

Bål- och höftkontroll för golf - Supercamp

Program nivå 2 – långt och kort gummiband används i programmet.

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 – skalbaggen

Instruktioner: Viktigt att spänna magen och hålla nere ländryggen i golvet under hela rörelsen, undvik att det blir luft mellan golv och ländrygg. Sträck ut ett ben i taget mot golvet och fäll samtidigt ner den motsatta armen.

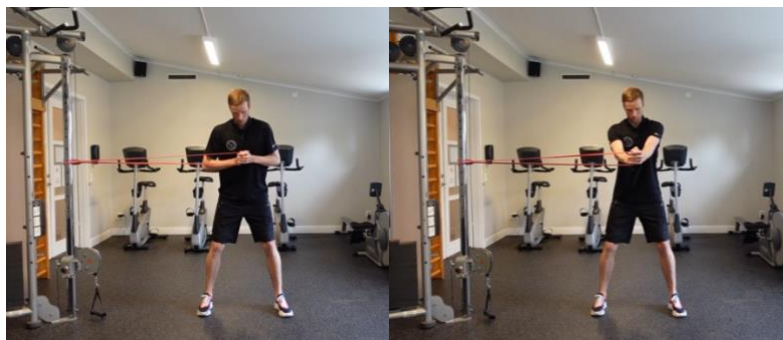
2 set x 16 repetitioner (8/ben)



Övning 2 – rotationsstyrka med långt gummiband

Instruktioner: Fäst gummibandet i något stabilt, kliv ut en bit i sidled för att spänna bandet. Börja med händerna nära magen. Spänn sedan magen så att den blir hård, håll den spänningen och sträck sedan ut armarna rakt ut från kroppen.

2 set x 5 gånger per sida (stanna/håll 5 sekunder statiskt i positionen med raka armar)



Övning 3 – enbens höftlyft

Placera den ena foten en liten bit ut från rumpan, det andra ska hållas i luften med ett rakt ben. Lyft höften/rumpan så högt upp du kan mot taket.

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



Övning 4 – rygglyft med överkroppsrotation

Instruktioner: Placera händerna i nacken. Gör sedan ett rygglyft där du kan tänka att huvud, och bröstkorg ska högt upp mot taket. På toppen – rotera sedan överkroppen till höger och vänster och sänk sedan ner till golvet igen. Blicken hela tiden ner i golvet för att inte spänna nacken.

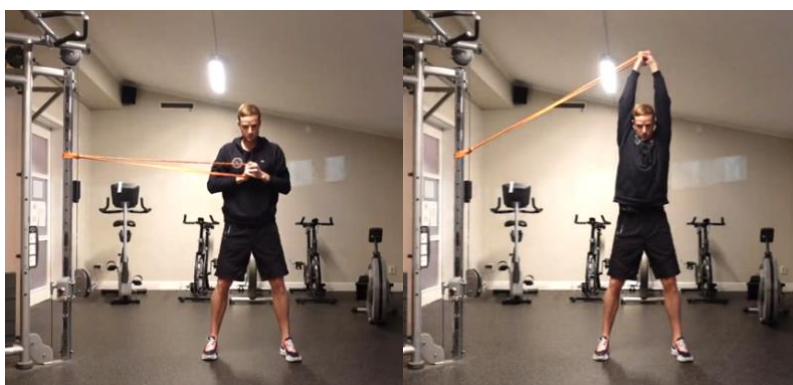
2 set x 12 repetitioner



Övning 5 – bålstyrka med långt gummiband

Instruktioner: Fäst gummibandet i något stabilt, kliv ut en bit i sidled för att spänna bandet. Börja med händerna nära bröstkorgen. Spänn sedan magen så att den blir hård, håll den spänningen och sträck sedan ut armarna rakt upp mot taket.

2 set x 5 gånger per sida (stanna/håll 5 sekunder statiskt med raka armar i toppositionen)



Övning 6 – musslan med litet gummiband

Placera gummibandet ovanför knäna. Ligg med armbågen rakt under axeln och böjda ben. Lyft upp höften från golvet och håll den i luften under hela övningen. Lyft sedan det övre benet och foten upp och ner, tänk rakt upp mot taket - pressa isär gummibandet ordentligt. Sänk ner höften igen när du är klar med alla repetitioner.

2 set x 10 gånger per sida

