

## SPORTEN

■ Golf är stort på Östermalm och nu är det dags att dra i gång för året. Men en ovan rörelse för mycket och den stela kontorskroppen kan vara förstörd.

Vi ger dig tipsen som får din golfsäsong att hålla ända in på hösten.

Text: Jacob Hellgren  
Foto: Maria Lilja

# Fixa formen för svingen

**G**räset är nyklippt, äppelknyck-arbyxorna inhandlade och du har lyckats få chefen att tro att du ska knyta kontakter. Med andra ord är det upplagt för en dag på golfbanan. Och det är många som tar chansen. Mer än var femte innerstadsbo spelar golf. Men för att ryggen och axlarna ska hålla krävs det förberedelser. En golfsving är slit-sam, inte minst för amatörer som

kanske inte använder sig av Tigers fysprogram.

– Golfsvingen är snabb och explosiv. Och många som spelar är kanske inte så fysiskt aktiva längre. De kommer från kontoret och sitter mest ner, då blir det svårt. Efter ett par svingar ger de sig på drivern och så blir det "aj, det gör ont i ländryggen", men då skickar jag dem till min flickvän som är kiropraktor haha, säger Magnus

Ågren som är personlig tränare.

För de som vill slippa gå till kiropraktorn finns det andra vägar att gå. Magnus har jobbat med golfproffs och glada amatörer i snart tio år och det som oftast saknas för att kunna nå den perfekta svingen är rörlighet. Med ett enklare träningsprogram du kan genomföra i hemmet förbättras förutsättningarna för golfande väsentligt. Och försäsongen bör inle-

das redan i oktober/november tycker Magnus.

**Vilka är de vanligaste felet folk gör?**

– En del försöker köra på trots att de inte har bra rörlighet eller bra hållning, då blir det problem med axlar och armbågar bland annat. Man måste ha kroppskontroll och bra hållning för att få bra teknik. Och det går att förbättra förutsättningarna, det behöver inte göra ont att spela. Sen är det viktigt

att påpeka att det kan bli sämre golfresultat till en början när du förbättrar din rörlighet, säger Magnus.

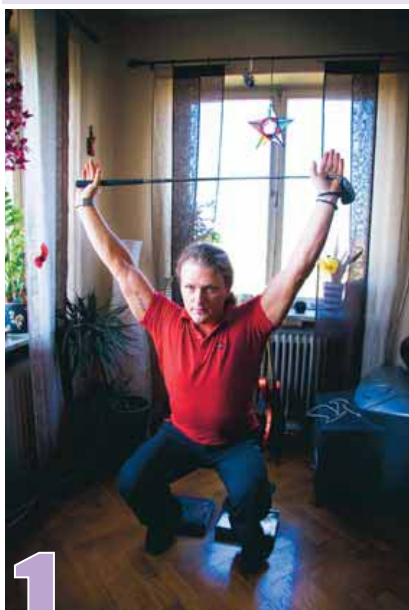
**Hur menar du då?**

– Du får en ändrad rörlighet i kroppen och då kan det till exempel bli ändrat avstånd till bollen, som kan leda till att du exempelvis toppar bollen. Därför är det bra att gå extra ofta till ett golfpro när du börjar träna, för att inte tappa tekniken.

## 7 STEG TILL ATT BLI EN BÄTTRE GOLFARE

Hela programmet tar cirka 20 minuter. Magnus rekommenderar 2-3 pass i veckan. Varje övning ska genomföras cirka 2 x 10 gånger.

– Det kommer att ge bättre kroppsuppfattning, rörlighet och du lär dig muskler du inte trodde fanns. På sikt blir det mindre belastning och mindre värk, säger Magnus.



**1** Stå upp med armarna rakt uppåt. Gå sedan ner i hukställning och tillbaka upp. Som hjälp kan du använda böcker att sätta upp hämlarna på.



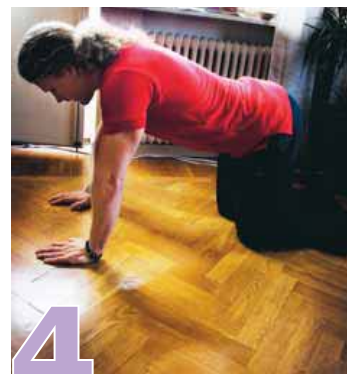
**2** Armar och axlar rakt fram. Ha lätt böjda knän och "tvista" med höften i lugn takt.



**3** Stå på knä i 90 graders vinkel med en golfklubba mot ena benet för stabilitet. Upp med den andra klubban på raka armar och rotera bröstet.



**5a** **Musslan.** Lagg dig på sidan och håll ihop fötterna. Lyft sedan på lår och knä och tillbaka ned.



**4** **Hund och katt.** Ställ dig på alla fyra, sjunk ner lite med överkroppen. Svanka allt du kan och skjut sedan upp ryggen.



**5b** Lyft sedan underbenet och foten och tillbaka och ned.



**6** Ligg på rygg med armarna rakt upp. Skjut upp ryggen lite. Lyft upp magen och för sedan benet rakt ut. Ligg kvar så 10-15 sekunder.



**7** Ligg på rygg med gummiband runt fötterna. Har armarna utåt längs med golvet och för de sedan uppåt och tillbaka längs med golvet.