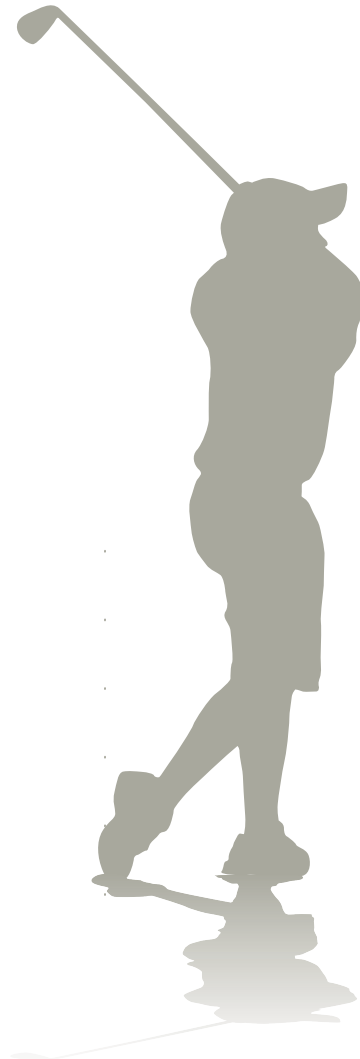


## Voraussetzungen für ein beschwerdefreies und erfolgreiches Golfspiel

Der Golfschwung gehört zu den anspruchsvollsten Bewegungsabläufen im Sport. In ihm vereinen sich Rumpfstabilität und Rotationsbewegungen und es kommt zu hohen Belastungen des Bewegungsapparates. Ein sauber ausgeführter und weiter Schlag ist nur auf der Basis großer Flexibilität in der Bewegungsmuskulatur und gleichzeitiger optimaler Stabilität in der tiefliegenden stabilisierenden Muskulatur möglich. Dieses ideale Zusammenspiel, ist bei derart anspruchsvollen Bewegungen allerdings nur ausführbar, wenn der Körper fit dafür ist.

**Körperliche Ausdauer und technische Fertigkeiten sind wichtig, aber die Basis eines gesunden und erfolgreichen Golfspieles ist eine gut funktionierende, stabilisierende Muskulatur in Verbindung mit ausreichender Beweglichkeit.**

Die große Herausforderung ist es, diese beiden Fähigkeiten in Einklang trainieren zu können und genau da setze ich mit meinem Trainingsprogramm bei Ihnen an.



## Volumenwirksame Impulse für den entscheidenden Schwung

**Ein korrekter Golfschlag beansprucht gleichzeitig und punktgenauer mehr Muskeln als jede andere Sportart.**

Allerdings hat der Golfschwung auch große Feinde: Fehlende Stabilität, Schmerz, verspannte Muskeln, steife Gelenke und mangelnde Kraft beeinträchtigen das Spiel oder können es sogar beenden.

AmpliTraining eröffnet völlig neue Möglichkeiten um die besten körperlichen Voraussetzungen für ein langes, beschwerdefreies und erfolgreiches Golfspiel zu schaffen. Dieses auf Strom basierende AmpliTraining, mit einem Gerät, das über eine medizinische Zulassung verfügt, stabilisiert die Muskeln aus der Tiefe heraus. Weiterhin erlaubt es golfspezifische Bewegungsübungen bei maximaler muskulärer Ansteuerung auszuführen und bietet so erstmals auch für Freizeit-Golfer die Möglichkeit eines hochwertigen und sportartspezifischen Muskeltrainings. Die tiefenwirksame Muskelaktivierung setzt Impulse für ein hochintensives Training bereits nach wenigen Trainingseinheiten. Geben Sie den Feinden des Golfschwungs keine Chance.



**Mit Hilfe des SlingTrainers werden golfspezifische Bewegungen imitiert**

### Das Training fördert

<b>Arm</b>	Kraft
<b>Schulter</b>	Beweglichkeit
<b>Brust</b>	Stabilisation und Kraftübertragung
<b>Bauch</b>	Dreh-Dehn-Belastung
<b>Rücken</b>	Stützt, rotiert und stabilisiert
<b>Hüfte</b>	leitet Drehbewegungen ein
<b>Beine</b>	Standfestigkeit Laufarbeit

### Tiefenwirksames Training im Leistungs-, Amateur und Freizeitsport

- Gezielter Aufbau und Erhalt von Muskelpartien
- Stabilisierung des gesamten Muskelkorsetts
- Verbesserung der Beweglichkeit in Muskeln und Gelenken
- Trainieren von Ausdauer und Herz-Kreislauf-System
- Effektives Trainieren des Stoffwechsels, Anregung der Fettverbrennung und Gewichtsreduktion
- Optimierung der Regeneration
- Leistungssteigerung
- Verletzungsprävention