

### RÖRLIGHETSTRÄNING – UTAN KLUBBA

Övningarna nedan är utvalda på grund av deras betydelse för svingen och kroppshållningen. Beroende på din individuella teknik kan bollflykt och re-peterbarhet förbättras med rätt rörelseträning.

#### VADER

Med rakt ben (ytliga vadmuskeln) och böjt ben (djupa vadmuskeln)

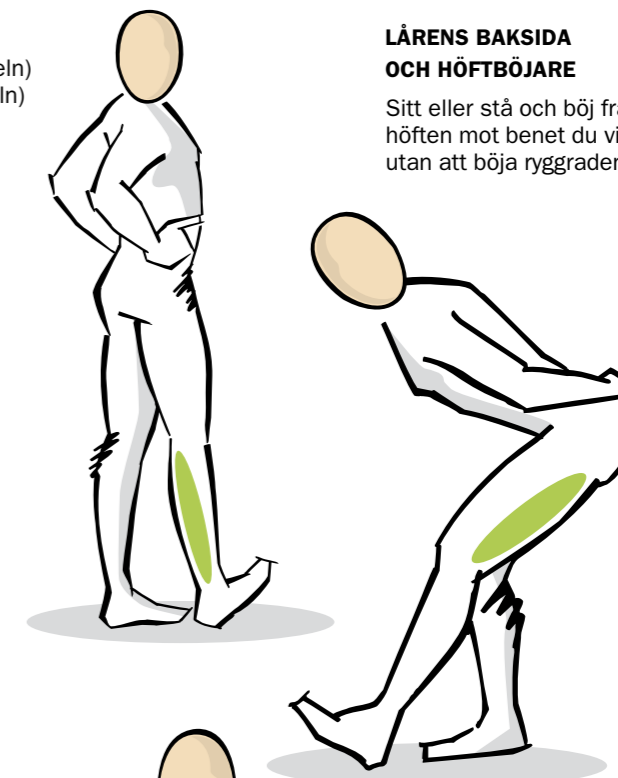
#### LÅRENS FRAMSIDA

Dra upp foten bakom sätet, håll knäna tätt ihop och skjut fram höften



#### LÅRENS BAKSIDA OCH HÖFTBÖJARE

Sitt eller stå och böj fram i höften mot benet du vill dra ut, utan att böja ryggraden



#### LÅRENS INSIDA

Stå upp bredbent och luta åt sidan för att töja insidan på ena benet

