

Bål- och höftkontroll för golf - Supercamp

Program nivå 1 – ingen utrustning krävs, enbart din egen kropp.

Träningsinstruktioner – syftet med träningsprogrammet är att stärka musklerna runt bål, rygg, rumpa och höft. En bra målsättning är att genomföra övningarna 2-3 gånger per vecka.

Övning 1 – benfällningar.

Instruktioner: Utför rörelsen med ett ben i taget. Viktigt att spänna magen och hålla nere ländryggen i golvet under hela rörelsen, undvik att det blir luft mellan golv och ländrygg. 2 set x 12 repetitioner (6/ben)



Övning 2 – sidoplankan

Instruktioner: Placera armbågen rakt under axeln. Lyft upp din höft så högt du kan och håll den positionen. Axlarna, ryggen och rumpan ska gärna ha kontakt med väggen. 2 set x 6 gånger per sida (stanna/håll 5 sekunder statiskt på toppen)



Övning 3 – rygglyft

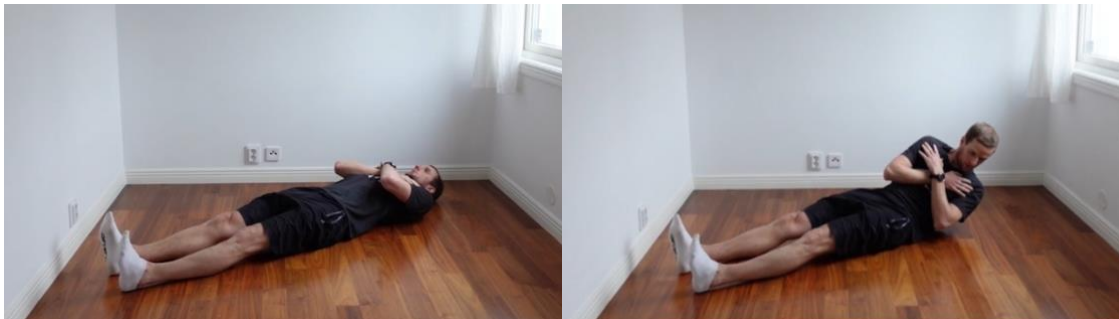
Instruktioner: Raka armar ut från sidan av kroppen, tummarna pekar upp mot taket. Gör sedan ett rygglyft där du kan tänka att huvud, bröstorg och armar ska högt upp mot taket. 2 set x 12 repetitioner



Övning 4 – sneda situps

Instruktioner: Korsar armar över bröstkorgen och ha raka ben. Utför en sned situps genom att tänka att den ena axeln ska röra sig mot höften på motsatt sida. Du behöver inte resa dig hela vägen upp till ett sittande position, tänk att du går halvvägs upp.

2 set x 12 repetitioner (6/sida)



Övning 5 – höftlyft

Placera fötterna en liten bit ut från rumpan. Lyft sedan höft och rumpa så högt upp du kan mot taket. Försök hålla en rak linje från knä, höft och överkropp.

2 set x 10 gånger (stanna/håll 5 sekunder statiskt på toppen)



Övning 6 – musslan

Ligg med armbågen rakt under axeln och böjda ben. Lyft upp höften från golvet och samtidigt lyft det övre benet och foten, tänk rakt upp mot taket – lyft så högt upp du kan.

2 set x 10 gånger per sida (stanna/håll 3 sekunder statiskt på toppen)

