

# Friskispressens träningsprogram

Här får du tipsen som sätter fart på kroppen och gör sommarens golfrundor till riktiga njutningar.

Syftet är att träna upp rörlighet och styrka/stabilitet. Och då talar vi om rörlighet i rygg och axlar och stabilitet i bålen\*.

**Uppvärmningen** bör vara 8–10 minuter på löpbandet eller med rodd alternativt cykling.

**Tekniken** riktar du in på balans och stabilitet. Ta ut rörligheten i långsamt tempo och jobba med kontroll i styrkeövningarna.

**Fortsätt** med rörlighetsövningarna cirka 10 gånger per övning och sida. Styrkeövningarna upprepas 10–15 x 2. Träna 1–2 gånger per vecka som tilllägg till övrig träning. Att jympa eller köra F&S Core är också bra träning för golfare.

**Uppställning och rörlighet** är grunden till en bra golfsving. Ryggen måste kunna rotera fritt och armarna röra sig så mycket som möjligt. Baksvingen blir bättre om du har god rörlighet i rygg, skuldror, axlar och nacke. Är du i stället stel i någon led eller muskel så tar kroppen ut rörligheten i intilliggande led som kanske överbelastas och gör ont. Med full rörlighet så ger musklerna maximal kraft och du slår rakare och längre.

**Styrka och stabilitet** i bålmuskulaturen är avgörande för att få ordentlig kraft i svingen. När vissa muskler skapar kraft och rörelse så arbetar andra muskelgrupper stabiliserande. Bålmuskulaturen är speciellt viktig i stabiliseringen eftersom den även stöttar och skyddar ländryggen. En stor del av kraften i genomsvingen kommer från de raka och sneda magmusklerna. Att kunna hålla emot med höftmusklerna i baksvingen för att hindra sidoglidning är också viktigt. Sätesmusklerna hjälper till att skapa kraften framåt. Alltså: Bra styrka i buk-, rygg- och höftmuskler ger svingen mer kraft.

\* Bålmuskler är musklerna som finns i mage, rygg och på sidorna.

## Golfarens träning



### Sit-ups. Dynamisk styrketräning av magmusklerna.

Ligg på ryggen på bollen. Fötterna brett isär för god stabilitet. Dra in hakan något mot bröstet och lyft upp överkroppen – sänk långsamt tillbaka.



### Rörlighet rygg och axlar.

Ligg på sidan med det ena benet sträckt och med det andra benets knä i golvet. Håll kvar knät med handen. Roterar bakåt så långt som möjligt med andra armen. Låt blicken följa med bakåt och andas ut i ytterläget. Upprepa tio gånger/sida.



### Rörlighet baksida lår.

Fixera låret med hjälp av en pinne. Starta med knät böjt och sträck upp foten mot taket så att det stramar på baksidan av låret. Håll kvar i ytterläget ett par sekunder och andas ut. Upprepa tio gånger/ben.



Fakta och modell: Monika Erlandsson  
Foto: Fredrik Eriksson

DETTA TRÄNINGSPROGRAM PLUS ARTIKEL KAN DU HITTA I SIN HELHET I FRISKISPRESSEN NUMMER 2 2007.