

FASGOLF

– träna som de bästa

Lars Hägglund, pro hos Örkeljunga GK har tillsammans med fystränaren Anders Lindsjö och naprapaten Robert Möller skapat konceptet fasgolf. Fasgolf står för funktionell anpassad rörelsestyrka för golf. Träningskonceptet hjälper golfare att slå bollen bättre genom att utveckla golfsvingen tillsammans med fysisk träning.

De tre bakom konceptet är alla framgångsrika inom sina respektive områden. Lars Hägglund är ansvarig för tekniknätverket i Svenska Golfbundet, Anders Lindsjö är resursperson för Sveriges Olympiska Komité när det gäller explosiv träning och Robert Möller har i många år arbetat som naprapat med idrottsinriktning, bland annat med Djurgårdens hockeyleag. Att sammanföra deras kompetenser var en riktig lyckträff – och det är de långtifrån ensamma om att tycka.

– PGA tycker att det här är väldigt intressant. Vi håller kontinuerligt föreläsningar för dem om fasgolf, säger Lars Hägglund.

Stort intresse från PGA

Intresset inom PGA är stort och begreppet fasgolf finns med både i deras grundutbildning för tränare och i vidaretränarutbildningen. Framöver kommer även specialtränarutbildningen att innefatta fasgolf.

Fasgolfprojektet använder sig av trios olika kompetenser på ett bra sätt. Robert Möller behandlar och förebygger problem i kroppens rörelse, Anders Lindsjö ökar effekt i rörelsen medan Lars Hägglund koncentrerar sig på att förbättra golftekniken.

– Det är viktigt att ha en god hållning i golfrörelsen, och det får man genom fasgolf, säger Robert Möller.

– Dessutom får man en snygg och funktionell kropp och blir allmänt rörligare i axlar och rygg, det är värt att poängtera, fyller Anders Lindsjö i.

– Tidigare har golf varit förknippat med strategi och känsla – nu har fysdelen blivit så etablerad att den är ett måste för att kunna optimera sitt golfspel, säger Lars Hägglund.

Erfarenhet från högsta nivå

Just att alla tre har förståelse för varandras specialområden är en viktig faktor för att fasgolften har blivit en sådan succé.

– Det är till exempel viktigt att arbeta med terapeut som förstår idrottens krav och hur nära gränsen man måste ligga för att bli bäst. Därför är det en jättevinst att ha med Robert och all hans rutin och erfarenhet från idrotten, säger Anders Lindsjö.

Anders Lindsjö har även han stor erfarenhet från idrott på högsta nivå. Han har i många år varit landslagstyngdlyftare och har meriter från OS i Barcelona 1992. Nu är han konsult åt SÖK och arbetar som fystränare och fystränarutbildare – och har även erfarenhet från att arbeta med golfare.

– Totalt har jag hjälpt ett sjuttioal golfare på olika nivåer – allt från Skandia- till Europatour, säger han.

Lars Hägglund och Anders Lindsjö träffades på ett gym i Helsingborg 1998. Lars, som arbetade på Danmarks största klubb med deras elit- och juniorsatsning, ville ha hjälp med sin och klubbens fysträning, och då var Anders rätt man för jobbet.

– Golfanpassad fysträning var inte så vanligt, så jag vågade knappt berätta för Anders att jag var golfare, skrattar Lars Hägglund.

Tredimensionell golfakademi i USA

De båda började samarbeta med golf- och fysträning. Efter ett par år åkte Lars till Jacksonville i Florida, där han fick arbete som instruktör på Tom Burnett Golf Academy – en tredimensionell golfakademi där Lars adepter blev bättre golfare genom teknisk, fysik och mental träning. Under tiden som Lars var i USA fick Anders och Robert kontakt och började arbeta tillsammans.

1



Robert Möller gör en rörelseanalys på Viva Schlasberg som blev golfproffs 2007.

Anders Lindsjö övervakar så Viva utför benlyftsövningen korrekt.

2





^ Lars Hägglund på Örskelljunga GK instruerar golfproffset
^ Eva Bjärwall.

KONTAKT

Lars Hägglund

Lars Hägglund Golf Academy
Tel: 0708- 58 47 70
Rya 472, 286 91 Örskelljunga

Anders Lindsjö

Anders Lindsjö Träningsetveckling
Tel: 0739-47 60 48

Robert Möller

Naprapat & Ergonomi Konsult
Tel: 0709-76 02 15
Tel: 042- 32 80 60
Rundgången 26, 254 52 Helsingborg

– Vi utvecklade ett träningskoncept som var allmänt inriktat på rörelse och styrka. Många andra glömmar bort hållningen i rörelserna och riktar in sig på muskeltillväxt istället. Det är fel, säger Robert Möller. När Lars Hägglund kom hem från USA återupptog han kontakten med Anders Lindsjö och dennes nye samarbetsparter – Robert Möller! Fasgolfen var född.

– Halva konceptet är att bli funktionell genom rörelse och explosiv träning – sedan kan man specialisera sig i vilken idrott som helst, säger Anders Lindsjö.

– När jag pratar med Robert och Anders undviker vi helt och hållet att prata om muskler. Det är rörelse det handlar om, säger Lars Hägglund.

Stort nätverk inom fasgolfen

I takt med att fasgolfen vuxit sig större har fler och fler experter valt att ansluta sig. Det finns nu ett antal golfinstruktörer, naprapater, fystränare och sjukgymnaster runtom i Sverige som är certifierade fasgolfsinstruktörer i sina respektive områden.

– Jag tycker att det är bra. Ju fler som förstår det här desto bättre. Det är något som kommer att växa ytterligare, säger Robert Möller.

1 Prova på med fyrbollen

Ett populärt koncept inom fasgolfen är den så kallade fyrbollen. Under en dag får nyfikna kunder en introduktion till samtliga tre stadier inom fasgolfen. Första stoppet blir hos Robert Möller i Helsingborg. Han gör en rörelseanalys och en bedömning om hur man ska gå vidare. Robert använder sig av en tregradig skala.

– En etta betyder att kroppsrörelsen är oklanderlig och att det bara är att gå vidare till träning. Sätter jag en tvåa innebär det att den önskade rörelsen inte riktigt finns där, men att den är möjlig att träna upp. En trea innebär att rörelsen måste åtgärdas terapeutiskt innan kunden ska gå vidare till träning.

2 Vidare till Anders

Efter avslutat besök hos Robert bär det vidare till Anders. Han hjälper kunden med att utveckla så mycket effekt som möjligt ur kroppen.

– Rent effektmässigt, från mitt perspektiv, handlar golf om två saker – att slå längre och kunna träna hårdare.

Anders arbetar efter ett träningsprogram baserat på sex grundrörelser. Dessa grundrörelser är förutsättningen för att man ska kunna utveckla sig – ungefär som att man måste lära sig alfabetet för att kunna läsa och skriva.

3 Till Örskelljunga

När man varit i Helsingborg hos Robert och Anders åter man lunch på Örskelljungas fantastiska golfkrog. Efter en välbalanserad måltid väntar Lars med lektion nummer tre.

Med hjälp av den senaste videotekniken görs en individuell svinganalys som tillsammans med resultaten från Robert och Anders hjälper till att förstå kundens styrka och svagheter.

– Jag kan identifiera vad som kan korrigeras i svingen och använder därefter beprövade övningar för att förbättra svingrörelsen, säger Lars Hägglund.

Till sist får kunderna en möjlighet att praktisera dagens aktiviteter genom att spela 18 hål på Örskelljunga Golfklubb. När sista bollen rullat i koppen är dagen slut.

Helheten mycket uppskattad

Fyrbollen är alltså ett populärt koncept inom fasgolfen – men det går också bra kontakta Lars, Anders och Robert var och en för sig om man vill ha deras kompetens.

– Oftast är det ju så att Lars har elever som antingen behöver förbättra sin rörelse eller effekt, och då skickar han dem vidare till oss, säger Anders Lindsjö

Fasgolfen har, som det tidigare har nämnts, blivit mycket populär.

– Kunden uppskattar verkligen den helheten som konceptet ger. Vi tre, med våra olika kunskapsområden, kompletterar varandra väldigt bra, tycker Robert Möller.

För mer information om fasgolf besök www.FASGOLF.com