

## **FYSISK PROGRAM**

Programmet styrker de primære muskler i golf samt forbedre stabiliteten i de pågældende led.

Se vedlagte billeder som illustrerer hvordan de enkelte øvelser udføres.

PROGRAMMET SKAL LAVES MINDST 3 GANGE OM UGEN.

Boldstørrelse:

55 cm bold til <160 cm

65cm bold til 160cm – 190cm

75cm bold til >190 cm.

### **1. Rotation "gun" på bold.**

3 x 10 gentagelser.....Hoved og skulderblade skal være på bolden inden rotation påbegyndes.



## 2. Mavebøjning på bold.

3 x 10 gentagelser.....Udføres langsomt, så det er maven der arbejder og ikke bolden der gør arbejdet.



**3. Skrå mavebøjninger på bold.**

3 x 10 gentagelser.....Langsomme gentagelser.



#### 4. Bro på bold/gulvet.

3 x 10 gentagelser.....Øvelsen laves først på gulv med begge ben i gulvet..Lige ryg. Løft ben skiftevis. Hold hvert ben i 3 sek. Vigtigt at holde bækken/hofte lige kun derefter gøres øvelsen sværere med bold og et ben.





## 5. Squat.

3 x 10 gentagelser.....Ret ryg, sug navlen ind. Fødderne pegende let ud af og knæet imod 2 og 3 tå.



## 6. "sofa" alternativt arm/ben.

3 x 10 gentagelser.....Bækkenet holdes i ro. Læn dig tilbage så der er spænding i mavemusklerne og løft modsatte arm/ben.





## 7. Pushup på bold.

3 x 10 gentagelser.....Hold ryggen ret. Husk sværhedsgraden kan varieres efter hvor fødderne placeres på bolden.



**8. "Wood chop" med bold.**

3 x 10 gentagelser hver vej.....Husk fokus på stabilitet i benene.



**9. "Sværdet" med elastik.**

3 x 10 gentagelser.....Hold spænding i maven.



## 10. Planke---Håndstand.

3 x 10 gentagelser.....Ret ryg, sug navlen ind. Sørg for skulderblade er så flade som muligt.

