

Obsah	3
Předmluva	5
Úvod	7
Poděkování	11
Hráč golfu v pohybu	13
Rozvoj správné techniky golfu přes fyzickou zdatnost	14
Jak vytvořit výkon a rychlost	15
Nejdůležitější svaly a klouby používané během golfového švihů	16
Důležitost vnímání těla a jeho polohy	19
Transfer výkonu	20
Tréninkem k úspěchu	20
Pohyblivostí k optimálním úhlům při švihů	23
Kočky a psi (Kočí hřbet), Golfová pozice s pánví dozadu, Kobra, Pošun pánve na velkém míči, Pozice dítěte v pohybu, Dotek paty, Pozice anděla, Vybočení pánve, Zada v pohybu, Rotace trupu na velkém míči, Výpad s otočením, Z pozice delfína do pozice desky, Vysoká deska s podtáčením kolen, Spidermanův klik, Sed do věcka s nataženou paží, Sekání dřeva pozpátku s medicinbalem	
Stabilitou ke konzistentnímu švihů	59
Těčka, Pohyb odshora dolů se zatažením ramene, Vnější rotace kyčlí vleže na boku, Zvednutí nohy na boku s rotací směrem dovnitř, Špičky a paty vleže na zádech, Natažení zad vleže na břiše, Úplná boční deska, Vodorovně sekání na jedné noze, Klik ve tvaru písmene T, Klik s medicinbalem, Boční deska s rotací, Deska s přitažením, Nůžky s otáčkou na břiše	
Rovnováhou a vnímáním těla k pevné základně	89
Kutálení na jedné noze, Letadlo na jedné noze, Upravená pozice ruky na špičce nohy, Chytání na jedné noze, Otáčka čápa, Klanící se čáp, Zvedání natažených nohou na velkém míči, Hamstringový zdvih na velkém míči, Hod medicinbalem v kleče na BOSU-balančním míči, Přetahovaná, Obrácený výpad s kolenem nahoře	
Silou ke golfu bez únavy	115
Úkroky stranou s cvičební gumou, Plíe dřep, Přitahy vsedě se cvičební gumou tubing, Příčné protahování tricepsů, Stahování horní kladky s rovnýma rukama, Obrácený klik, Série kyčelních cviků v pozici poloviční desky na boku, Sekání dřeva pozpátku do dřepu s medicinbalem, Z kliku do pozice desky, Dřep na jedné noze s nataženýma rukama	



Raketovým výkonem k delším odpalům **139**

Mrtvý tah (pozved) s činkou, Úskoky do stran, Hod nad hlavou na BOSU míči, Plyometrický klik, Hod s otočením trupu na velkém míči, Otevřená rotace, Plyometrický přední dřep, Plyometrický golfový hod partnerovi

Prevence zranění v pěti pro golf problematických oblastech **159**

Výpad na zlepšení pohyblivosti, Pozice ptáka a psa s jednou končetinou, Přední deska s oporou kolen, Odchylování zápěstí, Stlačování míčku, Úkroky do stran s vnější rotací ramene, Retrakce oddělených ramen, Klik plus, Spáčovo protažení, Odtážení (extenze) předloktí s ruční činkou Ohyb (flexe) předloktí s ruční činkou, Rotace s ruční činkou, Lastura, Číslice 4 s protažením nohy

Seznam cviků **190**

Seznam svalů **192**

O autorech **194**