

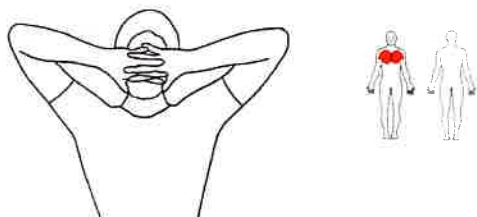
Görs som uppvärmning inför golfrunda.



1. Stående överkroppsrotation

Stå med en stång på axlarna. Vrid överkroppen från sida till sida. Se till att inte överdriva rörelsen.

Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 10



2. Bröst och axel 3

Knyt händerna bakom huvudet och pressa armbågarna bakåt samtidigt som du pressar bröstkorgen framåt. Känn att det sträcker i bröst och axlar. Håll töjningen i 30 sek.

Set: 2 , Repetitioner: 10



3. sidliggande rotation av överkroppen

Ligg på sidan med den nedersta handen under huvudet och den andra armen rak på golvet framför dig. Håll det översta benet böjt. Vrid överkroppen genom att lyfta armen uppåt och bak så långt som du kan. Håll positionen ca 30 sekunder och vrid sakta tillbaka. Försök att hålla underkroppen stilla under övningen.

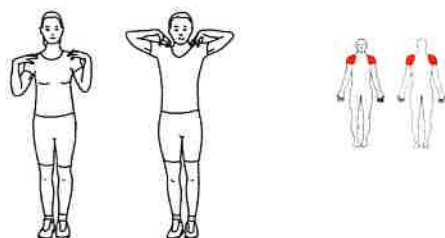
Set: 2 , Repetitioner: 10



4. Rulla handleden med lös knuten hand

Knyt handen löst. Gör en rullande rörelse med handleden. Byt riktning på rörelsen. Rulla med bägge händer. Rörelsen ska utgå ifrån handleden.

Set: 2 , Repetitioner: 10



5. Axelcirkel bakåt

Lägg fingrarna ovanpå axlarna. Rör axlarna i en stor cirkel bakåt

Set: 2 , Repetitioner: 10

