The Long Game

PERFORMANCE

Hej och tack för en trevlig medlemskväll på Ruff och för ert engagerade intresse för våra analyser. Här följer en liten presentation och information om vårt erbjudande till er Ruff-medlemmar.

De flesta golfare som vill slå längre köper en ny driver eller tar en lektion till. Men ofta sitter begränsningen någon annanstans: en höft som inte vill rotera, en bröstryggsrotation som tar slut för tidigt eller en kropp som inte effektivt kan producera den fart du försöker svinga med.

Därför erbjuder vi på The Long Game alla Ruff-medlemmar en golfscreening, så att du vet exakt vad din golfkropp behöver jobba på i vinter.

THE LONG GAME STÅR FÖR

01

Slå längre

Mer effektivitet och fart i svingen.

02

Håll längre

En kropp som klarar golfen år efter år.

03

Tänk längre

Träning som bygger något på riktigt, inte en snabb fix.

VILKA VI ÄR

Marcus Sühr

PERSONLIG TRÄNARE

Personlig tränare sedan 2011, som de senaste tre åren har rest med och tränat spelare på DP World Tour. Marcus är också specialiserad på farttträning – att lära dig svinga med mer fart i klubban.

Anton Fridhagen

LEGITIMERAD NAPRAPAT

Mångårig erfarenhet av att behandla och optimera elitidrottare, bland annat på landslagsnivå inom flera sporter. Driver kliniken Cura Futuri och hjälper dig bygga en rörlig, hållbar och smärtfri kropp för golfbanan.

GOLFSCREENINGEN

Vi mäter det som bygger din sving

25 TESTER

44 MÄTVÄRDEN

90 MINUTER

Vi börjar med ett samtal om dina mål med golfen, vad du upplever i svingen och eventuell skadehistorik. Sedan mäter vi rörlighet, stabilitet, styrka, kraft och explosivitet med sensorer, vänster och höger sida var för sig. Vid behov görs också en manuell bedömning av leder och besvär.

Vi letar efter brister och asymmetrier som begränsar din sving eller i längden riskerar att ge skador.

VAD DU FÅR

En personlig rapport som visar:

- var din kropp begränsar din sving, och varför
- vilken din svagaste länk är, och var och hur du kan hitta mer fart i din sving
- vilka åtgärder som ger störst effekt för just dig

Efter screeningen hjälper vi dig gärna vidare med behandling, träning, farträning och ett upplägg som passar dig.

MEDLEMSPRIS

1 950 kr

Ordinarie pris ~~3 500 kr~~

Gäller screeningar året ut.

DATUM

- 25 november
- 2 december
- 9 december
- 16 december

I Ruffs lokaler i Frihamnen.

BOKNING OCH FRÅGOR

Sms:a 073-530 97 10

Vi ses på Ruff!

Marcus Sühr & Anton Fridhagen
THE LONG GAME

TLG