

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Aufwärmen</b>	<b>6</b>
Beim Aufwärmen handelt es sich um Maßnahmen, die den Körper auf eine bevorstehende sportliche Belastung sowohl physisch als auch psychisch vorbereiten sollen. Durch das Aufwärmen werden wesentliche Organfunktionen aktiviert und der Körper ist belastbar.	
<b>Verbesserung der Beweglichkeit</b>	<b>40</b>
Die Beweglichkeit des Körpers, insbesondere die Drehfähigkeit des Rumpfes, ist ein leistungsbestimmender Faktor beim Golf. Denn erst durch die verbesserte Beweglichkeit können Koordination und Kraftentfaltung während des Golfschwungs optimal umgesetzt werden.	
<b>Gezielte Steigerung der allgemeinen Muskelkraft</b>	<b>68</b>
Das allgemeine Krafttraining steht für eine allseitige und umfassende Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Muskulatur des Rumpfes, des Schultergürtels und der Beine. Diese Bereiche werden besonders im Golfschwung stark gefordert und im Alltag leider oft vernachlässigt.	
<b>Gezielte Steigerung der spezifischen Muskelkraft</b>	<b>106</b>
Im spezifischen Krafttraining steht der Aufbau solcher Muskeln im Vordergrund, die für den Golfschwung von Bedeutung sind. Die Übungen in diesem Kapitel weisen also einen hohen Verwandtschaftsgrad zur Schwungbewegung auf, in Teilen imitieren sie diese sogar.	
<b>Übungen mit Thera-Band</b>	<b>120</b>
Das Thera-Band dient der Verbesserung der Kraft, Koordination, Beweglichkeit und der Wiederherstellung von Muskel- und Gelenkfunktionen. Das vielseitige Band kann man somit als kleinstes Allround-Fitness-Studio beschreiben. Es eignet sich besonders gut für den Golfsport.	
<b>Danksagung</b>	<b>139</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>139</b>
<b>Register</b>	<b>142</b>
<b>Impressum</b>	<b>144</b>