

RUNTER VOM SOFA!

Der Weg ins Fitnessstudio lohnt. Doch nicht nur dort können Sie trainieren. Golfprofi Martin Rominger, zeigt Ihnen, wie Sie sich mit fünf einfachen Übungen, die Sie bequem auch Zuhause durchführen können, in Form halten – ohne dabei einen einzigen Golfball zu schlagen.

VON PIETER KEULEN
MIT MARTIN ROMINGER

BUDDHA

Ausgangsposition: Stehen Sie aufrecht, Arme gestreckt und die Füße schulterbreit.

Durchführung: Behalten Sie Ihre Arme gestreckt und führen Sie eine Kniebeugung bis zu einem 90° Kniewinkel durch. Achten Sie darauf, dass Sie nicht Ihre Knie nach vorne bringen, sondern das Gesäss nach hinten!

Ziel: Das ist eine sehr effektive Übung für Ihre gesamte Rückenmuskulatur sowie Ihre Beine.

Intensität:

Untrainiert	10 Wiederholungen (Wh)
Trainiert	15 Wh
Pro	15 Wh mit leichtem Zusatzgewicht in den Händen



BRÜCKE

Ausgangsposition: Stützen Sie sich in Seitenlage auf Ihren Ellbogen. Dieser ist senkrecht unter der Schulter positioniert. Stellen Sie Ihre Füße aufeinander.

Durchführung: Berühren Sie leicht den Boden und heben Sie Ihre Hüfte anschliessend so weit wie möglich nach oben.

Ziel: Stärkung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Intensität:

Untrainiert	10 Wh pro Seite
Trainiert	20 Wh pro Seite
Pro	20 Wh pro Seite. Strecken Sie Ihr oberes Bein in die Luft, während Sie Ihre Hüfte heben.



Sportschulen

- > 8./9. Schuljahr Sport
- > 10. Schuljahr Sport
- > Sporthandelsschule (Kaufmann/Kauffrau EFZ)
- > Sportgymnasium

Für ambitionierte Nachwuchstalente. Stundenplan abgestimmt auf Trainingszeiten und Wettkämpfe.

Einladung zum persönlichen Beratungsgespräch

Feusi Bildungszentrum Bern und Solothurn | www.feusi.ch
Telefon 031 537 33 33 | sportschulen@feusi.ch

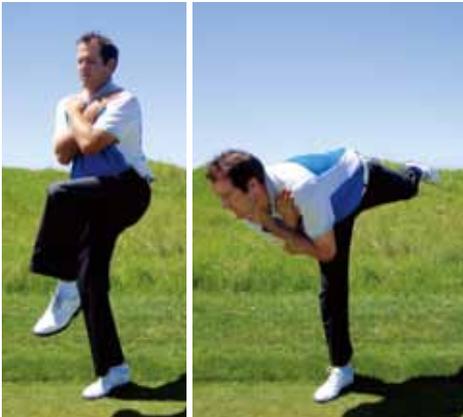
Ich will es wissen ; **feusi**



Titleist #1 ball in golf.
Pinnacle no ball goes farther

SUPER-AKTION BIS ENDE MÄRZ!!!

NR 1 LOGOBÄLLE
www.texspo.ch
Tel 031 982 06 03



FLUGZEUG

Ausgangsposition: Balancieren Sie auf einem Bein, das Knie in einem 90° Winkel und die Hände auf der Brust.

Durchführung: Bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und strecken Sie dabei das Bein nach hinten. Behalten Sie die Balance. Anschliessend wieder zurück zur Ausgangsposition.

Variation: Falls Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben, lassen Sie Ihre Hände frei und berühren Sie in der Ausgangsposition leicht mit Ihrem «Schwungbein» den Boden.

Ziel: Gleichgewicht und Stabilität in Fuss, Knie und Hüfte. Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur.

Intensität:

Untrainiert	5-10 Wh pro Bein
Trainiert	15-20 Wh
Pro	15-20 Wh mit Zusatzgewicht auf der Brust



BRETT

Ausgangsposition: Stützen Sie sich in Bauchlage auf die Ellbogen und Fussspitzen. Ihr Körper ist waagrecht über dem Boden.

Durchführung: Heben Sie abwechselnd mit ruhigem Tempo ein Bein nach dem anderen, ohne dabei Ihre Körperposition zu verlieren.

Ziel: Dieser «Klassiker» verbessert die Kraft Ihrer gesamten Rumpfmuskulatur.

Intensität:

Untrainiert	20 Wh insgesamt
Trainiert	50 Wh
Pro	100 Wh



WINNER

Ausgangsposition: Machen Sie einen grossen Ausfallschritt und verteilen Sie Ihr Gewicht auf beide Beine. Ihre Fäuste sind auf Kopfhöhe.

Durchführung: Machen Sie eine Kniebeugung, bleiben Sie dabei aber in einer aufrechten Position. Wenn Sie in die Knie gehen, strecken Sie gleichzeitig Ihre Arme.

Variation: Falls Sie starke Beschwerden in den Knien haben oder Mühe mit der Balance, gehen Sie nicht so tief in die Knie.

Ziel: Verbesserung der Kraft Ihrer gesamten Beinmuskulatur sowie Verbesserung Ihrer Körperhaltung.

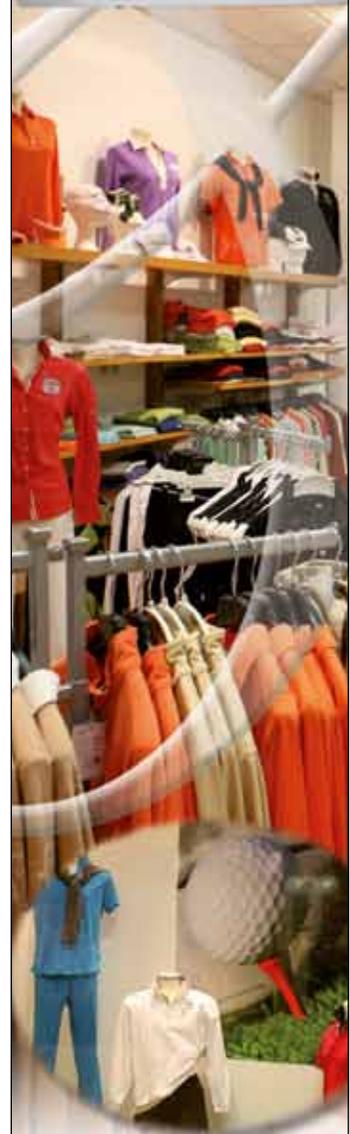
Intensität:

Untrainiert	10 Wh pro Bein
Trainiert	20 Wh
Pro	20 Wh mit einem 2-3 kg schweren Medizinball in den Händen

TIPPS ZUM FIT FOR GOLF-TRAININGSPROGRAMM

- Führen Sie alle Übungen kontrolliert durch; Qualität geht vor Quantität.
- Falls Sie körperliche Beschwerden haben und nicht sicher sind, ob die dargestellten Übungen gut für Sie sind, fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.
- Fühlen Sie sich nicht wohl bei einer Übung, haben Sie grosse Mühe oder schmerzt es sogar, dann lassen Sie diese Übung weg und versuchen es nach 2-3 Wochen wieder.
- Idealerweise führen Sie dieses Programm dreimal pro Woche durch mit einem Tag Erholung zwischen den Trainings. Nutzen Sie diesen Tag für ein leichtes Ausdauertraining wie z.B. Velofahren, Walking, Langlaufen oder ähnliches.
- Wenn Sie Anfänger sind, beginnen Sie mit einem Durchgang pro Übung. Steigern Sie nach 2 Wochen auf 2 Durchgänge. Trainierte und Profis beginnen mit 2 Durchgängen pro Übung und steigern dann allmählich auf 3 Durchgänge.

La nouvelle collection est arrivée, venez la découvrir chez **Chic&Sport**



Chic&Sport
Villeneuve Outlet

à côté d'Interio et Pfister

Ch. de la Confrérie
1844 Villeneuve
021 965 60 66

Sortie autoroute Villeneuve, direction Aigle, au premier feu à gauche.