



TRÄNING för den moderna golfaren!

De flesta av oss sitter för mycket, rör sig för lite och trenden går åt fel håll. Golf är en utmärkt promenadsport och en regelbunden motionsdos är den mest sannolika förklaringen till varför fysiskt aktiva personer får färre sjukdomar, ett längre liv och ett ökat välbefinnande.



En bra balans mellan golfträning, fysisk träning, vila och mat är viktig för att klara de påfrestningar som golfsvingen ställer på spelaren.

Grunden i all fysisk aktivitet är god ledrörlighet och muskulär kontroll. När det gäller golf är det framför allt stabilitet i bålen, rörlighet i höfter och rygg som är viktig.

Pulshöjande stavgång innan en golfrunda är en bra aktivitet för att "väcka" kroppen, följt av lättare rörlighetsträning med staven för att förbereda kroppen för golfträning.

BungyPump träning är även ett mycket bra komplement till golfspelare för att stärka bålens stabilitet, då det fjädrande motståndet i staven aktiverar och stärker stabiliserande bålmskulatur och ger bra förutsättningar för ökad stabilitet och rörlighet kring höfter och i rygg.

Med BungyPump-stavar som träningsredskap bygger du effektivt upp din kondition, styrka, stabilitet och rörlighet med en bättre golfsving som resultat!



***Leg. Sjukgymnast Rovena Westberg
Toppform sjukgymnastik***