

FYSIEKE GOLF TRAINING

Functioneel bewegingsonderzoek als basis voor een efficiëntere, belastbare swing.

01

Stap 1: Screening

Elke swing begint bij het bewegingsapparaat. Met een gestandaardiseerde fysieke screening, gebaseerd op de TPI-methodiek, brengen we mobiliteit (ROM), stabiliteit, spierkracht, motorische coördinatie en rotatiesnelheid objectief in kaart. Zo bepalen we welke schakel in de kinetische keten jouw swing momenteel limiteert - de Body-Swing Connection.



02

Stap 2: Trainingsplan

Op basis van de screeningsdata stellen we een geprioriteerd trainingsplan op volgens het Performance Pyramid-model: eerst mobiliteit en motor control, dan stabiliteit en kracht, pas daarna snelheid en power. Deze opbouw volgt belastbaarheidsprincipes uit de sportfysiotherapie en voorkomt trainen op een fundament dat dat nog niet aankan.



03

Stap 3: Coaching

Tijdens elke sessie monitoren en corrigeren we de uitvoering op bewegingskwaliteit, niet alleen op herhalingen. Directe feedback stuurt de motorische aansturing (motor learning) bij - dat maakt trainen veiliger én neuromusculair effectiever dan ongerichte herhaling.



04

Stap 4: Resultaat

Gerichte training langs de kinetische keten vertaalt zich meetbaar naar swingprestatie: sport-wetenschappelijk onderzoek naar kracht- en snelheidstraining bij golfers toont gemiddeld 3 tot 5 mph winst in clubhead speed binnen 12 weken*, samen met een afname van fysieke klachten door verbeterde belastbaarheid. Elk traject wordt afgesloten met een objectieve retest.

* Bron: gepubliceerd sport-wetenschappelijk onderzoek naar krachttraining bij golfers (J. Strength Cond. Res. e.a.). Individuele resultaten kunnen verschillen.

Van screening naar resultaat.

Duidelijke methode • Wetenschappelijk onderbouwd
Verbeter de prestatie • Voel je sterker

