

Starker Rücken - besseres Handicap:

BALIMO: Besseres Golf durch Cro

Mehr Fitness und eine bessere Koordination durch den neuen Wackelstuhl BALIMO in Verbindung mit dem neuen Wackelstuhl BALIMO in seinem freibeweglichen Gelenk direkt in der Sitzoberfläche.

Ein perfekter Golf-schwung sieht einfach aus, ist aber ein komplexer Bewegungsablauf. Ein gutes Zusammenspiel der Rückenmuskulatur und jede Menge Koordination sind gefragt. Durch die Übungen auf dem Bewegungsstuhl BALIMO kann beides erreicht werden.



Schwenken für bessere Rotation

Übung Schwenken

Diese Übung bringt die gesamte Muskulatur in ein natürliches Zusammenspiel, verbessert die räumliche Orientierung und fördert die gleichmäßige Rotation Ihres Oberkörpers in beide Richtungen

► Legen Sie die rechte Hand an die Außenseite des linken Oberschenkels. Schwenken Sie Ihren, auf Schulterhöhe ausgestreckten, linken Arm soweit es

geht vor und zurück. Stellen Sie sich beim Schwenken vor, Sie würden etwas nach hinten schieben bzw. nach vorne ziehen. Verfolgen Sie die Armbewegungen mit Kopf und Augen.

► Führen Sie die Übung auch mit dem rechten Arm aus.

Übung Cross-Rotation

Diese Übung optimiert die Rotationsbewegungen, die beim Golfschwung wichtig



Cross-Rotation für einen starken Rücken

Cross-Rotation

Wackelstuhl Balimo mit



sind. Der ganze Körper wird an den Bewegungen gleichmäßig beteiligt. Einseitigkeiten werden ausgeglichen. Kopf, Schultern und Hüfte sind mit der Wirbelsäule verbunden, aber frei und unabhängig voneinander beweglich. Diese Beweglichkeit um die Wirbelsäule ist wichtig, um koordinieren zu können. Solche Cross-Rotationen müssen fürs Golfen geübt werden, da sie im alltäglichen Leben kaum stattfinden.

► Bewegen Sie Arme, Schultern und Kopf gemeinsam in eine Richtung, Ihre Hüfte entgegengesetzt in die andere Richtung

► Dann drehen Sie den Kopf zusammen mit der Hüfte, Arme und Schultern schwingen entgegengesetzt.

► Steigern Sie den Anspruch dieser Übung weiter, indem Sie die Augen entgegengesetzt zum Kopf bewegen

Übung Liegende Achten

Durch diese Übung steigern Sie Ihre Koordinationsfähigkeit. Rechte und linke Gehirnhälfte werden miteinander verknüpft und die Orientierung im Raum verbessert sich.

► Zeichnen Sie mit dem rechten Arm liegende Achten in die Luft. Sie beginnen im Mittelpunkt der Acht und führen den Arm gegen den Uhrzeigersinn hinauf zur linken Seite, dann kreisförmig wieder zurück.

Im Mittelpunkt angekommen führen Sie den Arm nun im Uhrzeigersinn nach oben rechts und über die rechte Seite kreisförmig zum Mittelpunkt zurück. Die Augen folgen der Acht. Wählen Sie ein ruhiges Tempo.

► Variieren Sie die Größe der Acht. Zeich-

Liegende Achten für die Koordination

nen Sie sie so groß, dass Sie die ganze Reichweite Ihrer Arme nutzen und auch so klein, wie es Ihnen möglich ist.

► Zeichnen Sie die liegende Achten auch mit dem linken Arm. Die Richtung der Acht bleibt allerdings immer die Gleiche.

Den Balimo Wackelstuhl erhalten Sie direkt bei www.balimo.info

**Weitere Informationen
BALIMO (Advinova GmbH)
Am Altenbruch 7
40822 Mettmann
fon 02104-505 4746**