



BsGK:s TalangTeam tillsammans med PT - Hanna Moisander
Foto: Marie Wallengren

BsGK:s TalangTeam tränar styrka, uthållighet/kondition, balanssinne, koordination, snabbhet och reflexer hos PT-huset

Borås [20 februari 2013] 15 juniorer och 4 ledare från Borås Golfklubb besökte PT-huset på Landalagatan i Borås för veckans onsdagsfys. Under ledning av Hanna Moisander, personlig tränare (PT), genomfördes ett fantastiskt kul men tufft kettlebell-träningsprogram.

Den röda tråden genom fysträningarna för BsGK:s TalangTeam är övningar som stimulerar till en bättre svingtekniken samt förbättrad kondition.

Kettlebell, eller girja (*гиря*), är en traditionell rysk gjutjärnsvikt som liknar en kanonkula med ett handtag. Kettlebellträning har som målsättning att träna styrka, uthållighet/kondition, balanssinne, koordination, snabbhet och reflexer. Träningen utmanar både det muskulära och det kardiovaskulära systemet (hjärt-kärletsystemet) med dynamiska helkroppsövningar.

Juniorerna var mycket koncentrerade när dem genomförde kettlebellträningsprogrammet och svettdropparna lämnade kroppen i samma takt som vattenintaget. **престижность юниоров!**

BsGK:s TalangTeam rikta stor uppskattning till Hanna som avsatte tid för att ge inspiration till alla juniorer och ledare samt PT-huset som upplät sin träningslokal!



Hanna Moisander
Personlig Tränare (PT)
Foto: Micael Lilja

Micael Lilja
Ledare, Borås Golfklubb