

Friskispressens träningsprogram



Rotation i dragapparat

Stabilitet och styrketräning av bälmuskulaturen.

Grunduppställning som vid golfsving. Lätt böjda knän och överkroppen lite framåtfälld. Koppla på magmusklerna. Håll handtaget nära bröstkorgen och rotera i ryggen som vid en golfsving. Håll höften stilla i sidled. Motståndet kommer snett uppifrån/bakifrån.



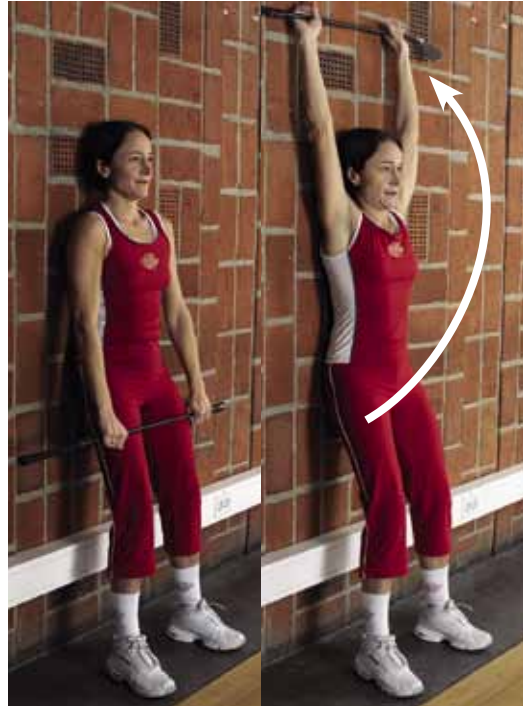
Rygglyft. Styrka – rygg och skuldermuskler.

Ligg på magen på bollen. Fötterna brett isär för god stabilitet. Blicken i golvet. Lyft överkroppen och dra ihop skulderbladen. Lyft tills kroppen blir rak – sänk långsamt tillbaka. Spänn magen och sätet för att öka stabiliteten.



Höftlyft. Styrka – baksida lår och sätesmuskler.

Båda underbenen på bollen i startläget. Dra in naveln och spänn magmusklerna för stabilitet och lyft sedan bäckenet. Lyft genom att spänna sätets muskulatur och kom upp till sträckt höft – sänk långsamt tillbaka. Svårare alternativ är att ha bara ett ben på bollen och pressa upp bäckenet. Tänk på att båda höfterna skall vara på samma nivå.



Rörlighet i bröstrygg och axlar

Pressa in svank och bakhuvud mot väggen. Sätt fötterna en bit ifrån väggen. Dra in hakan. Håll kvar denna position när du lyfter armarna uppåt väggen. Målet är att komma så högt upp mot väggen som möjligt med armarna utan att släppa kontakten mot väggen med svanken. Upprepa tio gånger.



Styrka och stabilitet i bälmuskler och skuldermuskler.

Fötter eller knän i golvet. Underarmarna i axelbredd. Spänn magmusklerna genom att dra in naveln lätt mot ryggraden. Fokusera på att hålla kroppen rak som en planka och tryck upp skulderpartiet mot taket. Håll positionen så länge du orkar.

Monicas specialare

Så här ser Monicas egen uppvärmning ut:

Hellre puttövningar och chipping än att ösa iväg bollar på rangen.

Värmer upp i fem–tio minuter med eller utan klubba.

Lägger in fyra–fem moment för rörlighet.

Resultat: Leder och muskler blir varma och kroppen förberedd för spel. Inte undra på att hon har 8,2 i handicap.



Balans. Stå med båda fötterna

på balansplattan. Hitta jämvikt på balansplattan och stabilisera med magmusklerna. För armarna från sida till sida som en puttrörelse. Fokusera på att hålla balans och jämvikt.