

FYSTRÄNING FÖR GOLFSPELARE

Nu är hösten här och snart är golfsäsongen tyvärr över för denna gång. Därför erbjuder vi på MSA Sports Academy er chansen att förbereda er på bästa sätt inför nästa säsong. Så ta chansen att bygga en stark, stabil, explosiv, rörlig och skadefri kropp inför den kommande sommarens golfgrunder.

Golfsvingen är i sig en komplicerad rörelse som i stort sett engagerar kroppens alla muskler och leder. Dock är det ben-, bål- och ryggmuskulaturen, samt musklerna runt höft och sätet som är mest dominanta från det ögonblick ni accelererar klubban från toppen av svingen tills det att ni träffar bollen.

I denna kurs kommer ni få lära er vilka muskler som är mest aktiva under svingens olika delar, samt vilken typ av övningar ni ska jobba med för stärka dessa. Vi kommer även att lägga stor vikt vid balans- och rörlighetsträning. Detta gör vi dels för att optimera rörelseomfånget i för svingen viktiga muskler och leder, men även för att minimera risken för förslitningsskador genom att jobba bort felaktiga rörelsemönster.

Kursen körs i tre steg som bygger på varandra där huvudsyftet i slutändan är att öka svinghastigheten utan att tumma på varken balans eller stabilitet eller att öka risken för skador.

**Hjärtligt välkommen till oss på
MSA Sports Academy**

DEL 1 GRUNDTRÄNING

Antal träningstillfällen 8

Kurslängd ons 26/10 - ons 14/12 2022

Kostnad 1200 SEK (400 SEK för medlemmar)

Anmälan till jocke@msasportsacademy.se

DEL 2 BLI STARKARE

Antal träningstillfällen 8

Kurslängd ons 4/1 - ons 22/2 2023

Kostnad 1200 SEK (400 SEK för medlemmar)

Anmälan till jocke@msasportsacademy.se

DEL 3 BLI EXPLOSIVARE

Antal träningstillfällen 10

Kurslängd ons 1/3 - ons 3/5 2023

Kostnad 1500 SEK (500 SEK för medlemmar)

Anmälan till jocke@msasportsacademy.se

MSA
SPORTS ACADEMY