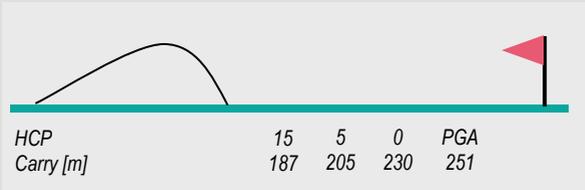


# Golf Fitness gegen Handicap-Steigerer

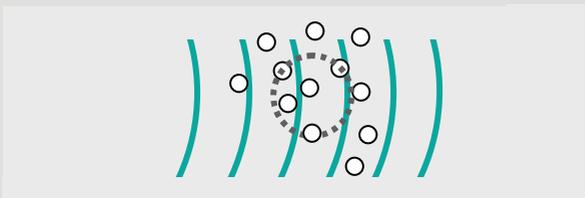
## NICHT LANG GENUG



### Ursache:

- Oberkörperrotation ggü. Hüfte zu gering
- Zu geringe Schnellkraft
- Kraftverluste durch Gelenk-Instabilität

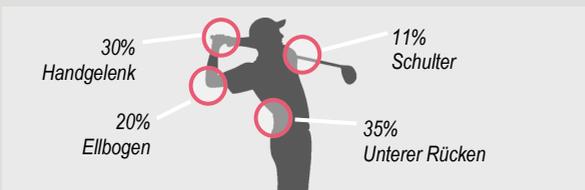
## GERINGE PRÄZISION / WIEDERHOLBARKEIT



### Ursache:

- Jede Instabilität in der Gelenkstützung wirkt so, als würde man auf einem Skateboard abschlagen; unkontrollierte Ausweichbewegungen sind die Folge

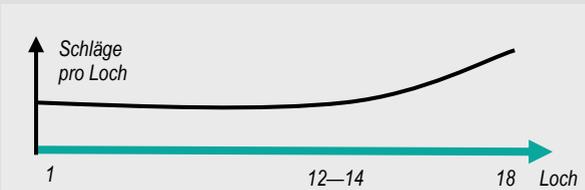
## SCHMERZEN



### Ursache:

- Kraft- und Bewegungseinschränkungen führen dazu, dass enorme Druckspitzen in Wirbelsäule und Gelenken entstehen

## LEISTUNG FÄLLT ZWISCHEN 12.-14. LOCH



### Ursache:

- Mangelnde Ausdauer und Kraft-Ausdauer
- Ungeeignete Ernährung z.B. zu Kohlehydrat-lastig



GOLF FITNESS

[www.12fit-golf.com](http://www.12fit-golf.com)

Copyright one two fit