------------------------	----------

Allgemeine Trainingsanweisungen

Funktionsstörungen.....	7
Die aufrechte Haltung– das aufrechte Bewegungsmuster.....	8
Die Trainingshäufigkeit.....	9
Was tun bei Schmerzen?.....	9

Die Trainingsschwerpunkte des golfspezifischen Koordinations- und Kraftausdauerprogramms

Die komplexe Kraftentwicklung.....	10
Das spezielle Krafttraining.....	11

Das Trainingsprogramm

Bodenübungen

1. Schwerpunkt: Hüft- und Schultergelenksmuskulatur.....	14
2. Schwerpunkt: Schultergürtelmuskulatur.....	20
3. Schwerpunkt: Rückenstrecker und Armheber.....	24
4. Schwerpunkt: Ellenbogenstrecker, Brustmuskulatur und Bauchmuskulatur.....	26
5. Schwerpunkt: Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.....	28
6. Schwerpunkt: Bauch- und Rückenmuskulatur.....	30
7. Ganzkörperspannung, Schwerpunkt: Körpervorderseite.....	32
8. Ganzkörperspannung, Schwerpunkt: rechte und linke Körperseite.....	40
9. Ganzkörperspannung, Schwerpunkt: Körperrückseite.....	44

Gymnastikballübungen

10. Schwerpunkt: Schultergürtel-, Arm- und Rumpfmuskulatur.....	48
11. Schwerpunkt: Hüft-, Bein- und Rumpfmuskulatur.....	64
12. Schwerpunkt: Bauch-, Rücken- und seitliche Rumpfmuskulatur.....	74