

# Uw minuten golf opwarming



Door **Ramsay McMaster**  
Golf Physiotherapist ([www.golfmed.net](http://www.golfmed.net))

## Opbouw van de correcte 'feeling' voor je golfswing

### GEBRUIKSAANWIJZING

- 1 Deze oefeningen zullen geleidelijk de correcte golf 'feeling' opbouwen in de juiste volgorde.
- 2 Let op een goede ademhaling en controleer het tempo tijdens elke golfoefening.
- 3 Behoud een goede rechte houding doorheen elke oefening.
- 4 Gebruik de 'pistool grip' met beide handen bij elke oefening.
- 5 Herhaal elke oefening gedurende 15-30 seconden, 2 tot 3 keer afhankelijk van uw mogelijkheden.

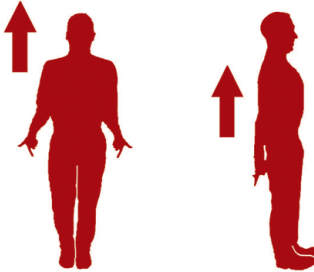
**STOP** de oefening wanneer u een scherpe pijn voelt, bij duizeligheid of bij elke andere acute omstandigheid.



### HEUP, ROMP EN SCHOUDER STRETCH

#### Gebruikmakend van flexibiliteit en mobiliteit

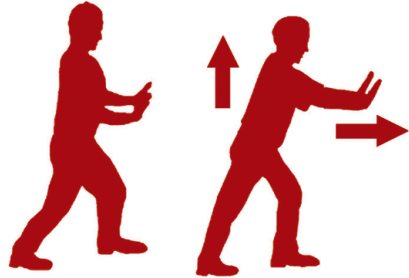
Zit op de rechter knie, linker been voorwaarts gebogen. Romp goed rechtop houden, buikspieren spannen, golfclub met gestrekte armen boven het hoofd. Voel een stretch in de rechter heup. Buig langzaam de romp naar de linkerzijde, hou het hoofd in evenwicht tussen de schouders. Deze houding 30 sec aanhouden. Voor de linkerkantstretch de houding 15 sec aanhouden.

**2****'DE VLEUGELS VAN EEN ENGEL'****Gebruik maken van balans en statische houding**

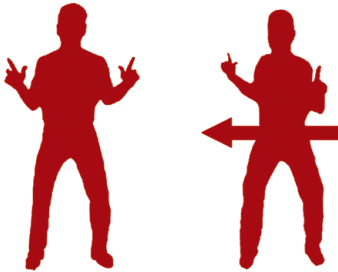
Rechtopstaande houding, voeten samen. Engelvleugelpositie tegen de muur, golfbal tussen de grote tenen.

Neus en navel vormen één rechte lijn met de bal.

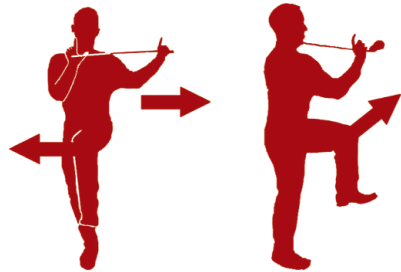
Span de buikspieren op en kijk naar je onderste oogleden. Handen naast het lichaam in pistoolpositie. Til langzaam de bal op met je tenen. Voel jezelf groter worden terwijl je "je oppompt". Doe dit gedurende 30 sec. "Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging." Voel de stabiliteit van de houding.

**3****DE PUSH****Gebruik maken van kern stabiliteit**

Lichte spreidstand, rechervoet voorwaarts, armen gebogen naast het lichaam. Strek uw armen traag naar voren in een traag duwende beweging (tegen een ingebeeld voertuig). Voel hoe de schouders, nek, buikspieren, bilspieren en beenspieren samenwerken alsof je een hydraulische pomp zou zijn. Hou de positie 30 sec aan. Zelfde oefening met het linkerbeen voorwaarts. "Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging." Voel de samenwerking van schouders, nek, buikspieren, bilspieren en beenspieren in de swingbeweging.

**4****X-FACTOR CHECK UP****Gebruik maken van kernstabiliteit en rotatie**

Lichte spreidstand, knieën lichtjes gebogen, rechte rug. Ellebogen in de ribzijden en handen in pistoolgrip. Roteer traag naar rechts en hou de heupen stabiel naar voor gericht. Hou de positie 30 sec aan vooraleer terug te draaien. Voel de spanning tussen de binnenkant van de dijen en de lage buikspieren. Herhaal de oefening met rotatie naar de linkerkant. "Neem de golfhouding aan en doe een swingbeweging." Voel wat dit doet in de beweging.

**5****DE CROSS-OVER****Gebruik maken van kernstabiliteit, rotatie en dynamische houding**

Rechtopstaande houding met rechte rug. Hou een golfclub met uitgestrekte armen voor je in pistoolgrip. Hef je linker knie tot heuphoogte. Breng kruiselings je rechterelleboog over de linker knie. Keer terug naar startpositie. Hef je rechter knie tot heuphoogte. Breng kruiselings je linkerelleboog over de rechter knie.

Keer terug naar de startpositie.