

Kinesis™ – perfekt träning för golfaren

Den svenska golfsäsongen börjar lida mot sitt slut, och det är snart dags för landets golfare att förbereda kroppen inför nästa års utmaningar på banan. Kinesis är den idealiska lösningen för funktionell träning, som är så värdefull för golfaren.

Funktionell träning siktar på att förbättra prestationsförmågan och effektiviteten i aktiviteter i det dagliga livet genom att träna, inte bara muskelstyrkan, utan även andra rörliga delar: core, balans och flexibilitet.

För golfspelare har den funktionella träningen visat sig vara väldigt värdefull, eftersom spelet bland annat kräver balans och koordination.

Kinesis är den idealiska lösningen för funktionell träning eftersom den gör det möjligt att träna alla dessa bitar på samma gång med bara en träningsmaskin. Och tack vare maskinens flexibla vajrar är det möjligt att simulera specifika golfrörelser.

Internationellt finns det redan ett intresse kring Kinesis och golf och nu syns intresset även i Sverige. Nyöppnade golfklubben PGA of Sweden National har valt att satsa på Kinesis i sin utbildningssal. Svante Adelin, golfpro på Wäsby Golfklubb, är en annan som fått upp ögonen för Kinesis och den träning som maskinen erbjuder.

– Den är flexibel och ställer ett annat krav på koordination och balans än traditionella maskiner, säger han.

Svante Adelin ser också fördelar med Kinesis rent praktiskt – utrymmesmässigt och tillgänglighetsmässigt passar Kinesis nämligen utmärkt i klubbhuset, om golfklubben vill erbjuda sina medlemmar att kunna träna på plats.

– Man behöver inte tio maskiner utan man får med alla delar genom att träna med Kinesis. Sedan är den ju snygg också – en vanlig maskin ser ju inte bra ut, säger han.

Technogym har tagit fram övningar som hjälper golfaren att utveckla all den koordinationsförmåga som behövs och inte bara stärka de muskler som involveras i en swing.

Ingen annan tillverkare av träningsutrustning har fått ett så stort erkännande och uppmärksamhet i design- och inredningsvärlden som Technogym. Kinesis One, som är en fristående Kinesis, är inget undantag med sin innovativa funktion och exklusiva design.

Kinesis är certifierat för rehabilitering och annan medicinsk träning och är därför även en bra lösning att kunna erbjuda medlemmar med skador och andra besvär.

Technogym är världsledande inom design och produktion av modern träningsutrustning och används av mer än 15 miljoner människor. Technogym har inrett över 50 000 träningsanläggningar, 30 000 hotell och över 20 000 vackra hem i mer än 60 länder. Technogym levererar även till ledande sjukgymnastmottagningar, sjukhus, idrottskliniker, rehabiliteringscenter, sport- och hälsocenter.

För mer information:

Carolina Stolpe Telefon: +46(0)707-712147 – Växel: +46(0)8-441 87 80

carolina@svenskfitness.se – www.svenskfitness.se – www.technogym.com

Högupplösta pressbilder kan laddas ner på: <http://www.svenskfitness.se/sv/Foretaget/Logga-in/>

Bilder får användas för fri publicering, mot angivande av byline **Foto: Technogym**

