

# Svinganalys/Screening

**Svinganalysen** går ut på att ta reda på om din golfsving har tekniska eller fysiska brister, eller kanske både och. Din sving filmas och analyseras tillsammans med din Niblicktränare och Dan Salomonsson på Idrottsmedicinskt Center.

**Kroppsscreening:** Analysen som består av 3 träffar med Dan Salomonsson går bl a ut på att hitta eventuella svagheter och rörlighetsbegränsningar, som kan vara till skada för kroppen och/eller dina prestationer på golfbanan.

- Tillfälle 1: Screening (analys/undersökning). Vid första tillfället diskuterar vi dina ambitioner, tidigare träningsvana, eventuella skador/besvär etc. En totalundersökning av kroppen genomförs. I denna ingår bl a rörlighetstest, styrketest, hållningsanalys, samt en rad funktionella test. Undersökningen och samtalet är sedan underlag för ett personligt anpassat träningsprogram.
- Tillfälle 2: Genomgång/intestning. Vid det andra tillfället träffas vi och går igenom ditt personliga träningsprogram.
- Tillfälle 3: Utvärdering. Efter 3-6 månader ses vi en tredje gång för att utvärdera träningen. Hur gick det? Gav den önskat resultat? Hur går vi vidare?

Parallellt med kroppsscreeningen ovan tränar du golf med din Niblicktränare.

Du kan välja mellan följande upplägg:

3:an 4 195:- Ingår: Svinganalys, Kroppsscreening + 2 x 20 min

5:an 4 850:- Ingår: Svinganalys, Kroppsscreening + 4 x 20 min

10:an 6 395:- Ingår: Svinganalys, Kroppsscreening + 4 x 20 min + 2 x 60 min på banan.

