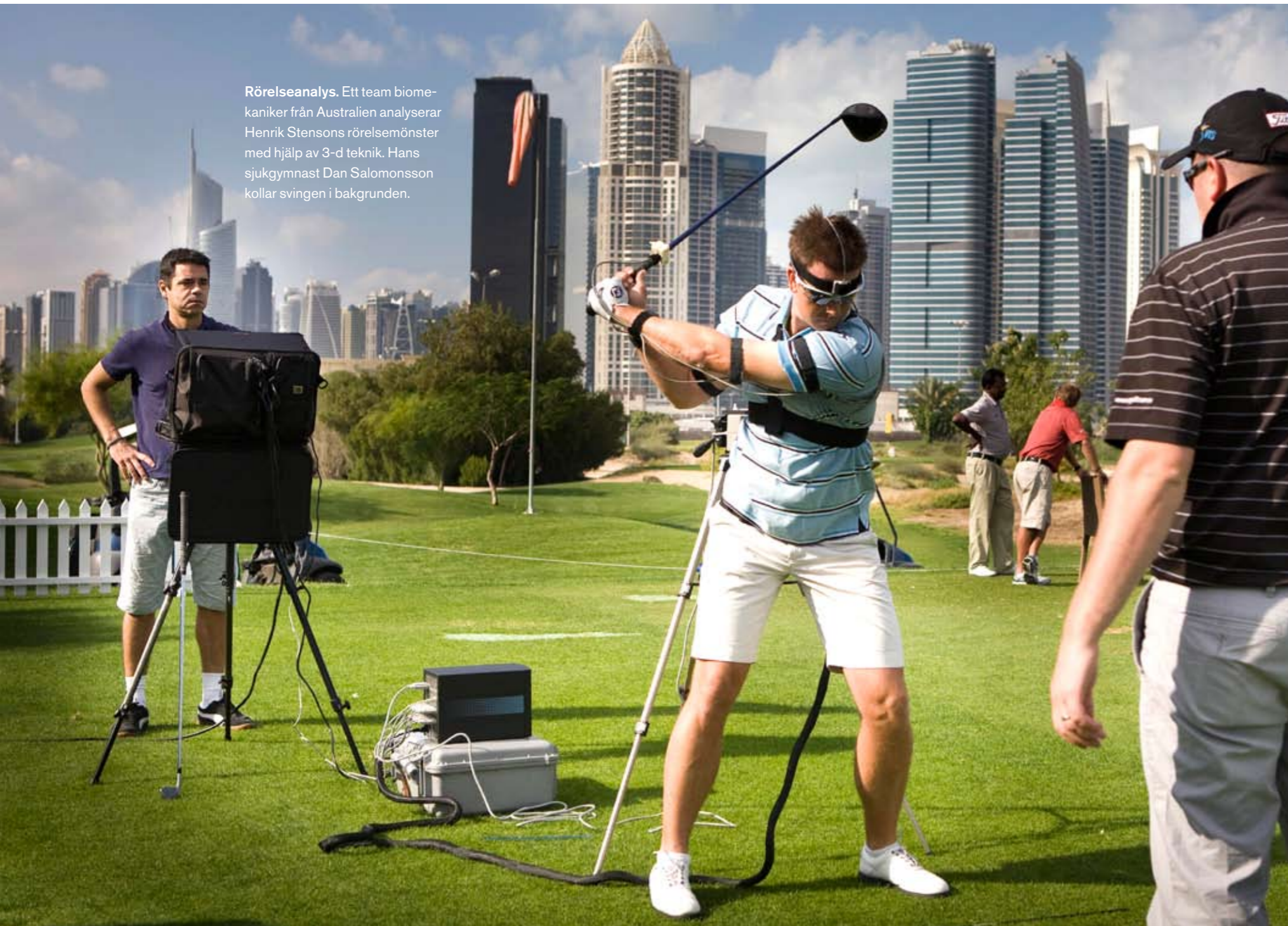


Lyx och hårt slit i golfens finrum



Rörelseanalys. Ett team biomekaniker från Australien analyserar Henrik Stensons rörelsemönster med hjälp av 3-d teknik. Hans sjukgymnast Dan Salomonsson kollar svingen i bakgrunden.

Lyxhotell, limousiner, privatchartrade jetplan och exklusiva middagar med golfvärdens hetaste affischnamn. Men också hårt slit, långa arbetsdagar och mycket tid borta från familjen.

Sjukgymnasten Dan Salomonsson jobbar åt det svenska golfproffset Henrik Stenson. Vi åkte med till Dubai för att se hur det är.

text & foto: GÖRAN ENGSTRÖM

DE HÖGA GLASDÖRRARNA till klubbhuset på Emirates Golf Course i Dubai glider upp helt ljudlöst. Innanför entrén, bakom en ellipsformad disk som skulle kunna hårbärgera en mindre skolklass, sitter två unga kvinnor med asiatiskt ursprung och ler i kapp. De ser små ut bakom den väldiga disken.

”How can help you, sir?”

Jag förklarar att jag kommer från Sverige och att jag är här på inbjudan av Henrik Stenson. Allt enligt instruktionerna jag fått innan avresan från Sverige. Mister Stenson har inte anlänt ännu, får jag veta, och i väntan på hans ankomst blir jag hänvisad till restaurangen. De tunga väskorna med kamerautrustning, laptop och den tjocka vinterjackan som hängt med från ett vinterruggigt Sverige, tas om hand och jag slår mig ner med en färskpressad apelsinjuice under ett parasoll på klubbhusets terrass.

ÄR DET SÅ här det är att jobba som sjukgymnast åt en av världens bästa golfspelare, hinner jag tänka, innan Dan Salomonsson dyker upp. Han bär ljusblå shorts, en urtvättad pikétröja och sneakers med vitt Pumaemblem.

– Henrik är på drivingrangen. Ett team biomekaniker från Australien håller på att analysera hans rörelsemönster med hjälp av 3-d teknik. Det är de absolut skickligaste i världen, förklarar Dan Salomonsson medan vi i golfbil ger oss iväg mot drivingrangen.

Dan Salomonssons samarbete med Henrik Stenson startade för tio år sedan. Tidigare samma år, i maj 2001, hade det unga golfloftet från Barsebäcks Golfklubb i Skåne slagit igenom med dunder och brak genom att överraskande vinna



Profssjukgymnast. Dan Salomonsson har hjälpt golfproffset Henrik Stenson att förbättra fysiken.

”Då var det ingen i världseliten som satsat så seriöst på det fysiska. I dag är det ett måste om du ska hänga med i toppen.”



Belastningen. Det är oerhörda krafter som verkar mot de låglumbala diskarna hos en golfspelare. Utöver att träna upp bålstabiliteten och rörligheten är det allsidig träning som gäller.

Benson and Hedges International Open på the Belfry i Birmingham. Det var Stensons debutår på Europatouren och han spåddes en lysande framtid.

SÅ HÄNDE NÅGOT. Henrik Stenson störcdes av smärtor i framför allt rygg och nacke. Spelet gick i baklås. Det gick så långt att han försökte svinga med slutna ögon. Bara två månader efter segern i Birmingham lämnade han frustrerad en tävling med orden: ”Åt helvete med allt.”

Skadeproblemen ställde Henrik inför ultimatum: sluta med golfen eller lägg om svingen och satsa en eller två säsonger på att bygga upp fysiken så att kroppen orkar med det repetitiva nöta-tande som det innebär att vara golfproffs.

Samma år tog Henrik Stenson kontakt med Dan Salomonsson. Samtidigt passade han på att byta tränare. Engelsmannen och den före detta storspelaren Pete Cowen tog över ansvaret för

tekniken. Cowen hade en idé om hur Henriks nya svingrörelse skulle se ut. Nu var det upp till Dan Salomonsson att jobba med de fysiska och fysiologiska förutsättningarna så att Stenson kunde anamma Cowens idéer.

Ett och ett halvt år senare var Henrik Stenson tillbaka i världseliten, med en ny sving och en fysik som bara världsettan Tiger Woods kunde matcha.

– Fram till dess var det ingen i världseliten som satsat så seriöst på det fysiska, berättar Dan Salomonsson. I dag är det däremot ett måste om du ska hänga med i toppen.

– Genom att jobba långsiktigt med både rörlighet och styrka, och anpassa Henriks positionering och sving efter hans fysiologiska förutsättningar, blev han kvitt sina skadeproblem. I dag är Henrik en av de mest vältränade golfarna i världen och en av dem som slår längst.

Drivingrangen på Emirates Golf Course badar

i sol. Det är vinter i Dubai, vilket innebär en behaglig svensk försommarvärme och inte alls den extrema luftfuktighet som drabbar det lilla emiratet vid Persiska viken under sommarmånaderna.

Henrik Stenson står med lätt böjda knän. Axelbredd mellan fötterna. Han har ett tjugotal elektroder fästade på olika punkter på kroppen, från hjässan till handlederna. Det hörs ett stumt metalliskt klonk varje gång han drämmer iväg en ny boll mot Dubais imponerande skyline. På en datorskärm kan Dan Salomonsson och det australiensiska 3-d-teamet följa exakt vad som händer i Henriks kropp, led för led, när han slår.

FOKUS LIGGER PÅ Stensons bäcken. För att maximera kraften och precisionen i slaget vill Pete Cowen att Henriks bäcken ska befinna sig närmast horisontellt genom hela svingen. Henrik har en tendens att i början av rörelsen, i baksvingen, låta bäckenet följa med ryggen i rotation, förklarar Dan Salomonsson.

– Konsekvensen av bäckenets felaktiga rörelse blir en tunn träff. Men framför allt leder det till kompensatoriska handledsrörelser som i sin tur leder till ett ökat beroende av tajming, och det är något som vi absolut vill undvika. I träffögonblicket sker dessutom en oönskad belastning på nedre ländryggen, vilket är en följd av överdriven lateralflektion.

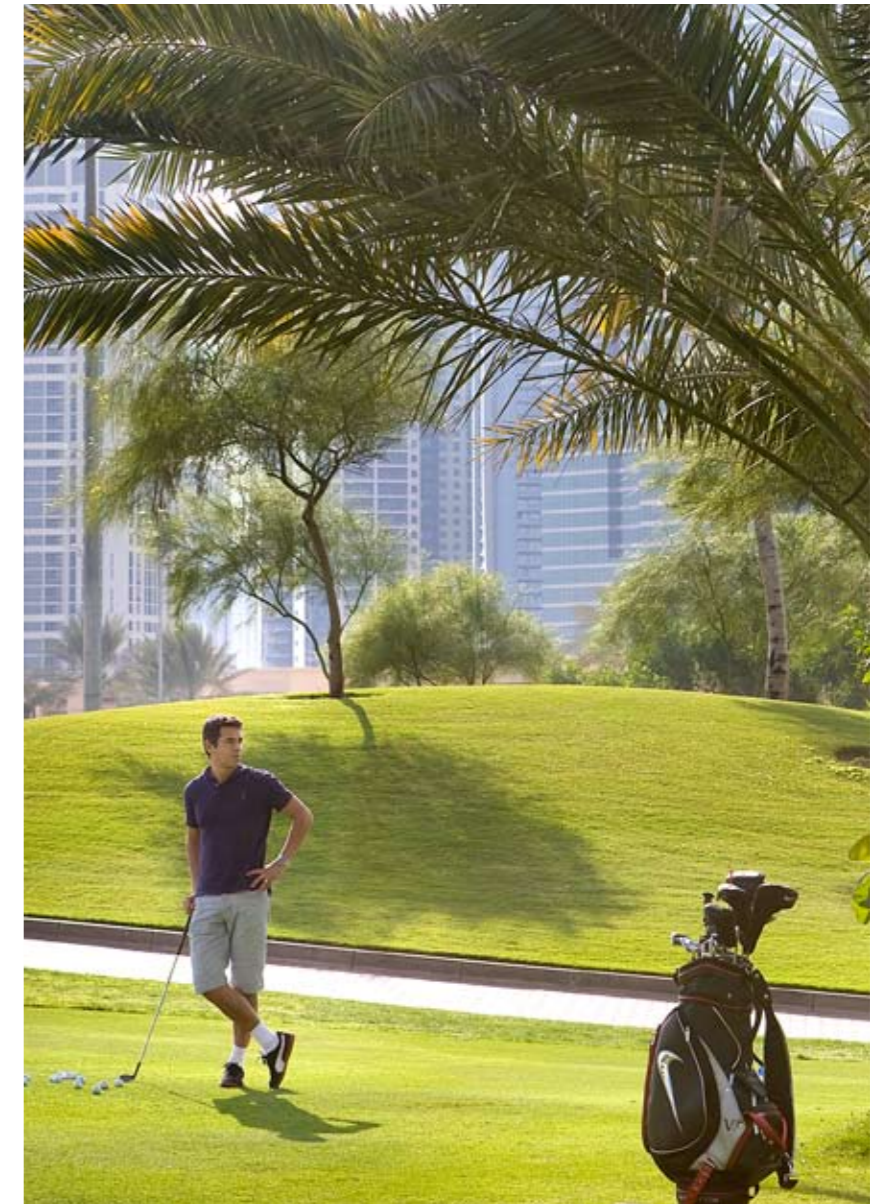
Teamet studerar bilderna på datorn. Tillsammans med Henrik diskuterar de vad som bör förändras. 3-d-killarna från Australien vill att Henrik ska nöta in rätt rörelse i gymmet. Genom att placera vänsterfoten på en balanskudde och istället för klubban ha ett gummiband i händerna ska han hitta den rätta känslan.

Henrik Stenson ser tveksam ut. Det känns inte bra, säger han efter att ha testat rörelsen några gånger. Dan Salomonsson, som är den i teamet som känner Henriks fysiska och psykiska förutsättningar bäst, opponerar sig.

– Vill inte Henrik är det meningslöst. Han kommer inte göra övningarna.

EFTER FYRA TIMMAR av oavbrutet svingande, dataanalyser och teoretiska diskussioner tar teamet en välförtjänt lunch.

I restaurangen är det många som vill byta några ord med den svenska superstjärnan. Henrik Stenson är hedersmedlem i golfklubben och de



På resande fot. Dan Salomonsson tillbringar cirka tolv veckor tillsammans med Henrik Stenson varje år. Hälften av dessa är renodlade träningsveckor, antingen i Dubai eller i Florida.

som ingår i teamet kring honom får sin beskärda del av uppmärksamheten.

Efter en knapp timmes lunch återvänder Henrik till golfbanan. Dags att träna närspel. Dan Salomonsson är hela tiden närvarande. Han noterar hur Henrik rör sig, antecknar i minnet vad han ser, men får också tid att slå några bollar själv.

Han hämtar en flaska vatten och går bort till Henrik.

– Glöm inte att dricka.

Dan Salomonsson och Henrik Stenson till- →



Back-up. Under tävlingsveckorna är Dan främst med som back-up, och håller sig i bakgrunden tills han behöver rycka in.

bringar ungefär tolv veckor tillsammans varje år. Hälften av dessa är renodlade träningsveckor, antingen i Dubai eller i Florida, där Henrik Stenson bor de delar av året när USA-touren pågår.

UNDER TRÄNINGSVECKORNA ÄGNAR de sig åt både behandling och uppbyggnadsträning. Slagträning, närspel och puttning varvas med besök i gymmet.

– En typisk arbetsdag börjar med en löprunda. Efter frukost bär det av till golfklubben. När Henrik är klar med golft träningen blir det ett rejält pass i gymmet. Oftast är Henrik inte hemma hos familjen igen förrän på kvällen.

– Vi äter middag ihop och sedan är det manuell behandling på britsen. Det blir långa dagar, ofta är vi inte klara förrän tio, halvelfva på kvällen, berättar Dan Salomonsson.

Efter tio år ihop har relationen fördjupats. Dan Salomonsson har blivit en nära vän till familjen Stenson och ett viktigt stöd för Henrik även på det privata planet.

Samtalen handlar inte bara om fysträning och golf, utan lika ofta om personliga frågor, om vardagsbekymmer och om barnen.

– Vi har känt varandra så länge nu, och jobbat så länge ihop att vi blivit bra kompisar. Vi drar åt samma håll även privat. För mig är det en stor trygghet att veta att jag när som helst kan ringa Dan, förklarar Henrik Stenson.

– Jag tror det är en förutsättning att man fungerar bra socialt om man ska jobba så tätt ihop under så lång tid. Det krävs att man även är kompisar, säger Dan Salomonsson.

UNDER TÄVLINGSVECKORNA ÄR Dan Salomonsson främst med som back up. Då är schemat hektiskt, med uppstigning i gryningen och långa dagar på golfbanan. Henrik Stenson kan inte planera sitt schema själv, därför är det bekvämt att ha med sig en egen sjukgymnast.

– Det är en trygghet för Henrik att veta att jag finns där om något skulle hända, om han skulle bli skadad, och att han när som helst kan boka in en behandling. Ofta blir det inte förrän sent på kvällarna.

Tävlingsveckorna ger begränsat utrymme för fysträning. I bästa fall blir det ett par pass i gym-

met. När det är som mest intensivt är det skönt att få stöttning med fysträningen, menar Henrik Stenson.

– En sådan här vecka, där man kombinerar teknikträningen med fysträningen, är oerhört betydelsefull. Den ger en annan helhetssyn. Vi knyter ihop de olika delarna, konstaterar Henrik Stenson.

I teamet kring Henrik Stenson ingår även en kiropraktiker från Australien, Dale Richardson. De veckor som Dan Salomonsson inte kan närvara finns han på plats. Att vara två som jobbar med fysiken har både för- och nackdelar, konstaterar Henrik Stenson.

– Problemet uppstår när de inte är helt överens, då kan jag ibland känna mig lite konfunderad och undra vilken väg jag ska välja. I det stora hela överväger nog ändå fördelarna, det är slit- samt att vara ute på tävling 30 veckor om året. Jag vet att Dan inte vill ha det så.

KLOCKAN NÄRMAR SIG 22.00. Henrik Stenson ligger på mage på behandlingsbritten som står uppställd i familjens vardagsrum. Dottern Lisa, tre och ett halvt år, sitter på golvet och försöker fånga pappas uppmärksamhet genom ett hål i britsens huvudända.

Under tränings- och tävlingsveckorna blir det inte mycket tid över för familjen, konstaterar Henrik med en suck.

Det är också ett av skälen till att Dan Salomonsson, trots att han trivs med den privilegierade och på många sätt inspirerande tillvaron som sjukgymnast på golftouren, valt att begränsa sitt engagemang till tolv veckor om året.

– Jag vet att Henrik gärna skulle vilja ha mig med mera. Och ekonomiskt hade det inte varit någon nackdel. Haken för min del är familjen, jag vill inte vara iväg mer än nödvändigt från min fru och barnen. Dessutom har jag mina andra patienter att tänka på.

Hemma i Malmö driver han sedan drygt 15 år tillbaka en privat klinik. Många av hans patienter är golfare, som vill dra nytta av hans erfarenheter från arbetet med Henrik Stenson.

Att jobba med en av världens bästa golfare har öppnat många nya dörrar. Dan Salomonsson berättar att han nyligen fick en förfrågan

”Det är en förutsättning att man fungerar bra socialt om man ska jobba så tätt ihop under så lång tid”

från Kina om att vara med och utveckla en golfakademi för unga, lovande golfare. Projektet var på två år. Totalt rörde det sig om 800 golfungdomar, resurserna var mer eller mindre obegränsade och den uttalade målsättningen att Kina skulle ta guld i kommande OS-turneringar.

Även här var familjeskäl avgörande för hans beslut att inte lämna Sverige.

– Det är klart att jag var sugen, det hade varit en fantastisk utmaning. Samtidigt insåg jag att familjen inte var redo att bryta upp och flytta till Kina.

EFTER EN DRYG timme med Henrik Stenson på behandlingsbritten är Dan Salomonsson klar för dagen.

– För en gångs skull har han lyckats hålla sig vaken hela tiden, skämtar Dan.

Observationerna på golfbanan tidigare under dagen ligger till grund för både det sena eftermiddagspasset i gymmet och kvällsbehandlingen på massagebritten.

– Det jag såg på golfbanan i dag blev en bekräftelse på att vi jobbar rätt. Ett av Henriks största problem just nu är hållningen, han har en tendens att sjunka ihop när han blir trött. Därför jobbar vi mycket med bästabilitet, inte minst med att stärka glutéusmuskulaturen som har stor betydelse för hållningen.

EN VANLIG FÖRESTÄLLNING är att axlar och skuldror är de mest utsatta kroppspartierna hos golfspelare. Dan Salomonssons erfarenhet är att problem från ländryggen är betydligt vanligare, det gäller både amatörer och spelare på Henrik Stensons nivå.

– Belastningen på ländryggen är stor, framför allt i träffögonblicket. Det är oerhörda krafter som verkar mot de låglumbala diskarna, men det finns en hel del man kan jobba med för att minska belastningen. Hållningen och förmågan att bibehålla ländryggens kurvatur i slagögonblicket är enligt min mening det allra viktigaste.

Efter några minuters småprat – bland annat spikas morgondagens tidiga löprunda till klockan 07.45 – säger Henrik Stenson god natt och försvinner upp till familjen på övervåningen. Dan Salomonsson hämtar sin laptop och slår sig ner i soffan i vardagsrummet. En tv-kanal visar en tecknad serie. Han konstaterar att det är samma figurer som hans barn brukar titta på, fast nu är de dubbade till arabiska.



Betydelsefullt. Det är en trygghet för Henrik att veta att jag finns där om något skulle hända, om han skulle bli skadad.

I inboxen ligger en lång rad mail och väntar på att bli lästa. Ytterligare någon timmes arbete återstår innan det är sängdags.

TROTS ALL LYX som omger golfsporten vill Dan Salomonsson inte kalla sin arbetssituation för glamourös. Visst, under tävlingsveckorna får han bo i egen svit på de mest fashionabla hotellen, han åker lyxbilar med privatchaufför och behöver inte bära sina väskor själv.

Finns risken att det blir för mycket av det goda?

– Absolut. Är det något jag verkligen kan sakna när jag är ute och reser så är det att få uppleva de olika ländernas verkliga kulturer. Det får man ingenting av på lyxhotellen eller golfklubbarna, och under en tävling blir det sällan någon tid över att ge sig ut på egen hand, förklarar Dan Salomonsson.

Läs mer om träningen →



Fysisk träning. Genom att jobba långsiktigt med både rörlighet och styrka blev Henrik kvitt sina skadeproblem.

3 FRÅGOR till Dan Salomonsson

1. Hur gör du när du bedömer en golfare?

Svar: Jag arbetar utifrån en tydlig screening där ett sextiotal parametrar bedöms, bland annat avseende rörlighet, styrka, balans och koordination. Vi har sedan många år testresultat på världseliten och vet ganska väl vilka golfens krav är och hur vi kan förbereda kroppen för att matcha dessa krav.

När det gäller amatörer bör i synnerhet rörligheten bedömas. Här faller så gott som alla på något sätt. Jag gör dessutom en analys av svingen med hjälp av kamera och datorprogram, helst tillsammans med tekniktränare, där min roll är att bedöma det fysiska i svingen. Två vanligt återkommande frågeställningar är: Finns det fysiska hinder för tekniken? Finns det förklaringar till smärttillstånd?

2. Var hittar du dina övningar?

Svar: Efter att ha jobbat med såväl motionärer som elitidrottare i många år – och inom de flesta idrotter – har jag samlat på mig en diger övningsbank. Övningsbanken för den grenspecifika träningen har jag till stor del byggt upp under alla resor och i kontakt med de världsledande inom golfen.

Här sticker USA och Australien ut, med stora test och träningscenter för elitgolfare. I arbetet får jag många gånger idéer om hur jag skulle kunna förfinna en befintlig rörelse eller skapa en ny rörelse för att

uppnå något specifikt. Det är inte så länge sedan jag stod i gymmet med en kollega från Melbourne och hittade på övningar med ett kamerastativ som träningsredskap.

Allt som oftast faller man ändå tillbaka till det enkla, nämligen basövningarna. Det svåra är inte att hitta på program, utan att kunna sätta ihop det specifika programmet och dosera träningen utifrån den man arbetar med.

3. Vilka huvudprinciper utgår du ifrån när du utformar ett träningsprogram?

Svar: Screeningen är det viktigaste underlaget när jag utformar ett program. Sedan är jag lyhörd för vad golfaren/tränaren vill uppnå. Rörligheten är dock a och o, anser jag. Uppfyller man inte de krav på rörlighet som golfspelandet ställer, så är den övrig träningen många gånger inte speciellt meningsfull.

Som nämnts tidigare är bålstabilitet viktigt. Utöver det är det allsidig träning som gäller. Min ambition är alltid att skapa atleter. Den nya generationen golfare har insett att det krävs en riktigt bra fysik för att hänga med. Enorma träningsmängder, 25-30 tävlingsveckor per år och långa resor tär hårt på kroppen.

Jag gillar själv styrketräningens basövningar som en grund i upplägget av program. Jag försöker också lära mina patienter att utnyttja dagsformen i träningen.

NYCKELORD för sjukgymnaster som arbetar med golfare:

- **Analysera.** Vad vill spelaren och tränaren? Var befinner sig spelaren i dag – fysiskt, tekniskt och mentalt?
- **Planera.** Gör upp en plan med tydlig målformulering
- **Utvärdera.** Hur gick det och hur går vi vidare?