

## Golferübung für Schulter u. Rücken



Halten Sie den Stock mit gestreckten Armen in Brusthöhe und richten ihn senkrecht aus



Drehen Sie den Stock links und rechts im Wechsel so weit wie möglich nach hinten unten und schauen auch dahin.  
Atmen Sie während der gesamten Bewegung aus, und beim zurückkommen wieder ein.

**20-40 x**

## Übungen mit dem Stock



Wir wünschen Ihnen viel Spaß  
und Wohlbefinden!



**Physiotherapie John Ludescher**  
Rautenastraße 26, (GH Rössle)  
A-6832 Röthis  
Telefon +43 - 5522 - 60 0 30

[www.johnludescher.com](http://www.johnludescher.com)

[www.johnludescher.com](http://www.johnludescher.com)

 **john ludescher**  
Aufrecht. Bewußt. Stark

## Paddeln



Halten Sie den Stock in ca. doppelter Schulterbreite.  
Schieben Sie eine Hand auf Schulterhöhe so weit nach vorne, dass sogar die kleinen Finger gelöst werden müssen.  
Die zweite Hand zieht den Stock in Höhe der Taillie ganz zurück.  
Führen Sie eine runde Bewegung aus als würden Sie an einer Fahrradkurbel drehen.

20-40 x

## Pendeln



Auch hier breite Handhaltung und leicht nach vorne gebeugt.  
Drehen Sie Ihren Oberkörper erst langsam, dann schneller Abwechslungsweise links/rechts nach hinten oben und schauen dabei immer der hinteren Hand nach.

10-20 x

## Kraulen



Legen Sie Ihre Arme von hinten auf den Stock.  
Dieser sollte auf den Schulterblättern, etwas unterhalb des Nackens aufliegen.  
Beginnen Sie mit kleinen Kraulbewegungen, die dann langsam größer werden.

20-40 x

## Seitenneigung



Langsam abwechslungsweise die linke und rechte Hand nach unten drücken.  
Wenn Sie ganz unten sind einmal tief einatmen und mit der Ausatmung wieder in die Waagrechte zurück kommen.

10 x

## Mobilisierung der Lendenwirbelsäule



Ziehen Sie langsam das rechte Knie zum linken Ellbogen und atmen dabei aus.



Schauen Sie an der Knieaussenseite vorbei Richtung Boden und beugen den Oberkörper.

Beim Rückweg einatmen.

Dann das linke Knie zum rechten Ellbogen.

10 -20 x

Diese Übungen können Sie auch mit Besenstiel, Staubsaugerrohr, Golfschläger oder dergleichen durchführen.