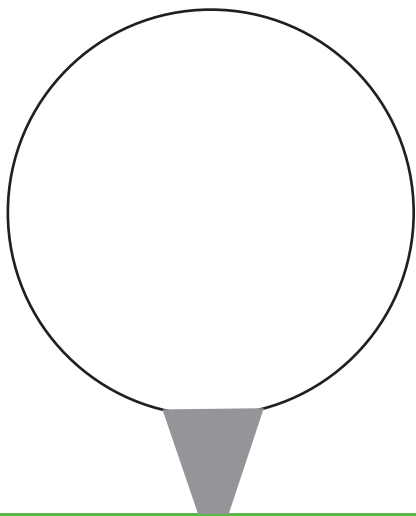


GOLF FITNESS

LIGHT



Marina Aagaard

GOLF FITNESS LIGHT

E-BOG © 2009 Marina Aagaard

Fotos: CPhotography

Tekst: Marina Aagaard

Print: Aagaard

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun indenfor de i aftalen nævnte rammer. Institutioner og virksomheder, der ikke har indgået aftale med COPY-DAN, skal ved ønske om kopiering henvende sig til Aagaard.

Citat er tilladt med kildeangivelse.

Denne bog giver generelle bud på træning for raske og ikke individuelle oplæg.
Ved sygdom eller skader bør man konsultere egen læge før træning.

Kropsholdning

Fundamentet for al bevægelse er en flot kropsholdning; at rygsøjlen er oprejst og rank med et naturligt lændesvaj, mens knæ og albuer er afslappede og løse.

Det sikrer en bedre præstation og dermed et bedre resultat – og mindsker risikoen for uhensigtsmæssigt slid på kroppen i hverdag såvel som sport.

Set forfra skal du forestille dig en linje tegnet ned midt gennem kroppen, og om den linje tegner kroppen – skuldre og hofter – et symmetrisk billede.

Set fra siden skal du forestille dig en lodlinje som passerer øre, skulder-, hofte-, knæ- og fodled.

Få en anden til at kontrollere holdningen fra siden.

VIGTIGT: Afviger din kropsholdning fra ovenstående – med tydelig asymmetri og muskelubalancer – så lad en fysioterapeut lave en analyse og et specialprogram.



BEDRE HOLDNING – BEDRE GOLF

Mange golfspillere har en dårlig holdning med krum ryg og fremskudt hoved.

Det forringer spillet og giver risiko for slid på led og muskler.

Sørg for at opnå og bevare en flot holdning i hverdagen, under træning og til golf.

Golfopvarmning

- Ryst hoved, arme og ben, og stræk, bøj og drej ryggen, så kroppen løsnes op.



- **Hals- og nakkecirkler:**

- 1) Kig nedad og fremad (hold ryg ret)
- 2) tip hovedet lige til siden, højre og venstre øre mod skulder,
- 3) drej hovedet, og kig til højre og venstre.
- 4) Lav halvcirkel med hovedet. Hovedet starter med øret over skulderen, drejes ned (hage mod bryst) og over til modsat skulder.

Obs.: Undgå hele hovedcirkler, med hovedet bagover, for de kan irritere nakken.

- **Skuldercirkler:**

Cirkler skulderen.
Gentag med mod-
satte skulder.



- **Armsving:**

Sving armene let
frem og tilbage, hø-
jere og højere. Afslut
med armcirkler. Pas på skulder.



- **Fodledscirkler:**

Den ene fod i luften, cirkler først den
ene vej, så den an-
den vej. Skift fod.



- **Håndledscirkler:**

Fold hænderne, og
bevæg håndleddene
i rolige cirkler. Først
den ene vej, så den
anden vej.





- **Fodledsrotation:** Fødderne i hoftebredde. Vip begge fødder til samme side, så vægt er på højre fods lilletå side og venstre fods storetå side (som kantning på ski). Gentag fra side til side.
- **Knæcirkler:** Stå med samlede, bøjede ben. Cirkl knæ, først den ene vej, så den anden vej.
- **Hoftecirkler:** Benene i skulderbredde, hænderne på hofterne. Lav en cirkelbevægelse, der bliver større og større. Først den ene vej, så den anden vej.
- **Vægtforskydning:** Benene i skulderbreddes afstand. Flyt kropsvægten over på det ene ben, så det andet ben falder lidt indad (knæet drejer lidt indad, hælen løftes). Skift ben. Gentag med skiftevis højre og venstre.
- Samme øvelse, nu med overkrop og arme, i skulderhøjde: Højre arm ud til højre, roter overkroppen til højre, og læg venstre hånd på højre hånd (kropsvægten flyttes til højre ben). Gentag skiftevis til højre og venstre.
- Til sidst øves svinget 12-16 gange uden køllen. Først små sving, dernæst større. Først langsomt, så hurtigere. *Obs.: Kun let fremoverbøjning; undgå »mallesving«, stor fremoverbøjning og kropsrotation, for det belaster ryggen.* Dernæst øves med køllen.

Golfstyrkeøvelser

I det følgende er vist en lang række øvelser, som giver allround styrke, også med henblik på god golfform. De kan udføres med eller uden vægtbelastning.

Vælg selv en eller to øvelser per muskelgruppe per træningsgang – maksimum 8-10 per træning. Hver øvelse gentages 4-12 gange. *Obs.: Øvelserne laves med både højre og venstre side.*

Styrkeøvelser for hofter og ben

Øvelser for hofter og ben giver både styrke og stabilitet. Benbøjninger, *squat*, og fremfald, *lunge*, træner næsten alle muskler i underkroppen og er derfor obligatoriske i et godt program. Stærkere ben giver større kraft og hjælper til, at man lettere kan løfte uden at bruge ryggen forkert.

Obs.: Korrekt teknik i hofte- og benøvelserne er alfa og omega for, at øvelserne ikke belaster knæ og fodled.

- 1) Start altid på letteste niveau, og bliv der indtil teknikken er i orden.
- 2) Hold øje med, at knæene altid har samme retning som fødderne. Spænd bagdelen og lårene for at styre knæene.
- 3) Hold ryggen ret, og kig lige frem.

Hofte- og benøvelser



NIVEAU I Benbøjning (squat). Begge ben.

Fødderne i skulderbredde. Maven er spændt. Ryggen er ret og blikket lige frem. Bøj benene til lårbenene er parallelle med gulvet. Hold begge fødder helt i gulvet. Stræk benene igen.



NIVEAU II Et-bens benbøjning (squat).

Stå på et ben. Det frie ben er let bøjet. Maven er spændt. Ryggen er ret og blikket lige frem. Bøj benet. Stræk op igen. Variation: Drej det frie ben ud til siden, når det strækkes op igen. Hold standbenet i ro.

Stabilitets- og styrkeøvelser, krop

NIVEAU I Ben-drop. Et bøjet ben.

- Lig på ryggen med hofte og knæ bøje (som trappetrin).
- Træk navlen ind mod rygsojlen.
- Sænk en fod ned, rør gulvet med tåen og løft igen. Benene skal hele tiden være i samme vinkel/stilling. Skift.



NIVEAU II/III Krydsloft. På alle fire.

- På alle fire. Spænd maven, træk navlen op mod rygsojlen. Kroppen i ro.
- Løft den ene arm og det modsatte ben. Skift til modsatte side



NIVEAU I Kropsstem. På alle fire.

- På alle fire. Hold kroppen i ro. Skulderblade på plads.
- Træk navlen op mod rygsojlen. Hold.
- Variation 1: Løft begge knæ en centimeter op fra gulvet. Husk at spænde maven.
Variation 2: Løft en hånd og et ben en cm op fra gulv uden at ændre stilling i øvrigt.



Golfstrækøvelser



Lægmuskler

Stå med benene forskudt og hele kroppen lænet fremad, fra hæl til nakke. Stræk det bageste ben, og hold hælen helt i gulvet. Stræk igen, med bøjet ben og kroppen oppe.



Bagdel

Lig på ryggen. Bøj det ene ben, kryds det andet ben over, med knæet udad. Tag fat imellem benene og træk dem ind til kroppen.



Baglår og bagdel

Stå med benene forskudt. Ryggen ret. Bøj det bageste ben, sid tilbage, og vip hale(ben) op. Forreste ben skal være helt strakt, men med afslappet knæ. Løft tæerne for et lægstræk.



Hofter og forlår

Stå på et ben. Bøj det løftede ben, tag fat om anklen, og træk det bøje ben lidt bagud.



Hoftebøjer og bagdel

Knæl med forreste ben bøjet 90 grader, og hvil på bageste underben. Spænd bageste balle, og bøj kroppen ud til forreste bens side.



Hofter og lænd

Lig med det ene ben krydset tæt ind over det andet. Lad benene falde ud til samme side som det øverste ben. Afslappet overkrop.



Hofter

Sid med bøjede knæ, i 90 grader. Det ene ben er fremme, det andet er ude til siden. Læn kroppen frem over det forreste ben. Bevar det naturlige lændesvaj. Stræk i tre stillinger: Først lige frem over låret, så diagonalt over skinnebenet og til sidst hen over foden.



Bryst og skulder

Lig på siden med bøjede ben, knæene lige over hinanden. Øverste arm ned langs siden. Armen og hånden føres rundt i en cirkel. Forsøg at holde fingrene i gulvet hele vejen rundt. Gentag modsat vej. 3-5 hver vej.

En mini E-bog til golfkursister på foredraget GOLF FITNESS med uddrag fra bogen GOLF FITNESS på forlaget Hovedland. Øvelserne i E-bogen kan ikke stå alene, men skal tilpasses individuelt. Golf fitness er for den raske golfer, som ønsker at forbedre sin form, velvære og golf handicap. God fornøjelse.