

INSTRUKTIONER



1.) Förankra SwingTrimmer med hjälp av bandet i ett fast föremål.



2.) Tag golfgreppet. Fjädern skall vara närmast kroppen och du kan föreställa dig skaftet i förlängningen av greppet.



3.) Ställ dig på ett sådant avstånd från förankringen som ger lämplig spänning i fjädrarna. Om du vill öka motståndet så flyttar du dig längre ifrån infästningen. Om du vill minska motståndet så flyttar du dig närmare infästningen.



4.) Vrid upp kroppen som vid vanlig golfsving och upprepa rörelsen så länge det känns bra. För att få en allsidig träning bör du utföra både höger- och vänstersving. Du bör även förankra SwingTrimmer i en högt placerad fästpunkt för att kunna utföra en nedåtriktad svingrörelse.

Att tänka på

Träna regelbundet med SwingTrimmer så länge det känns bra. Ta inte i för mycket i början utan anpassa träningen till din dags-form. På så sätt ökar din styrka och du lär känna dig själv. Ganska snart märker du att du kan träna både hårdare och längre än tidigare.

Respektera dina egna förutsättningar. Tro inte att det är omöjligt att bli bättre om du inte anstränger dig mer än du egentligen förmår. Tvärtom, när du upptäcker gränserna för din förmåga kommer du också att inse att det är möjligt att vidga dem med tiden.

Med regelbunden, positiv träning sker förändringar varje dag.