

**Hvis du vil blive bedre til at spille golf, bør du komme i gang med at forbedre din fysiske form med det samme.**

**Som personlig træner med erfaring inden for mange sportsgrene kan jeg hjælpe dig med at sammensætte den rette træning.**

FIT4LIFEs træning er bygget op om det hele menneske og kommer ind omkring emner som kost, stress, livsstil, målsætning mm.

Man kan ikke tage en af disse ting ud, uden at det vil påvirke alle andre dele. Derfor foretager jeg test/analyser af disse faktorer, inden jeg laver et program målrettet til den enkelte.

FIT4LIFE-analysen tager ca. 1½ time og er en gennemgribende undersøgelse af din krop.

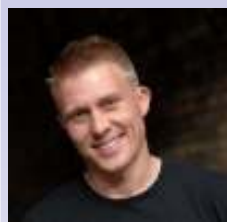
Jeg laver omfattende tests af din kropsholdning, bevægelighed, smidighed, stabilitet, samt af dine mavemusklers funktion, styrke og koordination. Herudover skal du udfylde et spørgeskema vedrørende dit generelle helbred.

Alt i alt er disse data med til at give mig et fyldestgørende billede af, hvordan din krop fungerer, hvordan den har det, bevæger sig og hænger sammen.

Dette gør, at jeg kan lave et træningsprogram, der er 100 % tilpasset dig og din krop og derved kan du opnå de resultater, du ønsker i din sport.



## Flemming Laigaard



er uddannet Fysisk/personlig træner fra Trænerskolen i Aalborg, under Team Danmark. Herudover er han lægeeksamineret Idrætsskadeterapeut samt har bestået de internationalt anerkendte uddannelser:

C.H.E.K Exercise coach - level 1

C.H.E.K Nutrition and lifestyle coach - level 1

Han har arbejdet for Team Danmark, for div. landshold, bl.a bowling- og rugbylandsholdet samt for bl.a. Aalborg DH og har desuden arbejdet i et år i USA, som personlig træner.

Flemming Laigaard gør meget for hele tiden at opdatere sin viden om træning og kost, samt at dygtiggøre sig, så han altid kan give klienten det bedst mulige program eller råd.

Flemming arbejder som en del af og i tæt samarbejde med **Trillium Institut** i Aalborg og test samt træning kan finde sted i Trilliums lokaler på Vesterbro 18 eller hjemme hos dig.

Skriv eller ring og hør, hvad vi kan gøre for at du kan nå dine mål!



Ålykkevej 3,  
Gudumlund  
9280 Storvorde  
Telefon: 40853983  
E-mail:  
info@getfit4life.dk  
www.getfit4life.dk



Vesterbro 18  
9000 Aalborg  
Telefon: 9812 5010  
E-mail: info@trillium.dk  
www.trillium.dk

**Man affyrer ikke  
kanoner fra en  
robåd....**



**TRAIN SMARTER -  
NOT HARDER**



Har du forsøgt igen og igen at blive en bedre golfspiller?

Har du købt det seneste træningsudstyr, de bedste køller? Og den bedste undervisning, du kan få?

Er du blevet så god, som du gerne vil være?

## God fysisk form øger chancen for Hole in One

Din fysiske træning gør dig til en bedre golfspiller, når den er tilrettelagt efter en golfspillers behov.

En golfspiller har brug for koordination, balance, smidighed, stabilitet, styrke og udholdenhed, og alle disse aspekter bør trænes.



### Smidighed

Smidigheden er grundlæggende, fordi du som golfspiller basalt set forsøger at dreje din krop rundt om sig selv - med armene strakt foran dig. Hvis du er som de fleste andre, kan du ikke dreje særligt langt.

Smidighed er vigtigt for, at du ikke overbelast dine led i dit backswing, swing og follow-through samt er med til at give kroppen de optimale betingelser for at skabe præcision og kraft i dit slag.

*"53 % af mandlige og 45 % af kvindelige golfspillere har ondt i ryggen/lider af rygproblemer. Ved at sammensætte det rigtige træningsprogram, kan risikoen for skader medsættes markant"*



### Styrke

Styrke giver dig mulighed for at dreje kroppen hurtigere, når du vil slå til bolden, og derved kan du skabe højere hastighed i køllehovedet - en afgørende faktor for at kunne slå bolden langt. Styrken giver dig også mulighed for at svinge med brug af mindre kraft, og du opnår derfor større præcision, mere længde i dine slag, større overskud på de sidste huller.

*"En amatør-golfspiller bruger ca. 90% af maksimal muskelstyrke, når han/hun driver bolden. Det svarer til at løfte en vægt, du kun kan løfte max 4 gange. Men en golfspiller slår til bolden 30-40 gange pr runde med denne kraft."*



### Udholdenhed og kondition

Udholdenheden og konditionen gør dig i stand til bedre at koncentrere dig. Når du bliver træt til sidst på runden, går det ud over din koncentration. Og hvad der er lige så slemt - den selv samme træthed gør også din koordination og stabilitet dårligere og mindsker din styrke. Er konditionen ikke i orden, er golfen derfor heller ikke i top.

*"Det nytter ikke meget at købe en kølle, der gør du slår længere, hvis du ikke kan styre bolden det rigtige sted hen"* Kilde: Paul Chek - Golf biomechanics Manual book