

Även om golf inte betraktas som en uthållighet sport, `cardio-vascular` fitness kan vara en stor fördel att spela bra. Som en del av din rutin varje vecka, flera klms av promenader, jogging, exercycling eller liknande ger en stark kondition som hindrar dig från att blekna i slutet av rundan.

Rygg Styrka.

1. Ligga på din mage med armarna utsträckta över huvudet.
2. Höj din högra arm och vänster fot från golvet.
3. Håll denna position i 10-20 sekunder. Sedan byta till vänster arm och höger fot. Upprepa detta 5 gånger på varje sida.

Rygg Strech.

1. Börja liggande på sidan med vänster höft i kontakt med golvet
2. Böj båda knäna ungefär 90 grader, vila höger knä ovanpå vänster.
3. Förläng båda armarna rakt ut från axlarna, vilande i vänster arm på golvet, och händerna ihop.



4. Börja med att sakta höja din högra arm.
5. Fortsätt att rotera höger arm tills den vilar på golvet mitt emot din vänstra arm



6. Håll denna position i 20-30 sekunder och upprepa sekvensen med att ligga på höger sida.

Rygg å Ben Stretch med Rotation.

1. Börja genom att placera fötterna axelbrett, Sträck ut armarna rakt upp över huvudet, händerna knäppta och tittar rakt fram.
2. Flytta långsamt ner händerna mot toppen av din fot tills du känner en sträcka i nedre ryggen och benen.



Stanna kvar en sekund sen tillbaka till början.

3. Rotera överkroppen, axlar, armar och huvud till höger. Flytta långsamt ner händerna mot utsidan av höger foten.



Paus för en sekund sen tillbaka till början.

4. Upprepa samma övning sekvens till vänster.



Utför 10-15 repetitioner.

Sittande Ryska Twist.

Perfekt för att förbättra power i din golfsving.

Du tränar: obliques, rygg, mage, och Deep Core Stabilisors.

1. Sitt på golvet med böjda knän, fötter och knän ihop, hämlarna pressas till golvet, och tårna pekande uppåt.
2. Knäpp händerna ihop och placera framför magen.
3. Luta dig tillbaka tills magmusklerna "slå på." **Om du inte känner magen kontrakt, får du lite från denna övning.**



4. Börja med att vrida överkroppen, axlar och bröst till höger så långt som möjligt.



Fokusera på att vrida hela överkroppen, inte bara armarna. Paus längst ut i rotationen och sedan återvända till början.

5. Roterar dej åt vänster och upprepa.

Utför 15-25 repetitioner.

Single Leg Towel Reach.

En golf balans övning.

1. Börja med att lägga en handduk 2-3 meter framför fötterna. Placera fötterna ihop, händerna på höfterna, och ryggen rakt.

2. Lyft din högra fot från golvet och balanserar på vänstra benet. Försök att hålla den högra foten ovanför golvet under övningen.

3. Nå framåt mot handduken på golvet och låter knän böja.

Fortsätt tills din hand är några centimeter över handduken och pausa i 2 sekunder.



4. Återgå till upprätt läge, hålla balansen på vänster foten.

5. Gör 10-15 repetitioner av denna golf balans övning, byt sedan till din motsatta ben och upprepa processen.

Backswing med Vikt.

Att göra styrkeövningar som efterliknar en del av din swing är en viktig del av alla träningspass.

1. Håll en vikt i vänster handen medan du står i din swing position.

Handen bör vara i samma läge som när du håller i en club.

2. Tar upp din vänstra arm till en halv backswing position.



Svinga inte vikten, använd dina muskler för att flytta den!!

3. Föra den tillbaka till början och repetera 12 gånger x 3.