

Golf 1

Upphitun og teygjur minnka hættu á meiðslum og bæta árangur



Golf 2

Upphitun og teygjur minnka hættu á meiðslum og bæta árangur



Fyrir leik

1. Hlaupa á staðnum → Hlaupa í ca. 1 mínútu



2. Hlaupa og snúa → Hlaupa á staðnum og snúa upp á búkinn → Hlaupa í ca. 1 mínútu



3. Grunnhreyfing Golfsvöflunnar → Halda stöðu í 10 sek → Endurtaka 1-2 sinnum hvora á hvora hlið → Í framhreyfingu er hæll niðri



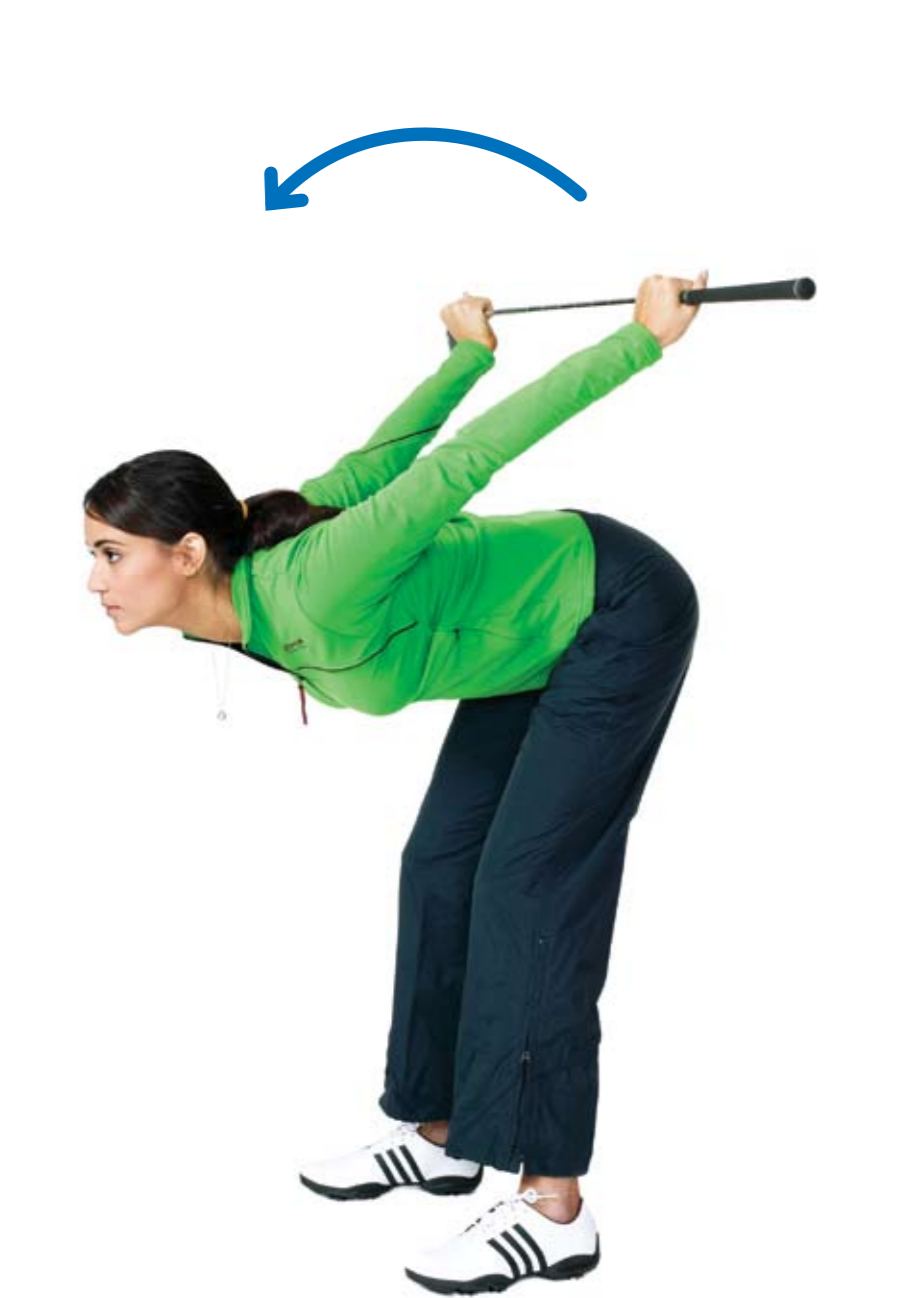
4. Teygja á síðum → Rúmlega mjaðmabreidd á milli fóta → Teygja upp við innöndun og yfir til hliðar við fráöndun → Halda teygju í ca. 10-20 sek. og anda djúpt → Endurtaka 1-2 sinnum á hvora hlið



5. Bakteygja → Halda með báðum höndum um kylfu → Stíga skref aftur á bak → Halla fram frá mjöðmum, beygja hné örlítið og þrýsta brjósti niður í átt að jörðinni → Halda í 10-20 sek. og anda djúpt



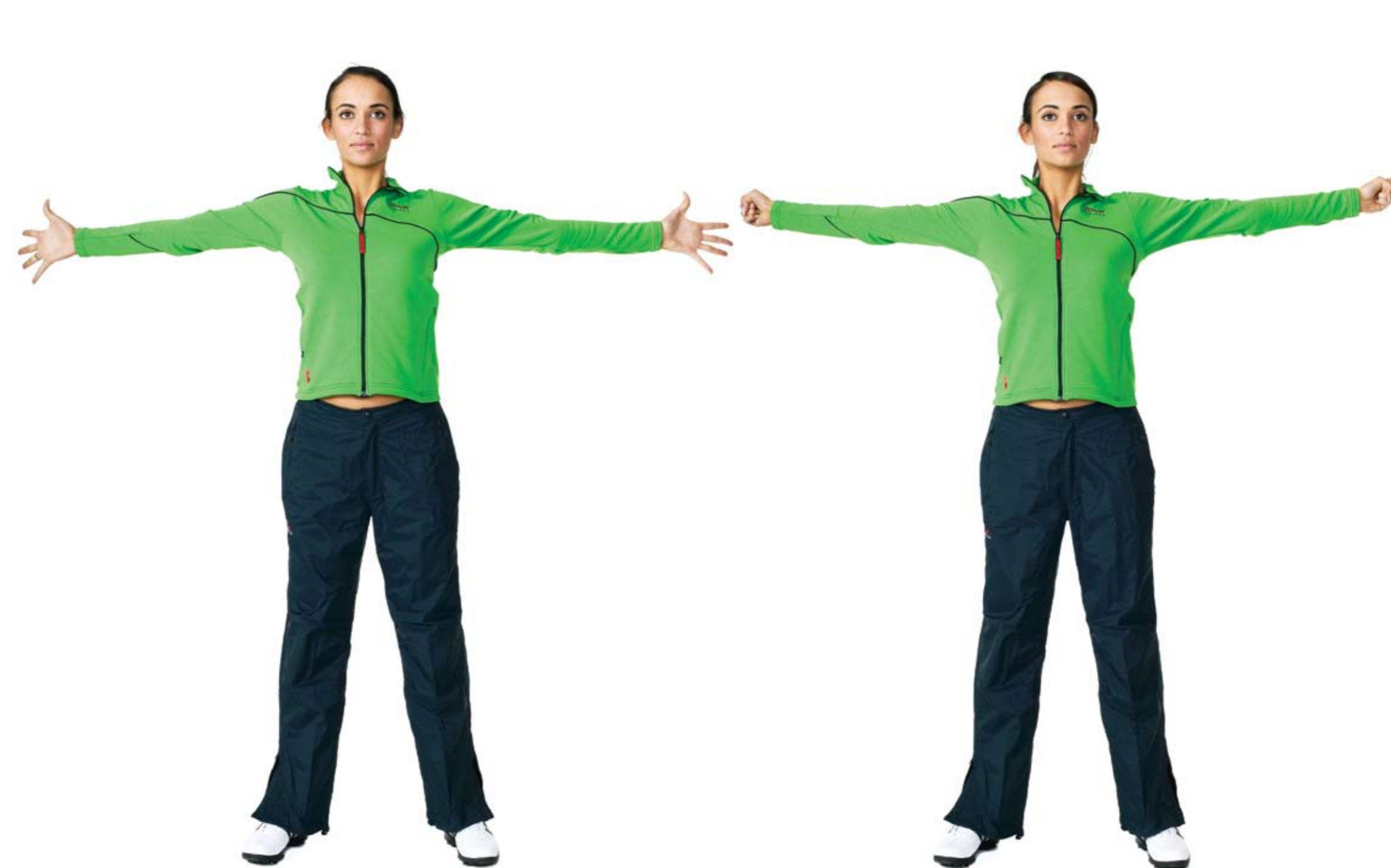
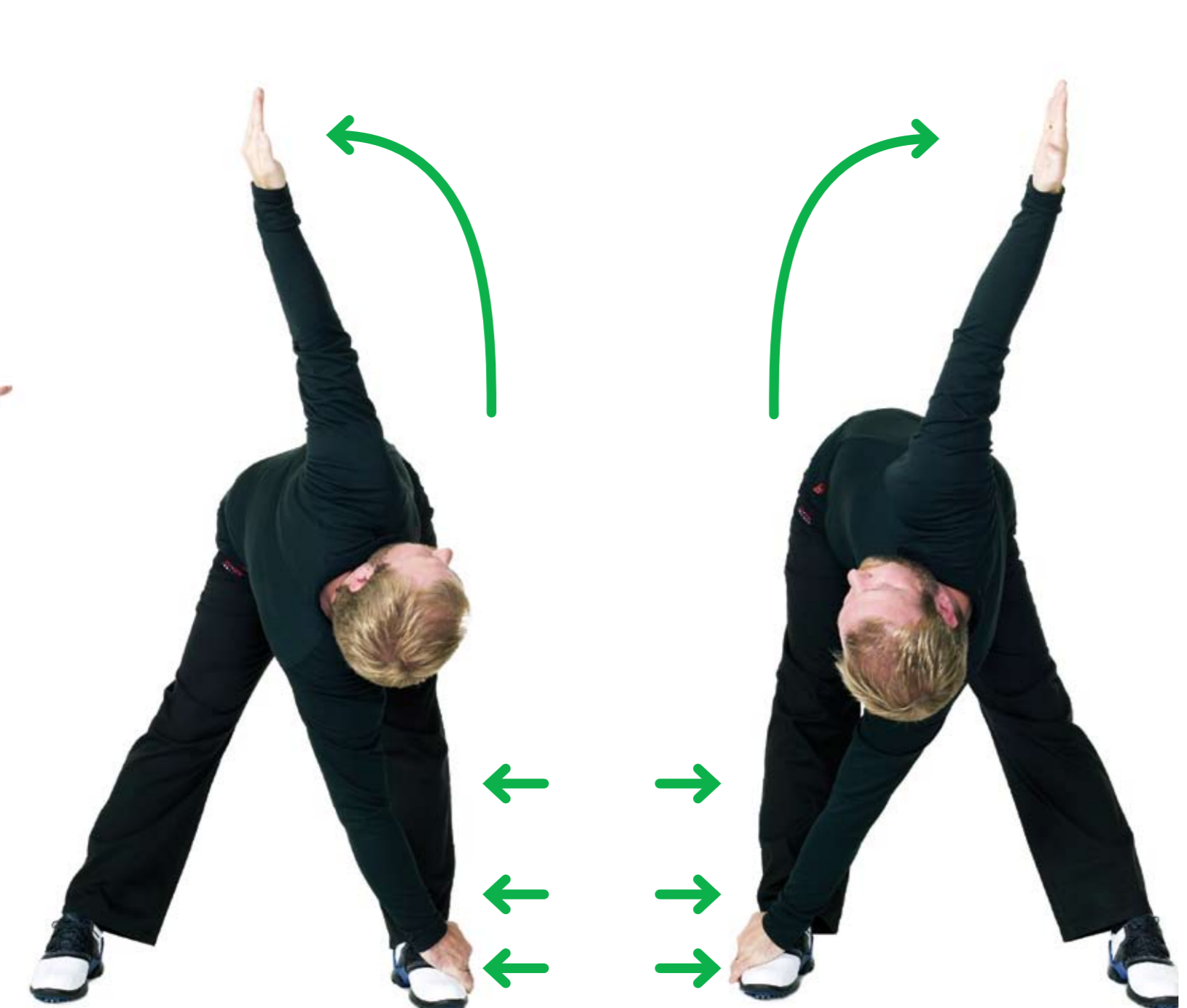
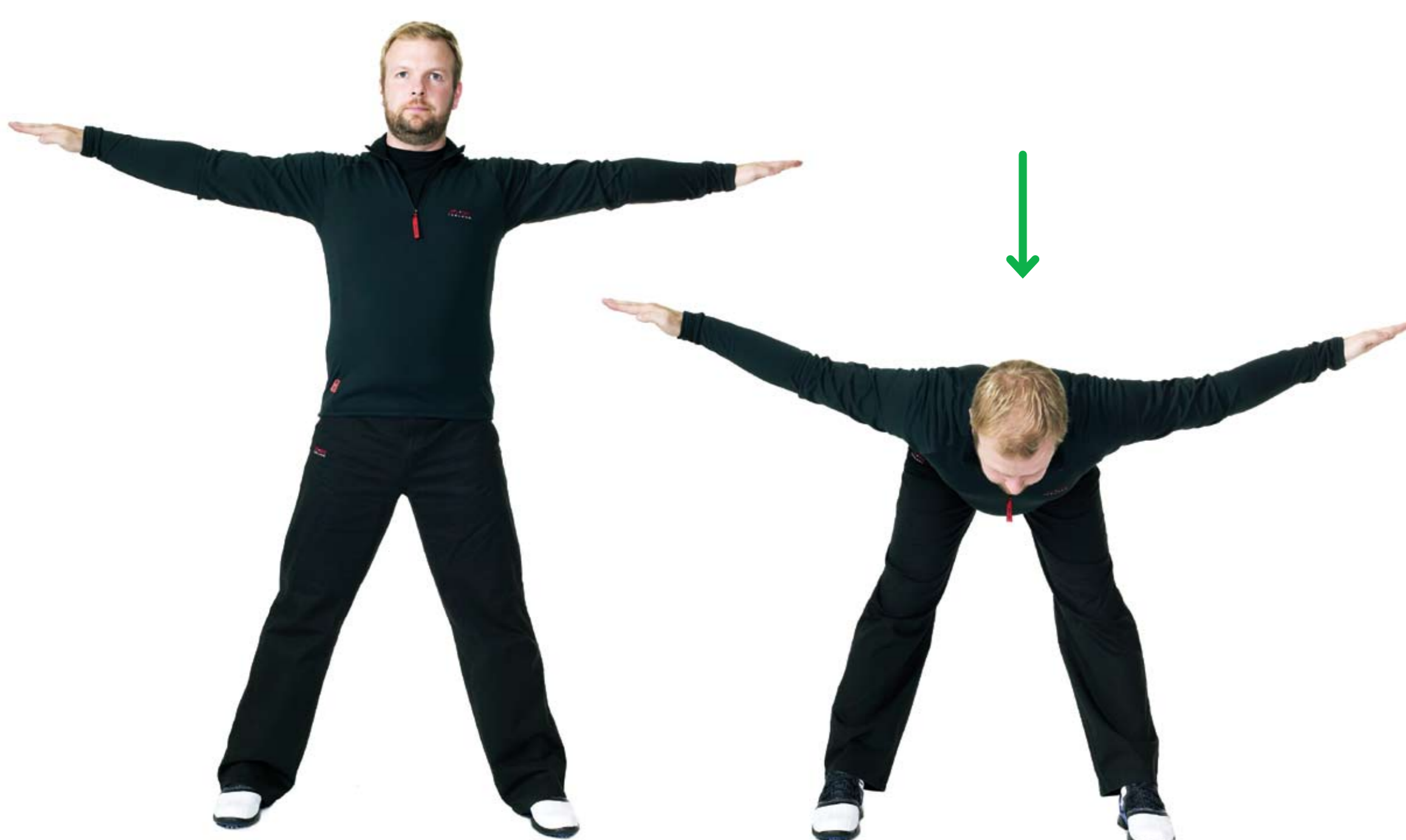
6. Axlateygja → Grípa um kylfu fyrir aftan bak (lófar niður) → Velta öxlum aftur, halla höfðinu aftur og anda að → Anda frá, halla fram frá mjöðmum og beygja hné örlítið → Leyfa höfðinu að hanga, anda djúpt 5-10 sinnum og þrýsta höndum frá baki með hverri fráöndun → Standa rólega upp og losa um kylfu



7. Framhandleggir & úlnliðir → Snúa kylfu í báðar áttir rólega → Halda teygju í 5 sek → Endurtaka 5 sinnum á hvora hlið



8. Hryggvinda → Teygja hendur út til hliða → Halla fram frá mjöðmum niður í 90 gráður, teygja hægri hönd yfir á vinstri fót og grípa um hné, sköflung, ökkla eða rist → Teygja vinstri hönd upp í loft → Anda djúpt 5-10 sinnum → Reyna að auka hryggvindu við hverja fráöndun → Endurtaka á hina hliðina



Fyrir leik

10. Jafnvægi → Færa þungann yfir á annan fótinn → Lyfta hné og teygja hendur upp fyrir ofan höfuð → Lyfta hné betur → Halda jafnvægi í 30-60 sek. → Endurtaka á hinum fætinum



11. Sveifla kylfu með og án bolta → Byrja svo að slá stutt högg með stuttri járnkylfu Sw - Pw → Hálf sveifla → 10-20 sinnum án bolta → 10-20 sinnum með bolta



12. Slá bolta með járnkylfum → Full sveifla



13. Slá bolta með trékylfum → Full sveifla



Eftir leik

1. Teygja á kálfum → Halda í 10-30 sek. á hvora hlið



2. Teygja á lærum → Þrýsta mjöðmum fram og hné niður til að fá meiri teygju → Halda í 20-40 sek. á hvora hlið



3. Axlateygja → Grípa um kylfu fyrir aftan bak (lófar niður) → Velta öxlum aftur, halla höfðinu aftur og anda að → Anda frá, halla fram frá mjöðmum og beygja hné örlítið → Leyfa höfðinu að hanga, anda djúpt 5-10 sinnum og þrýsta höndum frá baki með hverri fráöndun → Standa rólega upp og losa um kylfu



4. Hangandi frambeygja → Halda um mjaðmir og lengja hrygg við innöndun → Anda rólega frá og halla fram frá mjöðmum með örlítið bogin hné → Grípa um olnboga og hanga frá mjöðmum → Finna hvernig hryggurinn lengist og það teygist betur á aftanverðum fótleggjum við hverja fráöndun → Halda eins lengi og það er þægilegt → Standa rólega upp og anda djúpt nokkrum sinnum



Markmið Íþróttakademíunnar er að sinna fræðslu á sviði íþróttar og heilsu.

Íþróttakademían 2006 www.akademian.is
Höfundur: Brynjólfur Eldon Geirsson, PGA golfmennari og Guðjón Bergmann, Jógaakademíari
Módel: Brynjólfur Eldon Geirsson, Guðjón Bergmann og Gréta Mar Guðbrandsdóttir
Ljósmyndir: Guðmundur Freyr Vigfússon
Hönnun: Vinnustofa Alu Willmarsson