

# Durch Rumpfstabilität und Balance ein besseres Handicap.

Der kyBounder ist eine TÜV zertifizierte Trainingsmatte aus hochwertigem Mehrkomponenten PU-Schaumstoff. In diversen Profisportbereichen wird der kyBounder schon erfolgreich eingesetzt. Im Golfsport kann der kyBounder im Training, sowie zur muskulären Regeneration eingesetzt werden. Durch die Instabilität auf der Matte kommt es zu einer höheren Wahrnehmung der Körperrotation und dem Balanceverhalten. Regelmäßiges Üben auf dem kyBounder führt zu einer wesentlich besseren Rumpfstabilität. Kurz um, mit dem kyBounder erreicht der Golfer stärkeres Timing in seinem Gesamtspiel.

Der kyBounder fördert u.a.:

- **Rumpfstabilität**
- **Beweglichkeit**
- **Gezielte Kontrolle beim Golfschwung**
- **Prävention**
- **Regeneration**



# Der kyBounder stärkt und regeneriert die stabilisierende Muskulatur.

„Bei Golf Spielen die in Ihren Schlag "hinfallen" und zuviel Kraft anwenden und dadurch ihre Endstellung nicht halten können, beginne ich das Training erstmal mit einem speziellen Balancetraining auf dem kyBounder. Der Spieler wird dadurch aufmerksam und spürt deutlich seine Gewichtsverteilung. Nachdem die ersten Minuten noch sehr wackelig erschienen, sind nach etwas Zeit schon gut ausbalancierte Bewegungen erkennbar. Dadurch, dass bei jeder kleinen ruckartigen Bewegung der Spieler seinen Halt verliert, entsteht schnell eine harmonische gleichmäßige Schwungbewegung. Wer also von einem kyBounder den Ball schlägt, hat ein passendes Schwungtempo und kann seinen Körper und seine Drehung besser kontrollieren. Es wird weniger aus den Armen geschlagen und somit durch ein besseres Starten des Abschwungs durch den Unterkörper eine Schwungkurve von innen forciert. Zudem stärkt das Schwungtraining die zuständige Stütz- und Halbmuskulatur.“

*Julian Paul Albers (Progressive Golf / Golfchula Castrop Raarll), Diplom Golf Professional der PGA of Germany im GC Castrop Raarll, DGV C- und B-Trainer, Golf und Gesundheitstrainer der PGA of Germany.*

„Durch gezieltes Training mit meinem PGA Professional und dem kyBounder konnte ich meine Stabilität im Schwung verbessern und verringerte mein Handicap von 5,7 auf 4,3.“

*Klaus Bonnemann (Mannschaftsspieler GC castrop Raarll)*

„Auf unsere Driving-Range in Altdorf bei Nürnberg haben wir innerhalb von drei Wochen den kyBounder ins Golf-Training eingebaut. Dabei haben es fast alle Altersklassen ausprobiert. Besonders gut waren die Übungen und das Schwungtraining ohne Schuhe auf dem kyBounder. Durch die hohe Instabilität kommt es zu einer höheren Wahrnehmung der Körperrotation und dem Balanceverhalten. Dies macht sich im Anschluss bei den Abschlägen deutlich bemerkbar. Die Aussagen derer die es gemacht haben waren, ... bessere Beweglichkeit in der Rumpfdrehung und kontrolliertes Schlagverhalten.“ Nach dem Training waren die Übungen auf der Matte besser für die Erholung der Muskulatur. Mein Fazit: Durch regelmäßiges Üben mit dem kyBounder kann sich die Rumpfstabilität um ein Vielfaches verbessern und die Beweglichkeit sowie Kontrolle beim Schlägen erhöhen. Ohne Rumpfstabilität und Balance kein besseres Handicap!“

*Sören Anders, Diplom Golf Professional, Mitglied der PGA of Germany, Öffentliche Golfübungsanlage Altkönig Jura Golf Park und Golfakademie Hitzhofen, Trainer auf dem Jura Golf Park und Golfakademie Hitzhofen.*

„Ende 2008 habe ich an beiden Knien sämtliche Bänder und Menisken verletzt. Als alternative Heilungsmethode hat der ehemalige Vereinsarzt von Schalke 04, Dr. Rarreck, mir die Abschlagsübungen auf dem kyBounder empfohlen. Dadurch haben sich die Sehnen, Bänder und Menisken so sehr gekräftigt, dass es keiner Operation mehr bedurfte. Positiver Nebeneffekt war ein fast konstanter Schwung geradeaus und ein um 20% besseres Handicap.“

*Mark Sowa, Unternehmer / Golfspieler*