

Förbättra din golf - Styrketräna på gym!



50 fore!

LÄNGRE DRIVES och mindre ryggont

De flesta spelarna på världens golfturner kör sedan länge seriös styrketräning. Man har t o m långtradartrailers med kompletta gym som följer dem överallt på tourerna! Särskilt märkligt är väl inte detta då snart alla sporter kommit fram till att styrketräning är en mycket viktig ingrediens. Elitprestationer inom golfen bygger på tre pelare: teknik, styrka och rörlighet.

Desto märkligare är det då att de flesta amatörspelare inte styrketränar utan hoppar denna form av träning. Det är givet att nybörjaren bör avsätta mycket tid till teknikträning, det vill säga träning på drivingranch, övningsområde och massor av spel. Så snart du kommer över denna fas har du dock klara fördelar av ett strukturerat styrketräningsprogram som en del i din golfutveckling. Detta ger dubbel nytta, ett bättre spel och mindre skaderisk! Du bör specifikt träna styrkan i underarmar, axlar, mage, höfter och knästräckare. Samtidigt bör du göra rörlighetsövningar för axlar, höftparti och brösttrygg. Du bör lägga ditt fokus på så kallade "core" övningar. Dvs de som stärker de stora stabiliserande musklerna i den centrala delen av kroppen. Varför är då så många spelare rädda för att styrketräna?

DE VANLIGASTE MYTERNA ÄR: 1. Om jag lyfter vikter så förlorar jag rytmen.

All styrketräning syftar till att öka muskelmassan men den volym av muskelförstoring som skulle krävas för att de facto försämrade golfrytmen ligger långt utanför de flesta människors nåbara mål. Det är betydligt lättare att genom inaktivitet och felaktigt ätande lägga på sig fett på midja, höfter, lår och det försämrar verkligen rytmen!

2. När jag styrketränar blir jag mindre rörlig.

Vid ett felaktigt upplagt program skulle detta kunna vara sant men om träningspro-

grammet är inriktat på fullständiga rörelser så kan du istället räkna med en ökad rörlighet. Ditt program kan byggas runt maskinträning men bör innehålla en del övningar med fria vikter. Du måste låta en kunnig person bedöma programmet och hur du genomför det.

3. Om jag styrketränar kan jag skada ryggen.

Rätt genomförd styrketräning ger ett fantastiskt bra skydd åt din rygg. En av de bästa övningarna här är sit-ups på en stor boll. Det ger styrka, stabilitet och rörlighet. Styrketräning där du med handgreppet rullar upp en vikt minskar dina risker för "golf- och tennisarmbåge" samtidigt som du förbättrar ditt grepp.

DET FINNS MÅNGA STUDIER om just styrketräning och golf. Den i fysiologiska kretsar välkände Dr Wayne Wescott publicerade nyligen en studie baserad på endast 8 veckors måttligt hård styrketräning för en grupp kvinnor och män. Resultatet blev;

56% ökning av muskelstyrkan
24% ökning av höft och axelrörligheten
1.5 kg minskning i fettvikt
5% ökning av klubbhuvudets hastighet = golfaren slår längre!

GRUPPEN KÖRDE 15 styrkeövningar samt 6 stretchövningar 3 gånger per vecka under denna period. Under den följande säsongen hade den tränande gruppen klart förbättrat sin golf och klarade sig också skadefria genom säsongen. Styrketräning förefaller verkligen en viktig länk till bättre och friskare golf.

De stretching- och styrkeövningar som används i de flesta "golfprogram" är sk standardövningar. Det bästa sättet att komma igång är att med hjälp av en personlig tränare på ditt gym lägga upp ett program just för "core"- och golfspecifika muskler. Ta steget till en bättre och roligare golf nu – börja styrketräna! ✨

Carpe diem

Björn Alber

Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
bjorn@genesishhealth.se
www.genesishhealth.se