

Tedactive Gym - Golfträningstips!

Linda Högberg på Tedactive visar dig som golftar hur du enkelt tränar styrka och rörlighet.



Fixera höften rakt framåt. Roterar bål och överkropp så långt du kan utan att vrida höfterna. 2x1 minut. Ökar rörlighet i rygg och rotation.



Böj knät och lägg över tyngden på benet. Forma överkroppen i en mjuk båge och sträck ut sidan. Växla sida. 1x2 min. Ökar rörlighet i skuldror, rygg & lår.

Långt steg framåt. Sjunk ner med främre lår. Utsträckt ben bakåt. Sträck upp armar och rygg. 2x10 på varje ben. Styrka & rörlighet i lår, höft & rygg.



Knäböj med golfklubba på knäns utsida. Roterar upp med sträckta armar i en diagonal rörelse. 2x10 på varje sida. Arbeta med ben och bålrotation.



Fötterna i stegposition. Sträck ut armarna framför dig. Dra ena armen bakåt som om du spände en pilbåge. Skall kännas i skulderbladet. 2x10 på varje sida.



Djup sittposition. Pressa armbågar mot insida knän. Sträck upp armen och följ med blicken. 2x10 på vardera sida. Ökar styrka och rörlighet i ben, rygg & bröst.



Rak planka och sidoplanka. Arm/armar rakt under axel. Spänn magmuskler. Håll kroppen i rak linje. Håll position 3x1 min på mage och vardera sida.

Vill du ha hjälp med att komma igång med träningen eller förbättra din golf ytterligare. Ta kontakta med en av våra personliga tränare eller vår reception på tel: 0525-10700 alt. info@tedactive.se

www.tedactive.se