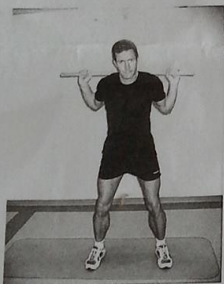
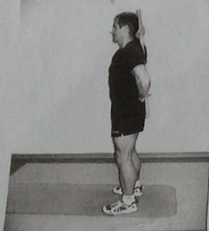


KÄPPÖVNINGAR

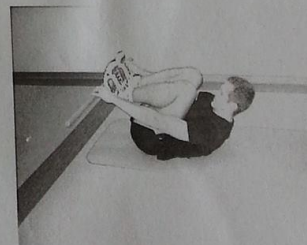
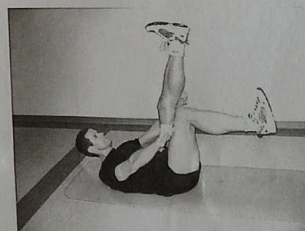
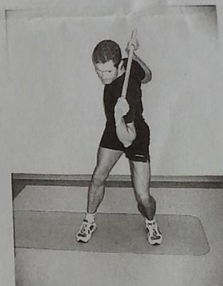
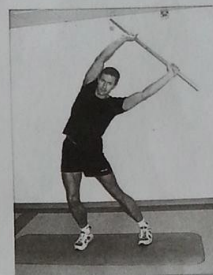
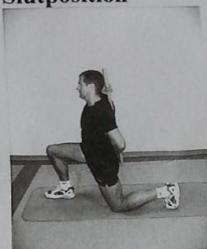
Utgångsposition



1. Rörlighet i höftböjare

Håll käppen vid nacke och ländrygg. Undvik svank!
Ryggraden längs käppen!
Gör ett utfallsteg utan att tappa position.
3x10+10

Slutposition



2. Rörlighet i sida

Stå rakt – käppen axelbrett. För fram stödjeknät och böj i sidled åt motsatt sida.

3x10+10

3. Rotation i brösttrygg

Lätt böjda knän. Vrid överkroppen åt sidan. Låt knät peka framåt!

3x10+10

4. Rörlighet baksida lår

Pressa käppen mot ena knät. Det andra vilar på käppen. Sträck benet.

3x10+10

5. Buk- och rörelseträning

Ligg raklång – för käppen med raka armar under fotsulorna och tillbaka.

3x10-20

2b. Rörlighet i brösttrygg. Knäböj med raka armar (ovanför huvudet) utan att tappa överkroppen.

Bollövningar

Utgångsställning

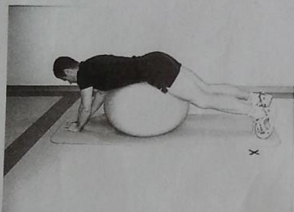


1. Stabiliseringsövning för bukmuskulaturen.

Rulla fram på armbågarna.
Undvik svank!

3x1-2 minuter!

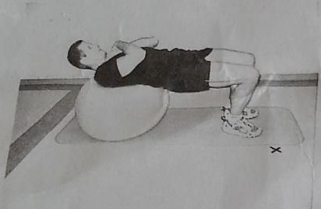
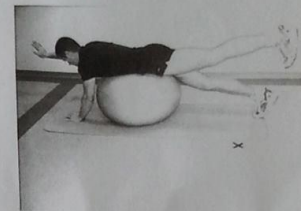
Slutposition



2. Träning av ländrygg.

Ligg med tyngden på bollen. Händerna ihop.
Lyft motsatt ben och arm.
Håll 5 sekunder.

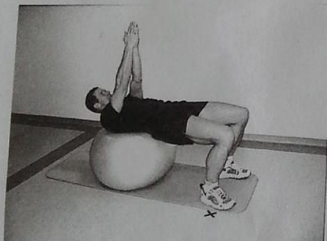
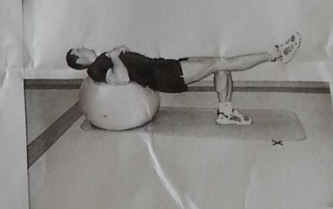
3x5+5sekunder



3. Bålstabilitet

Skulderbladen på bollen.
Händerna på bröstet – knäna ihop – ligg rakt!
Sträck ut ena benet – håll 5 sek.

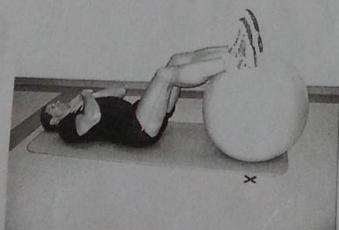
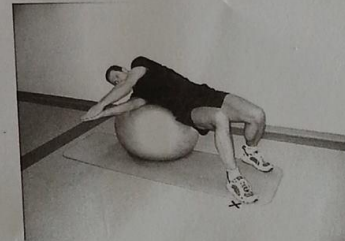
3x5+5sekunder



4. Rörlighet i brösttrygg

Som ovan fast sträckta och knäppta händer.
Axelbrett mellan fötter.
Vrid överkropp tills axeln stödjer på bollen.

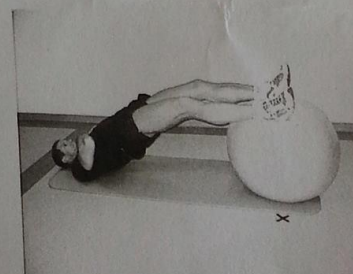
3x5+5 OBS! Vikt kan användas!



5. Sättesmuskler

Händerna på bröstet.
Fötterna på bollen. Lyft stjärten – sträck i höft.
Håll 5 sekunder

3x5

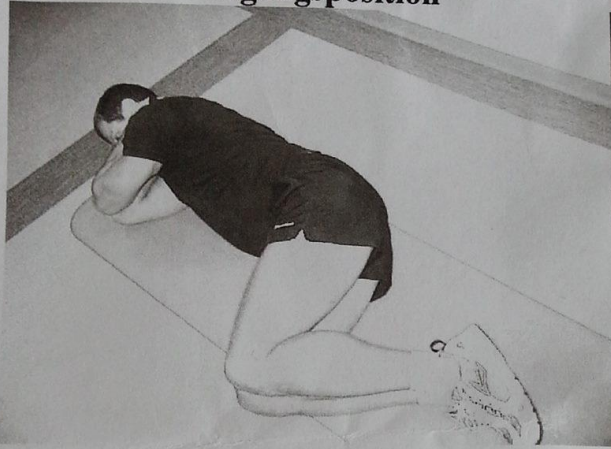


3b. Bålstabilitet. Balansera på bollen stående på knä.

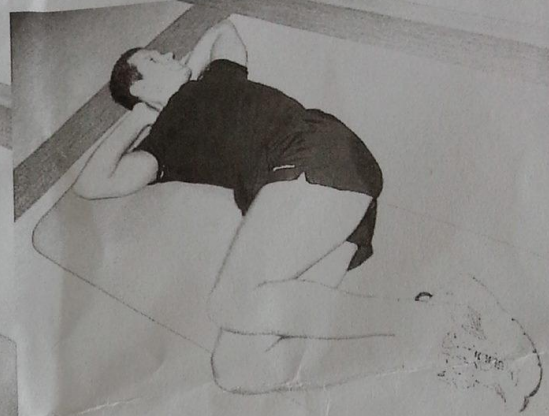
6. Magmuskler. Sit up.

Rörelseövning för bröstrygg

Utgångsposition



Slutposition



Mycket viktig övning för stela bröstryggar! Variera svårighetsgraden genom att olika högt.
Bör göras inför varje golfträning!

10 – 20 ggr/sida