

Dynair Golf Pro – Übungen

Ja – zur perfekten Stabilität

Kein perfekter Golfschwung ohne perfekte Stabilität.



Der Dynair Golf Pro bietet eine direkte Rückmeldung bei Instabilität. Ein stabiler Schwung ist eine Grundvoraussetzung zur Verbesserung des Handycaps und gibt Selbstvertrauen in die Fähigkeiten, den richtigen Schlag zum richtigen Zeitpunkt ausführen zu können.

„Umgedreht rechts“

Die rechte Seite wird zur Instabilität gezwungen, was wiederum die Körperdrehung unterstützt.



Eine phänomenale Trainingshilfe für Golfer, die zu sehr nach rechts, oder links ausweichen.

„Umgedreht links“

Ist das Dynair Golf Pro umgedreht, bietet es Instabilität und eine große Variationsmöglichkeit für das Training.



Steht der Golfer mit rechts auf der labilen Seite des Dynair Golf Pros muss er den rechten Fuß mittig belasten.

Eine Seitwärtsbewegung hinter den Ball wird verhindert und die Schulterdrehung gefördert.

Geführtes Gleichgewichts-Training

Speziell entwickelt um eine verstärkte Schulterdrehung zu implizieren und die Standfestigkeit des vorderen Fußes zu verbessern.



Oftmals geht die Stabilität durch Wegrutschen verloren. Diese Übung verhindert das Wegrutschen komplett.

Sehr gut um neue Bewegungsabläufe für einen flachen Schlag zu finden.

Kein Gleichgewicht

Das Körpergewicht wurde nicht von der rechten zu linken Seite verschoben



Durch einen zu flachen Schwung entsteht keine optimale Hüftrotation und dadurch bleibt der Schlag zu kurz.

Die Flugkurve weicht nach rechts ab, oder bekommt einen Zug nach links.

Der Körperschwerpunkt liegt zu weit hinten

Wenn die Tendenz besteht, dass beim Rückschwung der Kopf gehoben wird, bekommt man vom Dynair Golf Pro sofort ein entsprechendes Feedback.



Häufige Fehler, wie das Heben des Kopfes oder das Toppen des Golfballes entstehen durch zu aufrechtes Stehen, oder durch zu weit nach vorne verlagertes Gewicht auf die Fersen.

Keine Gewichtsverlagerung nach vorne

Tendenziell weicht der Flug nach rechts ab, trotz einer guten Flugkurve.



Es wird schwierig den Ball geradeaus zu schlagen und die Konstanz fehlt. Immer mit der Angst eines Snap Hooks.

Wenn man das Gewicht nach vorne verlagert, gewinnt man zwar an Schlagkraft, aber verliert die Kontrolle über den Schlag.

UpHill- DownHill und SideHill-Schläge mit zwei umgedrehten Dynair Golf Pros

In dem man die Standposition auf dem Dynair Golf Pro verändert kann man verschiedene UpHill- DownHill- und SideHill- Standpositionen trainieren.

Die unteren Extremitäten werden trainiert die schrägen Standpositionen auszugleichen, während der Oberkörper gerade bleibt

UpHill



DownHill



SideHill



Training auf dem Dynair Golf Pro kombiniert mit einem Ball

Das Training mit einem Ball erlaubt eine stärkere Verbesserung des Gleichgewichts. Dies ermöglicht das Golftraining noch dynamischer werden zu lassen.

Frontansicht:



Seitliche Ansicht:



Ein Maximum an linearer Geschwindigkeit und Ausgeglichenheit innerhalb des Schwunges wird erreicht.

Die Stabilität der unteren Extremitäten erhöht das Drehmoment und die Kraft im Schwung/Schlag.

Das Dynair Golf Pro erlaubt keine Entspannung in den Bereichen der Rumpfmuskulatur, der Adduktoren und der Gesäßmuskulatur.

Dynair Golf Pro – Exercises

For perfect stability

No perfect golf swing without perfect stability.



The Dynair Golf Pro offers a direct feedback on instability. A stable swing is basic requirement for improving the handicap. Also, a stable swing gives more confidence in the ability to execute the right beat at the right time.

„Upturned under the right foot“

The right side is forced to instability, which in turn supports the rotation of the body.



A phenomenal trainings aid for golfers who move too much to the left or the right.

„Upturned under the left foot“

If the Dynair Golf Pro is turned around, it offers instability and a great variation for the training.



If the golfer on the unstable side of the Dynair pro with the right foot, he has to load the right foot in the middle.

A lateral movement behind the ball is prevented and the shoulder rotation is promoted.

Guided balance training

Specially designed to imply an increased shoulder rotation and to improve the stability of the front foot.



Often the stability is lost by slipping. This exercise prevents the slipping completely.

Very good to find new motion sequences for a flat beat.

No balance

The body weight was not moved from the right to the left.



Due to a too low swing, there is no optimal hip rotation and the beat is too slow.

The flight curve turns right, or gets a train to the left.

The center of gravity is too far back

If there is a tendency for the head to be raised during the backward movement, the Dynair Golf Pro will immediately give you a corresponding feedback.



Frequent mistakes, such as raising the head or hitting the golf ball too high, are caused by standing upright or by shifting weight too far forward on the heels.

No weight shift to the front

Tendentially, the flight deviates to the right, despite a good flight curve.



It is difficult to hit the ball straight and the consistency is missing. Always the fear of a snap hook.

Moving the weight forward, you gain more strike power, but the control over the beat is lost.

Uphill- Downhill and Sidehill-beats with two upturned Dynair Golf Pros

By changing the stand position on the Dynair Golf Pro, you can train different Uphill, Downhill and Sidehill stand positions.

The lower extremities are trained to compensate the oblique positions, while the upper body remains straight.

Uphill



Downhill



Sidehill



Training on the Dynair Golf Pro combined with a ball

Trainings with a ball allows a stronger improvement of the balance. This makes golf training even more dynamic.

Front view:



Side view:



A maximum of linear speed and balance within the swing is achieved. The stability of the lower extremities increases the Torque and the force in the swing / beat. The Dynair Golf Pro does not allow relaxation of trunk muscles, adductors and Buttock musculature.