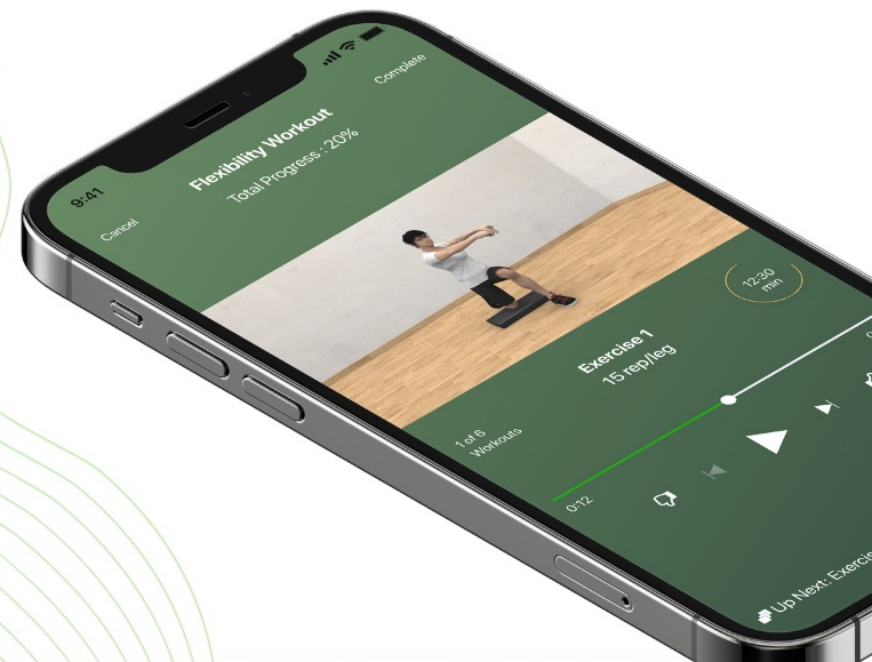


Golf Fitness by
KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME





Chris Mansson

- Int. Licensed Personal Trainer
- Golf Fitness Professional
- Fellow of Applied Functional Science (Gray Institute)
- TPI Instruktor
- Entreprenör & medgrundare till Kinexit

KINEXIT

Golf Fitness plattform för PGA-Tränare

Vi erbjuder ett omfattande och prisvärt golf fitnessprogram för golftränare som förmedlas på ett enkelt sätt till eleven.

SCREENA

GE FEEDBACK

UTVECKLAS



Utvecklingen av Golf Fitness by KINEXIT

- Många tränare har en god förståelse för Golf Fitness men saknar trygghet och är osäkra hur fysiken paketeras.
- Historiskt har Golf Fitness tagit tid mycket och administration vilket lett till att Golf Fitness lämnats åt slumpen.
- Kinexit erbjuder ett smidigt verktyg för golftränare att mäta, analysera och förmedla personligt utformade tränings- och rörlighetsövningar.

KINEEXIT

By the numbers.

75

Svenska kunder

150

Globala kunder

7

Länder

10K

Slutanvändare

1K

Övningar

Några av våra kunder



NIKLAS ERIKSSON

PGA Club Professional
A6 Golfklubb



ERIK ANDERSSON

PGA Club Professional
Isaberg Golfklubb



FREDRIK TILLGREN

PGA Club Professional
Bokskogen Golf Academy



MORTEN HEDEGAARD

PGA Club Professional
Brønderslev Golfklub





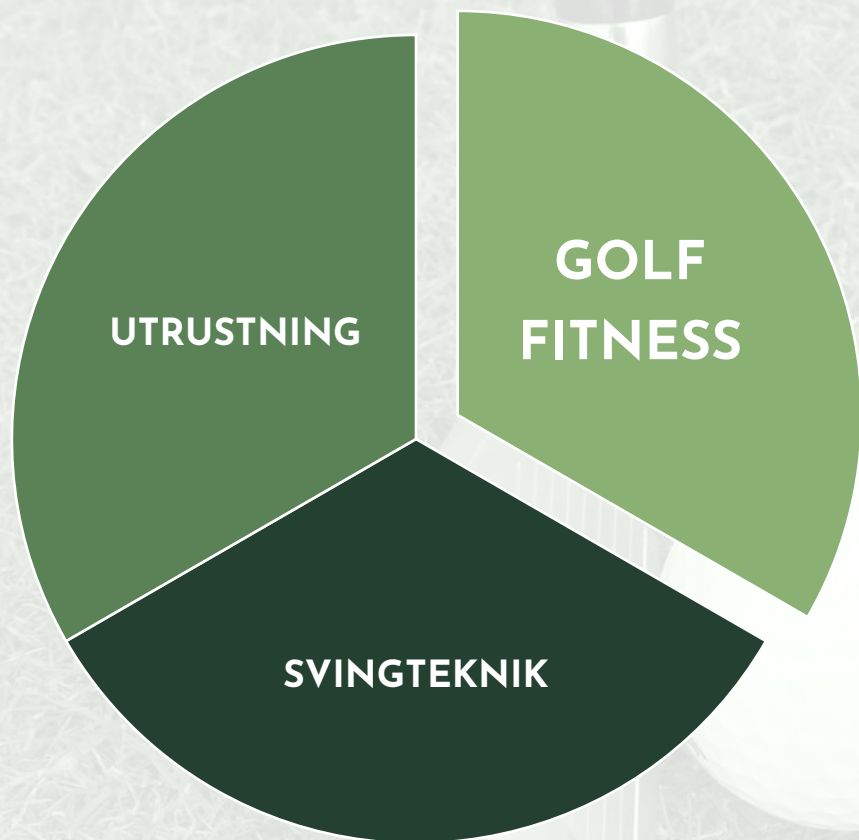
KINEXIT



Dagens agenda

- ✓ Grundläggande kunskaper inom Golf Fitness.
- ✓ Kinexits olika snabba screenings.
- ✓ Hur Kinexit AI designar individanpassade träningsprogram.
- ✓ Hur plattformen fungerar samt genomgång av alla funktioner
- ✓ Kinexit integreras i verksamheten.
- ✓ Hur Golf Fitness paketeras i lektionspaket och kurser.
- ✓ Hur Golf Fitness kommuniceras i olika kanaler.

Golf Fitness



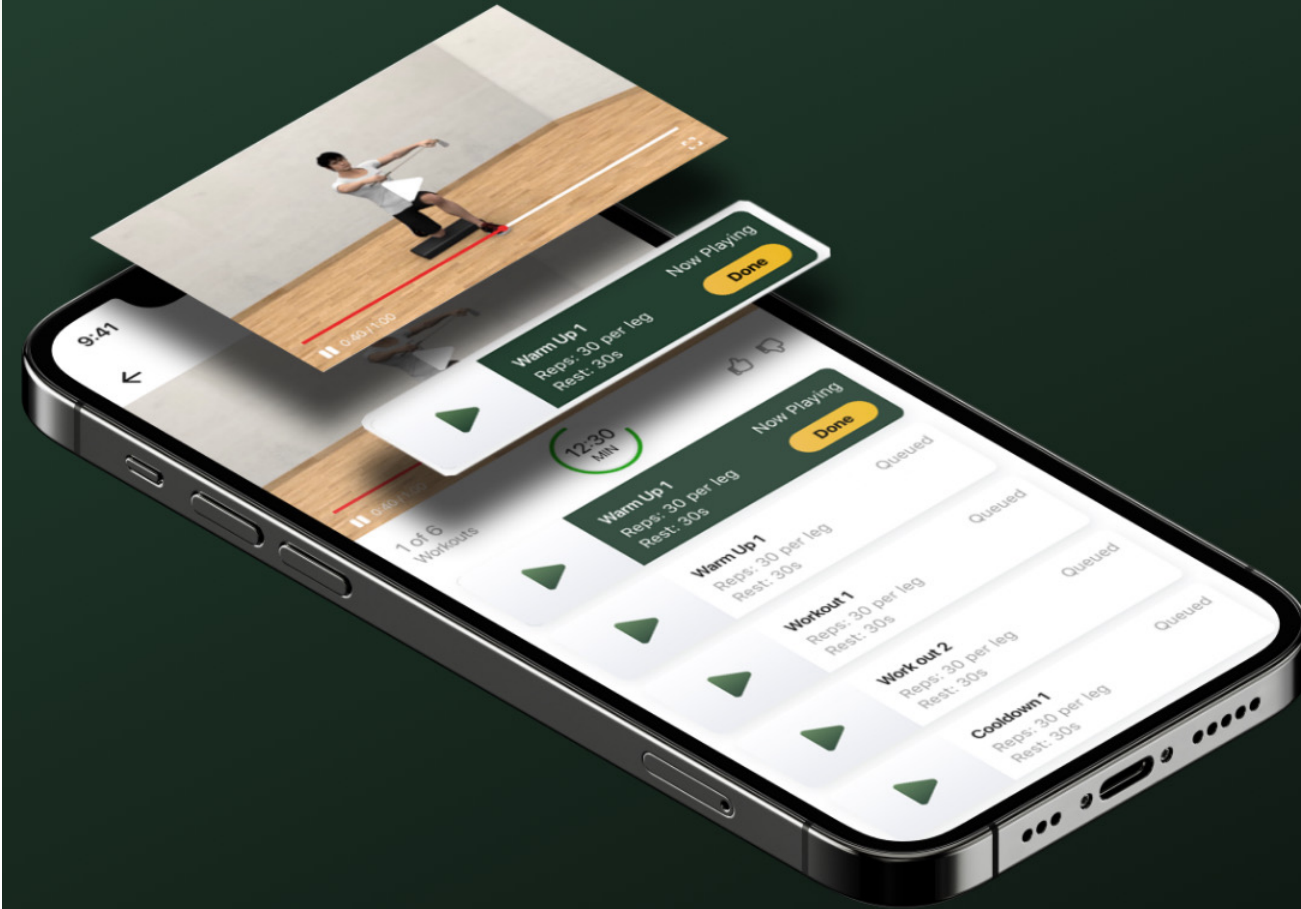
- En elevs fysik är många gånger den verkliga dörröppnaren för teknikutveckling.
- Av den anledningen förväntas idag att golf fitness ska vara lättillgängligt och enkelt.
- Det bidrar starkt till ett attraktivt och lönsamt erbjudande till elever och kunder för PGA-tränare som vill ligga i framkant.

Betydelsen av att addera Golf Fitness i verktygslådan

KINEXIT

Addera Golf Fitness i verktygslådan.

- Öka swing- och bollhastigheten.
- Gör ett professionellt intryck genom en noggrann nulägesanalys.
- Skapa goda vanor och rutiner.
- Viktig träningskomponent inom spelutveckling.
- Skapa ett attraktivt och lönsamt erbjudande till elever och kunder.



Goals



Öka sving- och bollhastigheten

- Att utveckla och maximera de individuella förutsättningarna för att öka sving- och bollhastighet är i dagens golfvärld hetare än någonsin.
- Kroppens rörelse- och rotationsförmåga är motorn för hela denna utvecklingstrend.
- **Mer rörelse --> Längre baksving --> Ökad slaglängd.**
- Med Kinexits snabba screening och individanpassade träningsprogram kan du tillsammans med dina elever skapa träningsrutiner som ökar på slaglängden.

Gör ett professionellt intryck genom en noggrann nulägesanalys

- Informationen från svinganalysen med mätvärden från en Launchmonitor och den fysiska screeningen sätter grunden
- Forma en helt individanpassad utvecklingsplan.
- Ges konkreta tips och råd för hur den egna teknik- och fysträning mellan de inplanerade gemensamma träningspassen ska bedrivas.





Skapa goda vanor och rutiner

- Vikten av att ha rutiner i sin golfträning kan inte nog understrykas.
- Finns rutiner och goda vanor följer garanterat en positiv utveckling. Har en golfspelare inga rutiner i sin träning måste det till en förändring.
- När första bollen ska slås måste kroppens motor vara redo att prestera.

Viktig träningskomponent inom spelutveckling.

- Nästan allt inom golfsporten är idag reglerat i olika former.
- Därför är en golfspelares fysiska förmåga till kraft, rörelse och rotation numera den i särklass viktigaste utvecklingsmöjligheten.
- Kan exempelvis en golfspelares naturliga rotation förbättras med bara några få procent ger detta det många extra meter i ökad slaglängd.





Skapar ett attraktivt och lönsamt erbjudande till elever och kunder.

- Informationen från svinganalysen med mätvärden från en Launchmonitor och den fysiska screeningen sätter därefter grunden till hur ni tillsammans med eleven formar en helt individanpassad utvecklingsplan.
- Därefter ges konkreta tips och råd för hur den egna teknik- och fysträning mellan de inplanerade gemensamma träningspassen ska bedrivas.

Betydelsen av att göra en nulägesanalys

KINEXIT

Wilson Staff

Titleist
#1 ball in golf.

BV
VOKEY DESIGN
AUTHORIZED DEALER



KINEEXIT



Nulägesanalys

- Vem är kunden eller eleven?
- Vad har spelaren för mål?
- Fysiska förutsättningar?
- Hur mycket tid har jag?
- Vilken miljö är vi i?
- Vilken form av lektion har eleven köpt?
- Testar jag en person eller flera personer?



- Precis som vår launch monitor snabbt och enkelt exempelvis mäter klubbhuvudets hastighet och position vid bollträffen använder vi när det gäller våra elevers fysik ett smidigt och funktionellt screeningtest från Kinexit för att få en relevant och mätbar bild av den fysiska förmågan hos eleven.
- Testet leder oss också automatiskt till ett antal individuella tränings- och utvecklingsövningar som har en direkt koppling till specifika områden som snabbt leder till förbättrad balans, stabilitet, rotation och kraft.

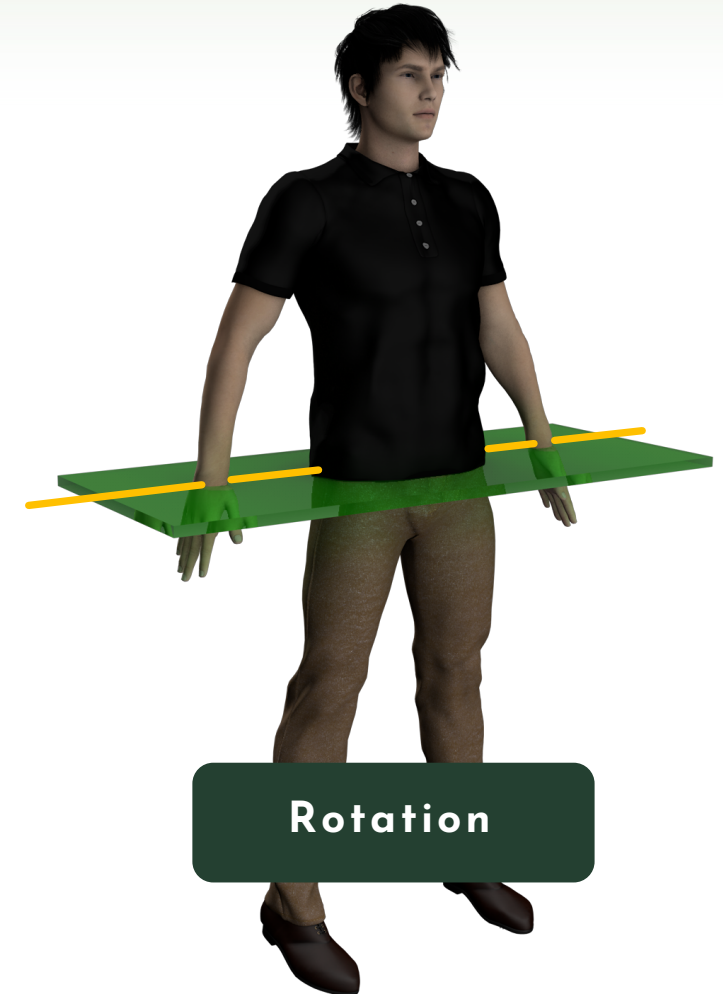
Golfens kravprofil

KINEXIT



Det finns flera sätt att svinga men kroppen måste kunna röra sig i alla tre rörelseplan.

En golfares 3 rörelseplan





**Böjning
framåt**

Sidböjning

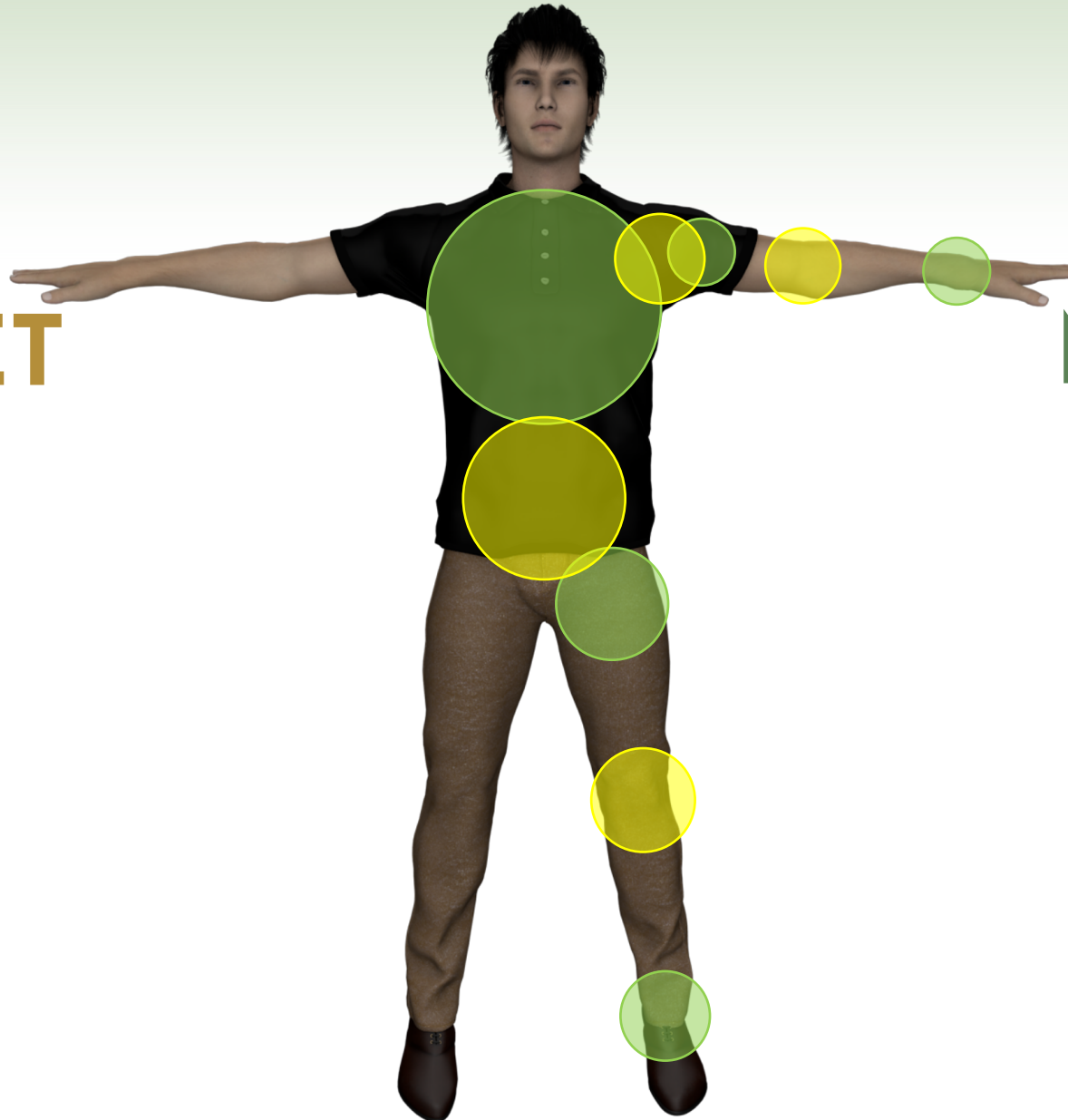
Rotation

3D Golfsving

- Golfsvingen är komplicerad och kräver kombinationen av stabilitet och rörlighet i överkropp och höfter.
- I alla typer av svingar måste en golfare kunna röra sig i alla tre rörelseplan.
- Sagitalplan (framåt & bakåt) - Uppställning utgår från en framåtböjd position. Bröstryggen extenderas i baksvingen.
- Transversalplan (rotation) - Golfsvingens primära rörelse.
- Frontalplan (sida till sida) - För att hålla blicken på bollen.

STABILITET

Fot
Knä
Ländrygg
Skapula
Armbåge



MOBILITET

Fotlet
Höft
Bröstrygg
Axel
Handled

3 viktiga steg för att jobba med Golf Fitness

KINEXIT

Addera golf fitness på ett enkelt sätt



Step #1 - Screening

KINEXIT

Olika screenings - olika behov

TPI

STAC

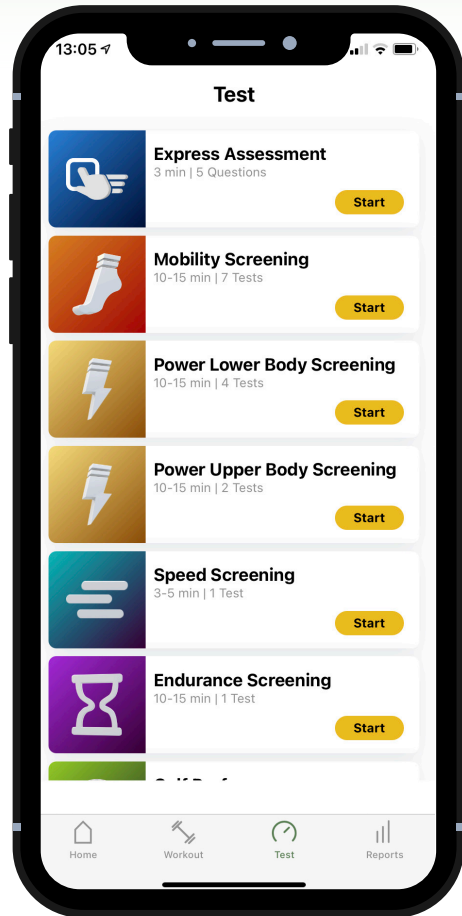
3D Maps

FMS

Kinexit

**PGA Golf &
Fitness**

Kinexit Screening & Tester



**Express
assessment**

**Power
överkropp**

Speed

**Rörlighets
screening**

**Power
underkropp**

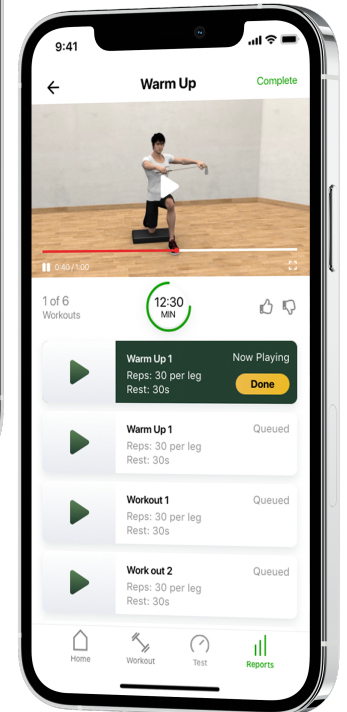
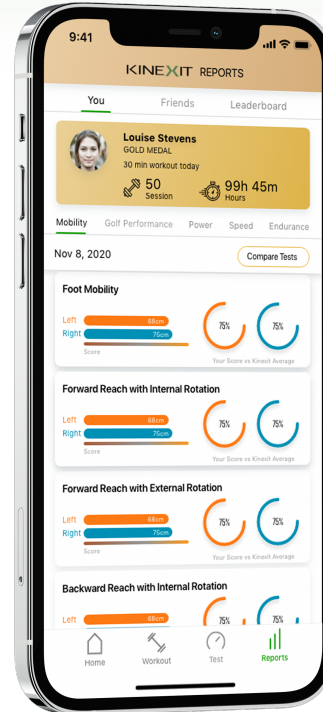
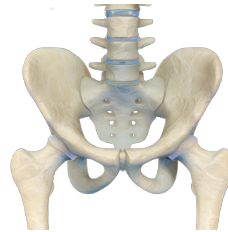
Uthållighet

Kinexit erbjuder olika former av screening beroende på din målgrupp. Express och rörlighet passar utmärkt för vuxna & seniorer. Övriga tester är lämpliga för junior och elit.

Kinexit Express & Rörlighets screening

- Bygger på spelarens förmåga att röra sig i 3 plan - framåt/bakåt, sidled och rotation.
- Testerna identifiera primärt om det finns begränsningar för spelaren att röra sig på ett lutande plan.
- Därefter identifierar Kinexit om det finns potentiella begränsningar i spelarens 3 huvuddelar - fot, höft eller brösttrygg.

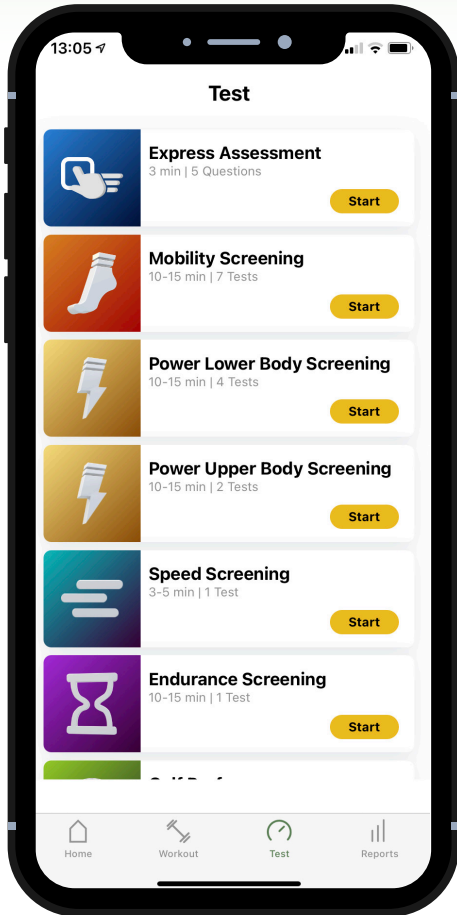






**Anpassa screeningopplevelsen
basert på demografi.**

Kinexit Screening & Tester



**Express
assessment**

**Power
överkropp**

Speed

**Rörlighets
screening**

**Power
underkropp**

Uthållighet

Kinexit erbjuder olika former av screening beroende på din målgrupp. Express och rörlighet passar utmärkt för vuxna & seniorer. Övriga tester är lämpliga för junior och elit.

Steg #1 - Screening

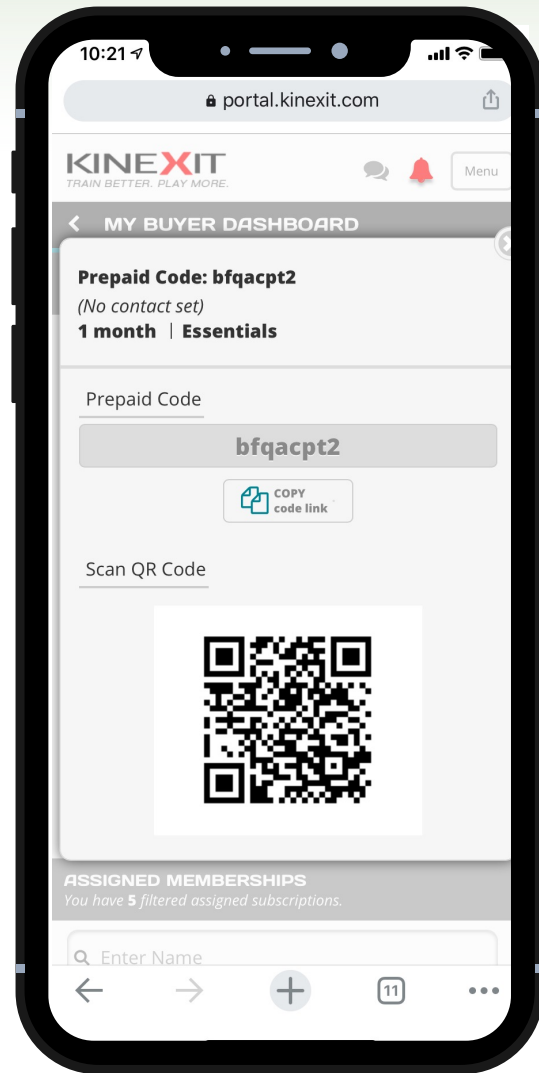
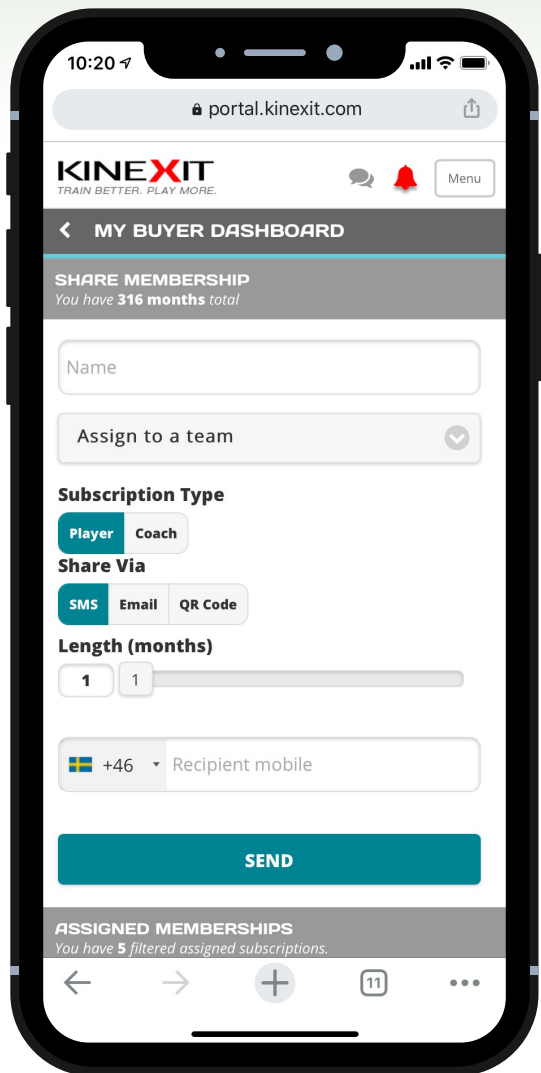
Dela ett Kinexit medlemskap

KINEXIT



Dela ett Kinexit medlemskap

KINEXIT



Dela ett Kinexit medlemskap

- Medlemskap delas enkelt med elever via Kinexit Coach.
- Välj om du vill skicka till en eller flera spelare.
- Välj om du vill skapa medlemskapet på din eller spelarens device.
- Välj tid - 7-dagar eller 1-12 månader.
- Välj leveranssätt - SMS, epost, QR Kod, onboardinglänk eller unikvärdekod.

Dela eller skapa ett medlemskap

- Att dela ett medlemskap innebär att eleven registrerar sig och fyller i resultaten i Kinexit.
- Det finns olika sätt att dela ett medlemskap: SMS, epost, QR Kod, onboardinglänk eller unikvärdekod.
- Optimalt med grupper.
- Att skapa ett medlemskap innebär att tränaren registrerar eleven och fyller i alla resultat.
- Snabbaste vägen in i Kinexit.

12:55 portal.kinexit.com

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon. **GO TO APP STORE**

Check out the **New Kinexit App**

INVITE MEMBERS

How would you like to start

SHARE A MEMBERSHIP **CREATE A MEMBERSHIP**

Member's First and Last Name

Assign to a team

Subscription Type

7-day Trial **Months** Coach

Invite with

SMS Email QR Code Link Passcode

Length (months)

1 1

+46 Mobile Number

12:55 portal.kinexit.com

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon. **GO TO APP STORE**

Check out the **New Kinexit App**

INVITE MEMBERS

How would you like to start

SHARE A MEMBERSHIP **CREATE A MEMBERSHIP**

Member's First and Last Name

Assign to a team

Subscription Type

7-day Trial **Months** Coach

Length (months)

1 1

Email Address

CREATE

Skapa ett medlemskap

12:46 portal.kinexit.com

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon.

GO TO APP STORE

Check out the New Kinexit App

INVITE MEMBERS

How would you like to start

SHARE A MEMBERSHIP CREATE A MEMBERSHIP

Chris Mansson

Winterträning

Subscription Type

7-day Trial Months Coach

Length (months)

1 1

Hello@kinexittest.com

CREATE

ASSIGNED MEMBERSHIPS

You have 43 filtered assigned subscriptions.

Enter Name, Email Address

12:46 kinexit.com

KINEXIT SERIOUS ABOUT YOUR GAME

Golf fitness plattform för tränare

Välj din sport

Anpassa din träning till din sport eller ditt program

Sport / Program

Välj din sport

Fortsätt

Har vi inte din sport?

SUPPORT

KINEXIT

KONTAKTA OSS

JURIDISK INFORMATION

12:46 kinexit.com

KINEXIT SERIOUS ABOUT YOUR GAME

Golf fitness plattform för tränare

Välkommen till Kinexit

Starta din Screening

SUPPORT

KINEXIT

KONTAKTA OSS

JURIDISK INFORMATION

12:46 portal.kinexit.com

KINEXIT SERIOUS ABOUT YOUR GAME

You are viewing Hello@kinexittest.com

SCREENING AND TESTING

MOBILITY TEST OVERVIEW

Total time to complete 10 - 15 minutes

Equipment needed

- wall
- measuring tape

7 total tests

QUICK

MOBILITY

POWER - UPPER BODY

POWER - LOWER BODY

13:13

Welcome to Kinexit!

Kinexit created a Kinexit Membership for you.

Visit [Kinexit.com/login](https://kinexit.com/login) on your browser or download the [Kinexit app for IOS](#), tap "Log in" and use the following credentials to log in:

Your Email:

Hello@kinexittest.com

Password:

eKW9HXTt5I

To change your password, visit the settings page inside of Kinexit or generate a new password by clicking this [link](#).

Anpassa Kinexit tiden efter situation

12:43

portal.kinexit.com

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon.

Check out the **New Kinexit App** [GO TO APP STORE](#)

INVITE MEMBERS

How would you like to start

[SHARE A MEMBERSHIP](#) [CREATE A MEMBERSHIP](#)

Chris

Winterträning

Subscription Type

[7-day Trial](#) [Months](#) [Coach](#)

Invite with

[SMS](#) [Email](#) [QR Code](#) [Link](#) [Passcode](#)

+46 Mobile Number

[SEND](#)

12:43

portal.kinexit.com

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon.

Check out the **New Kinexit App** [GO TO APP STORE](#)

INVITE MEMBERS

How would you like to start

[SHARE A MEMBERSHIP](#) [CREATE A MEMBERSHIP](#)

Chris

Winterträning

Subscription Type

[7-day Trial](#) [Months](#) [Coach](#)

Invite with

[SMS](#) [Email](#) [QR Code](#) [Link](#) [Passcode](#)

Length (months)

1 1

+46 Mobile Number

12:43

portal.kinexit.com

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon.

Check out the **New Kinexit App** [GO TO APP STORE](#)

INVITE MEMBERS

How would you like to start

[SHARE A MEMBERSHIP](#) [CREATE A MEMBERSHIP](#)

Chris

Winterträning

Subscription Type

[7-day Trial](#) [Months](#) [Coach](#)

Invite with

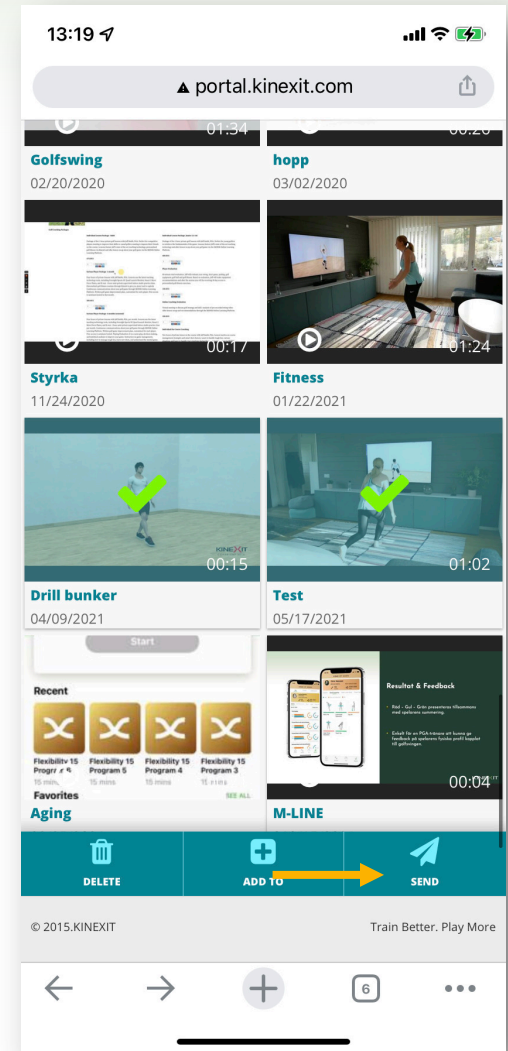
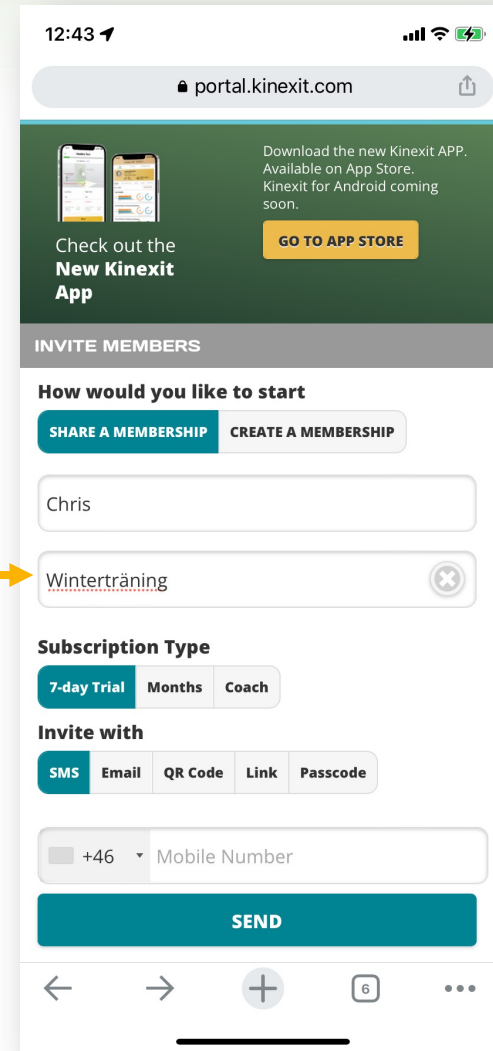
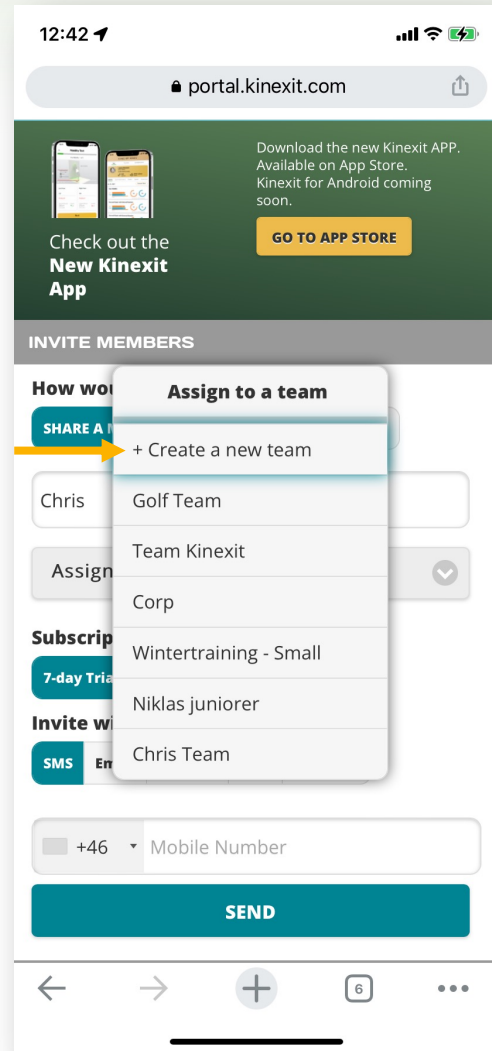
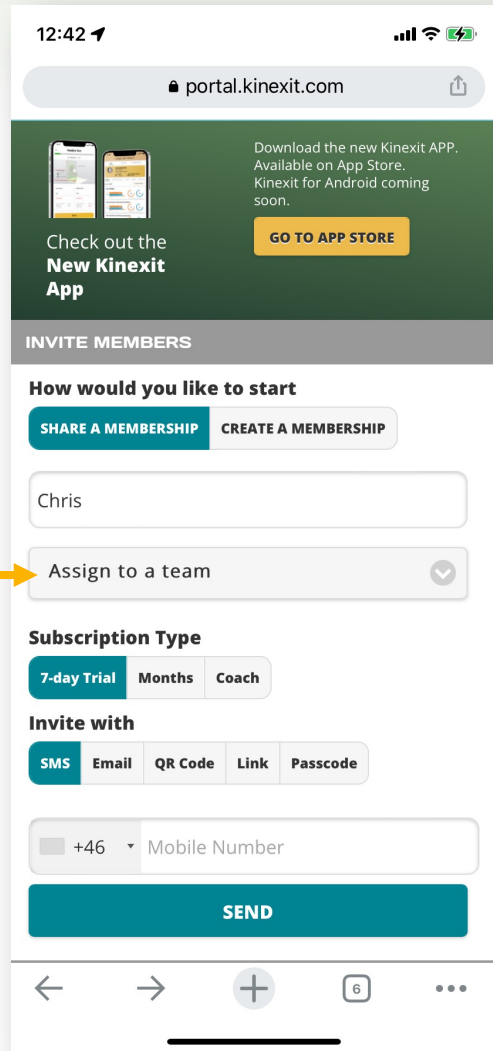
[SMS](#) [Email](#) [QR Code](#) [Link](#) [Passcode](#)

Length (months)

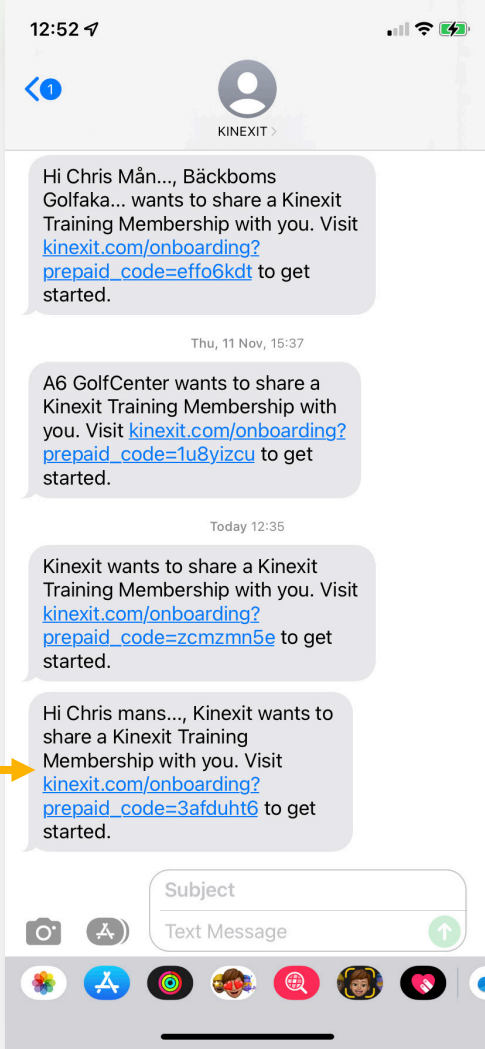
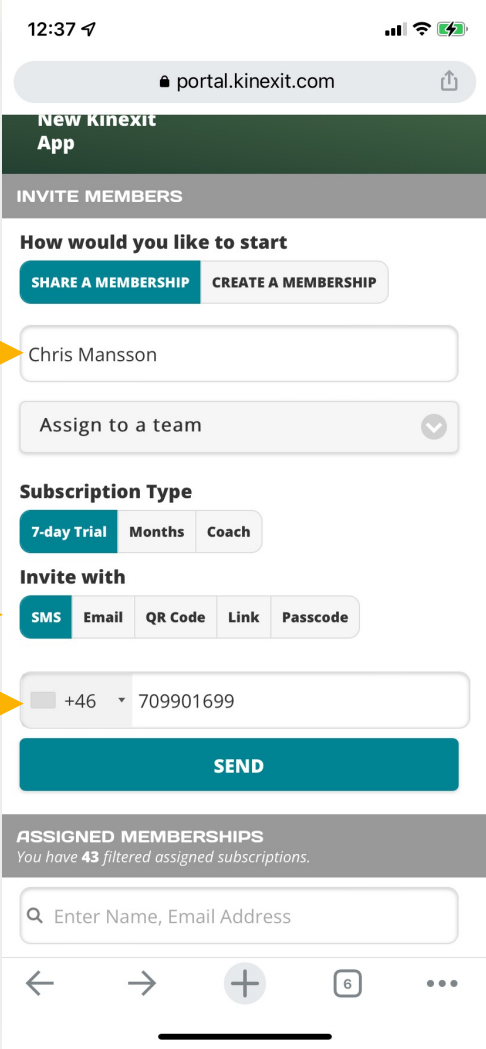
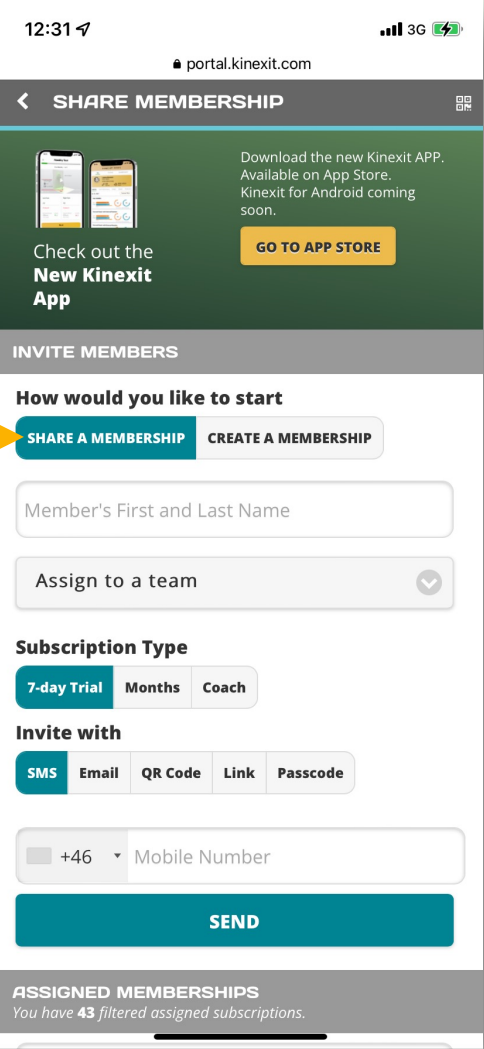
6 6

+46 Mobile Number

Skapa ett team



Dela medlemskap via SMS



Dela medlemskap via epost

12:43 portal.kinexit.com

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon.

Check out the **New Kinexit App** [GO TO APP STORE](#)

INVITE MEMBERS

How would you like to start

[SHARE A MEMBERSHIP](#) [CREATE A MEMBERSHIP](#)

Chris

Winterträning

Subscription Type

[7-day Trial](#) [Months](#) [Coach](#)

Invite with

[SMS](#) [Email](#) [QR Code](#) [Link](#) [Passcode](#)

Length (months)

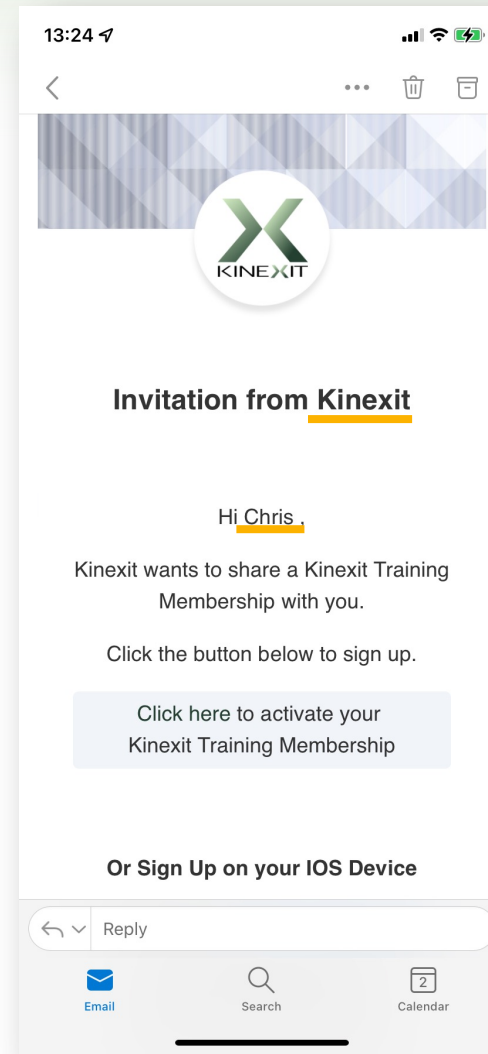
1 1

Chris@kinexit.com

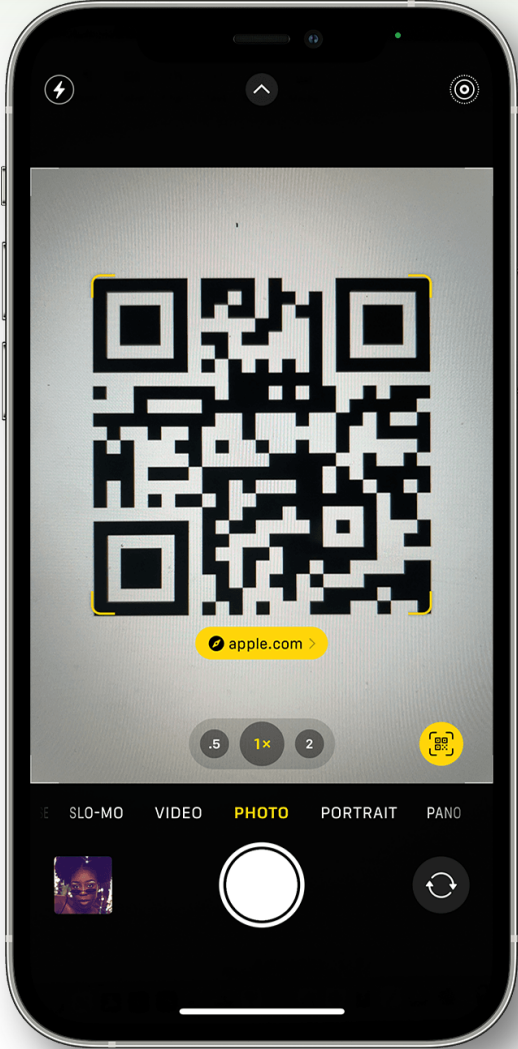
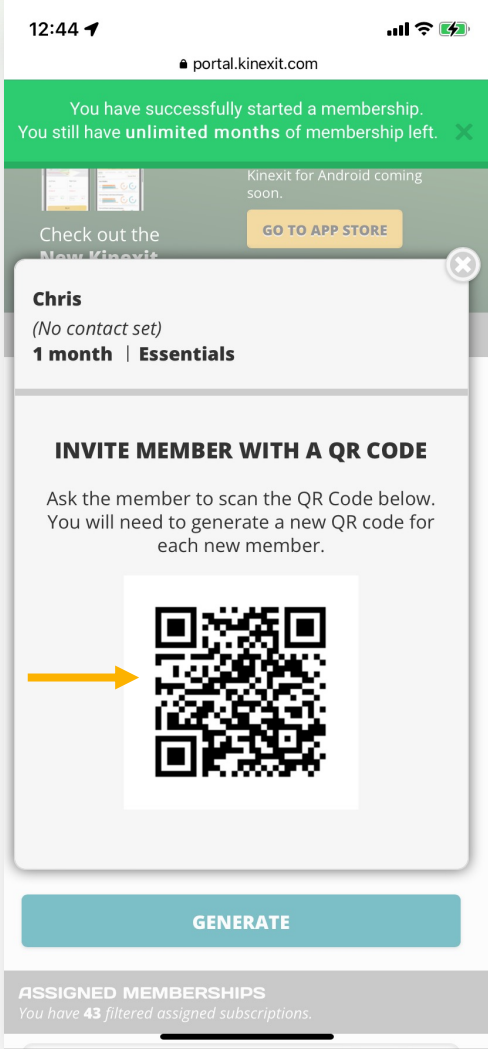
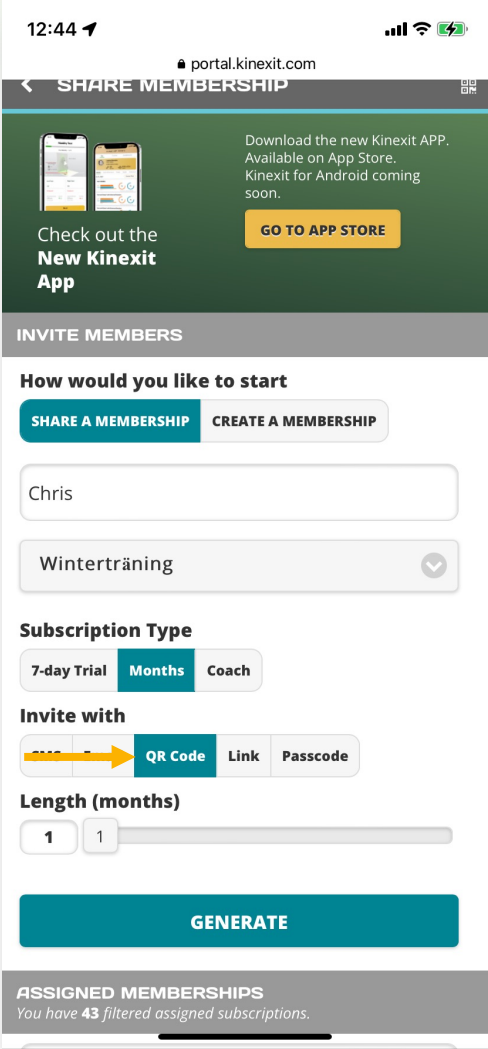
[SEND](#)

ASSIGNED MEMBERSHIPS

You have 42 filtered assigned subscriptions



Dela medlemskap via QR kod



Dela medlemskap via Universal QR kod



Skanna QR-koden för att starta ditt
2-månaders Kinexit Medlemskap



[https://input link for trial]



Skanna QR-koden för att starta ditt
7-dagars Kinexit Medlemskap



kinexit.com/trial/ullna7d



Skanna QR-koden för att starta ditt
1-månaders Kinexit Medlemskap



kinexit.com/trial/hooksgk1mvm



Dela medlemskap via länk

portal.kinexit.com

SHARE MEMBERSHIP

Download the new Kinexit APP. Available on App Store. Kinexit for Android coming soon.

Check out the **New Kinexit App**

GO TO APP STORE

INVITE MEMBERS

How would you like to start

SHARE A MEMBERSHIP CREATE A MEMBERSHIP

Chris

Winterträning

Subscription Type

7-day Trial **Months** Coach

Invite with

SMS Email **Link** Passcode

Length (months)

1 1

SEND

ASSIGNED MEMBERSHIPS
You have 43 filtered assigned subscriptions.

portal.kinexit.com

You have successfully started a membership. You still have **unlimited months** of membership left.

Kinexit for Android coming soon.

Check out the **New Kinexit App**

GO TO APP STORE

Chris
(No contact set)
1 month | Essentials

INVITE MEMBERS WITH A LINK

Share a Link for Members to Join

Select length of membership & team (optional), Copy the link below and share to invite new members.

kinexit.com/onboarding?prepaid_code=xkhkuocc

COPY **EMAIL**

SEND

ASSIGNED MEMBERSHIPS
You have 43 filtered assigned subscriptions.

12:45

Chrome

New Message
chris@kinexit.com

To: |

Subject: Kinexit - Prepaid Code

I want to share a Kinexit Training Membership with you.

Your onboarding link is:
https://kinexit.com/onboarding?prepaid_code=xkhkuocc

All the best,
Chris Månsson

KINEXIT

arbete
chris@kinexit.com

q w e r t y u i o p å
a s d f g h j k l ö ä
z x c v b n m
123 mellanslag @ . retur

Skicka inbjudan via en universallänk

Hej alla -

Vintern är en period av golfsäsongen som är optimal för teknikutveckling. Inte minst är det ett perfekt tillfälle att både analysera och bygga upp de fysiska förutsättningarna för att skapa progression. Tillsammans med Kinexit kommer alla deltagare få tillgång till en smidig och enkel lösning för uppvärmning och rörlighetsträning.

För att registrera ditt Kinexit konto vänligen följ instruktionerna nedan. Har du redan ett Kinexitmedlemskap? Då kan du logga in och börja träna med Kinexit. Följ instruktionerna nedan.

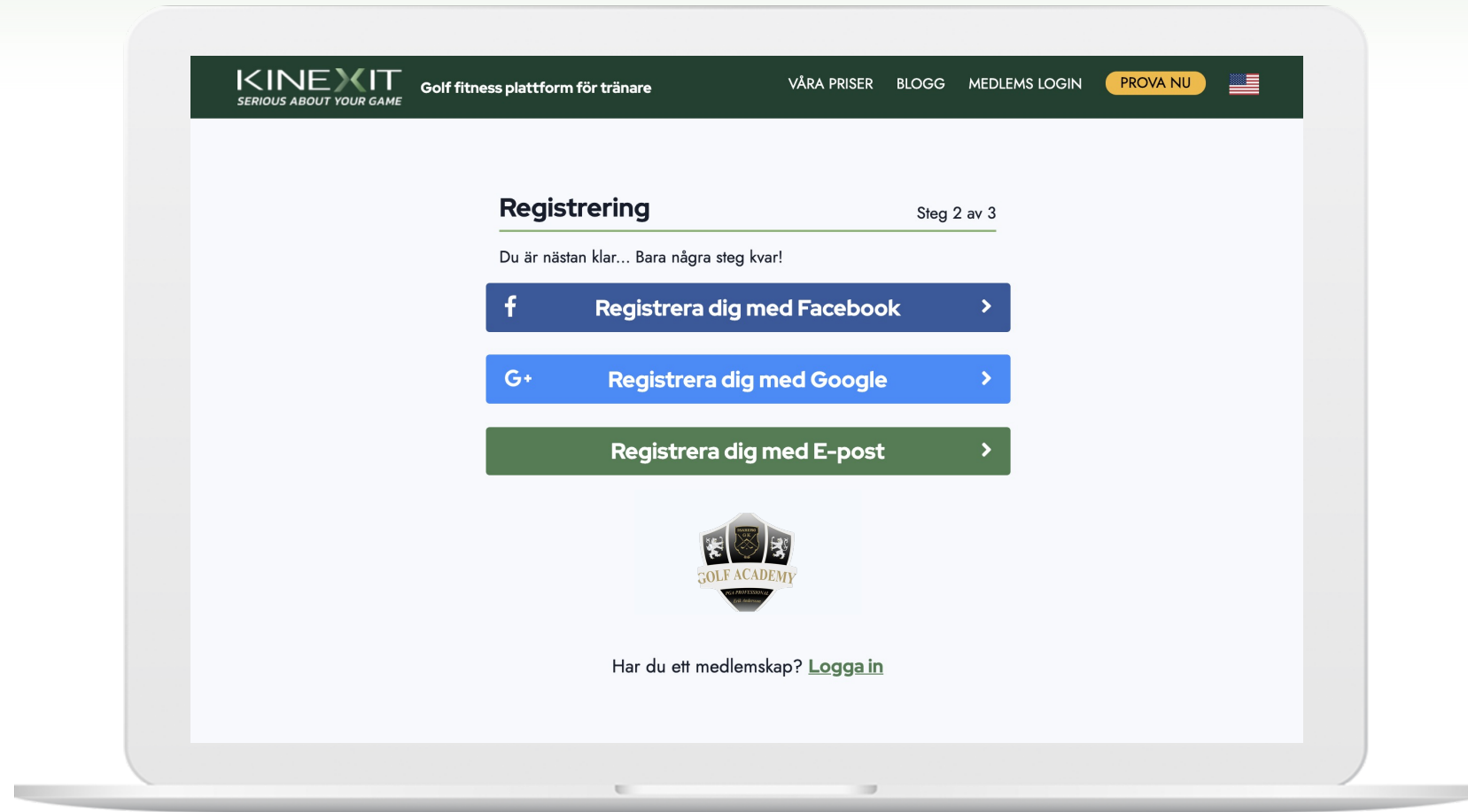
Skapa ditt Kinexit medlemskap

1. Börja med att klicka på denna [länk](#).
2. Registrera dig via epost.
3. Fyll i dina uppgifter
4. Fortsätt med din webbläsare eller via IOS App (Android kommer senare).
5. Klar
6. Testerna gör vi tillsammans.

Befintlig Kinexit medlem

1. Besök [Kinexit.com/login](https://kinexit.com/login) eller ladda ner Kinexit på App Store.
2. Logga in med din epost och ditt lösenord.
3. Kommer du inte ihåg ditt lösenord? Skapa ett nytt här.
4. Behöver du support? Anmäl ditt ärende till Kinexit [här](#) eller hör av dig via mail till hello@kinexit.com.

Eleven skapar sitt Kinexitmedlemskap



Registrering



22:25 kinexit.com

KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME

Golf fitness plattform för tränare

Registrera dig med E-post

Steg 2 av 3

Använd din e-post och skapa ett lösenord för att använda Kinexit.

Förnamn *

Efternamn *

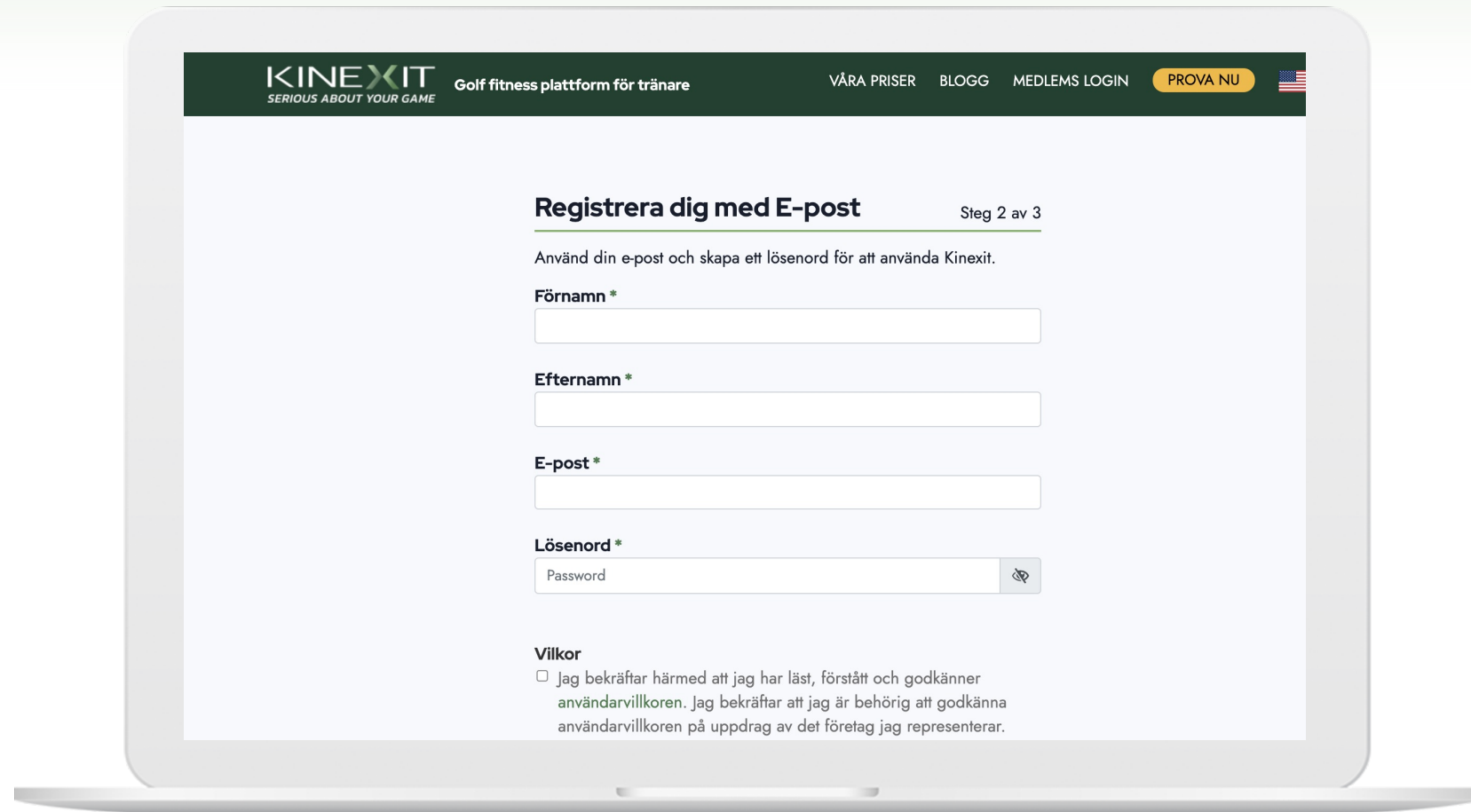
E-post *

Lösenord *

Vilkor

Jag bekräftar härmed att jag har läst, förstått och godkänner användarvillkoren. Jag bekräftar att jag är behörig att godkänna användarvillkoren på uppdrag av det företag jag representerar.

Persondata



KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME

Golf fitness plattform för tränare

VÅRA PRISER BLOGG MEDLEMS LOGIN **PROVA NU**

Registrera dig med E-post

Steg 2 av 3

Använd din e-post och skapa ett lösenord för att använda Kinexit.

Förnamn *

Efternamn *

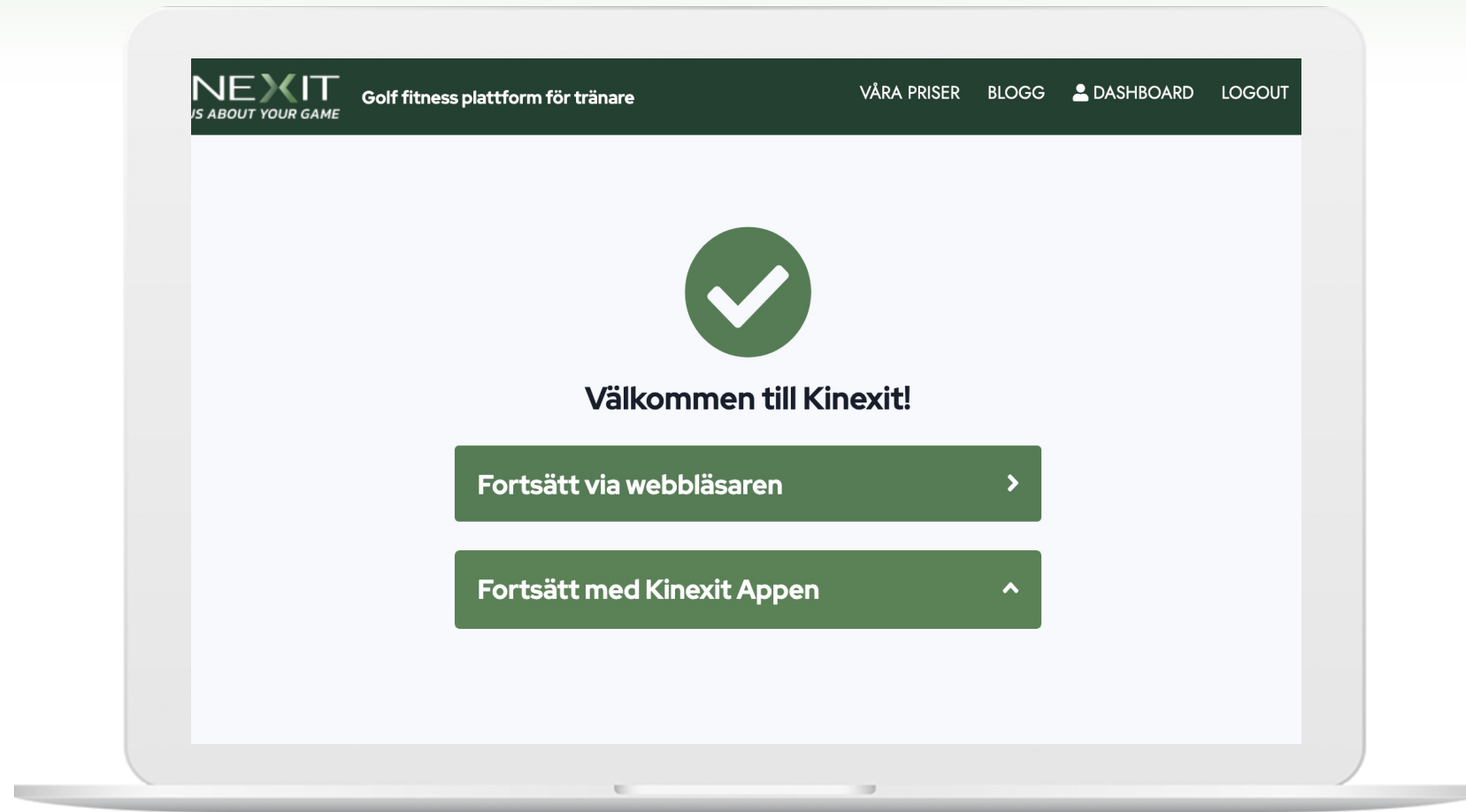
E-post *

Lösenord *

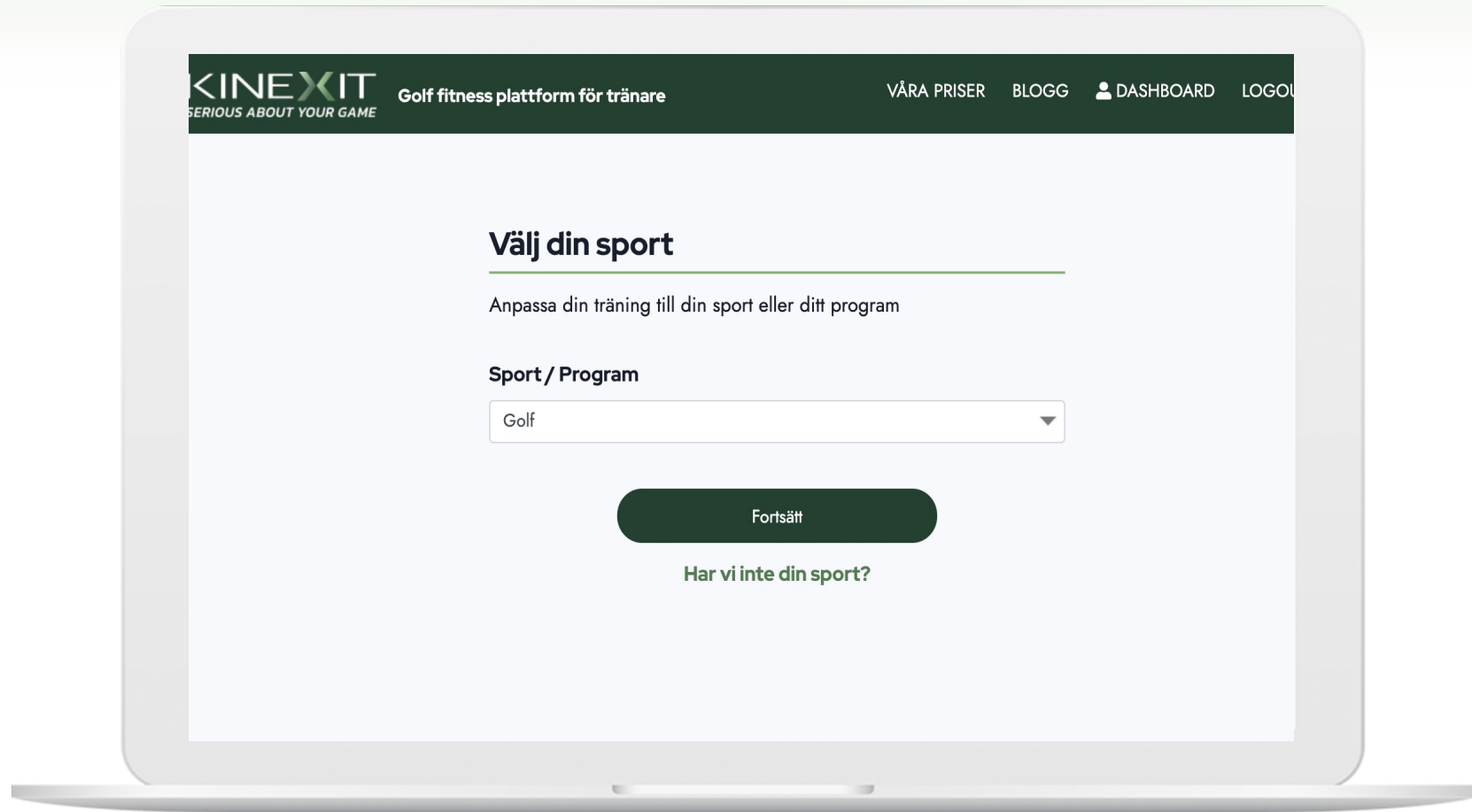
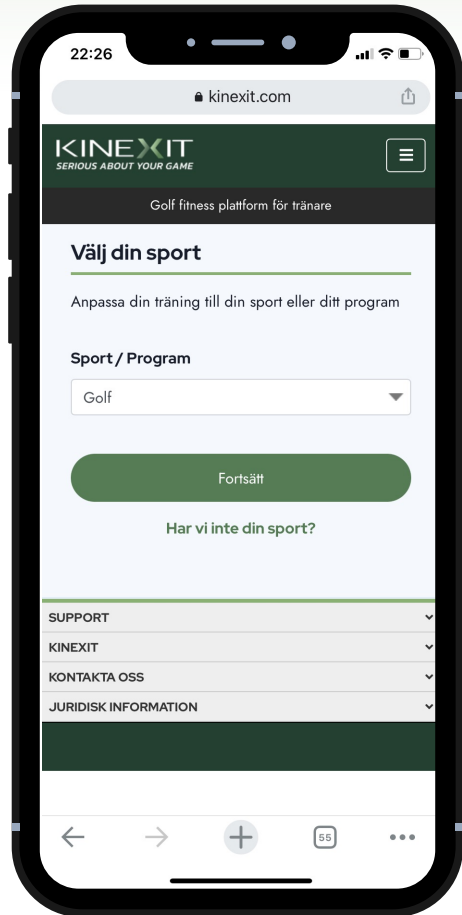
Vilkor

Jag bekräftar härmed att jag har läst, förstått och godkänner användarvillkoren. Jag bekräftar att jag är behörig att godkänna användarvillkoren på uppdrag av det företag jag representerar.

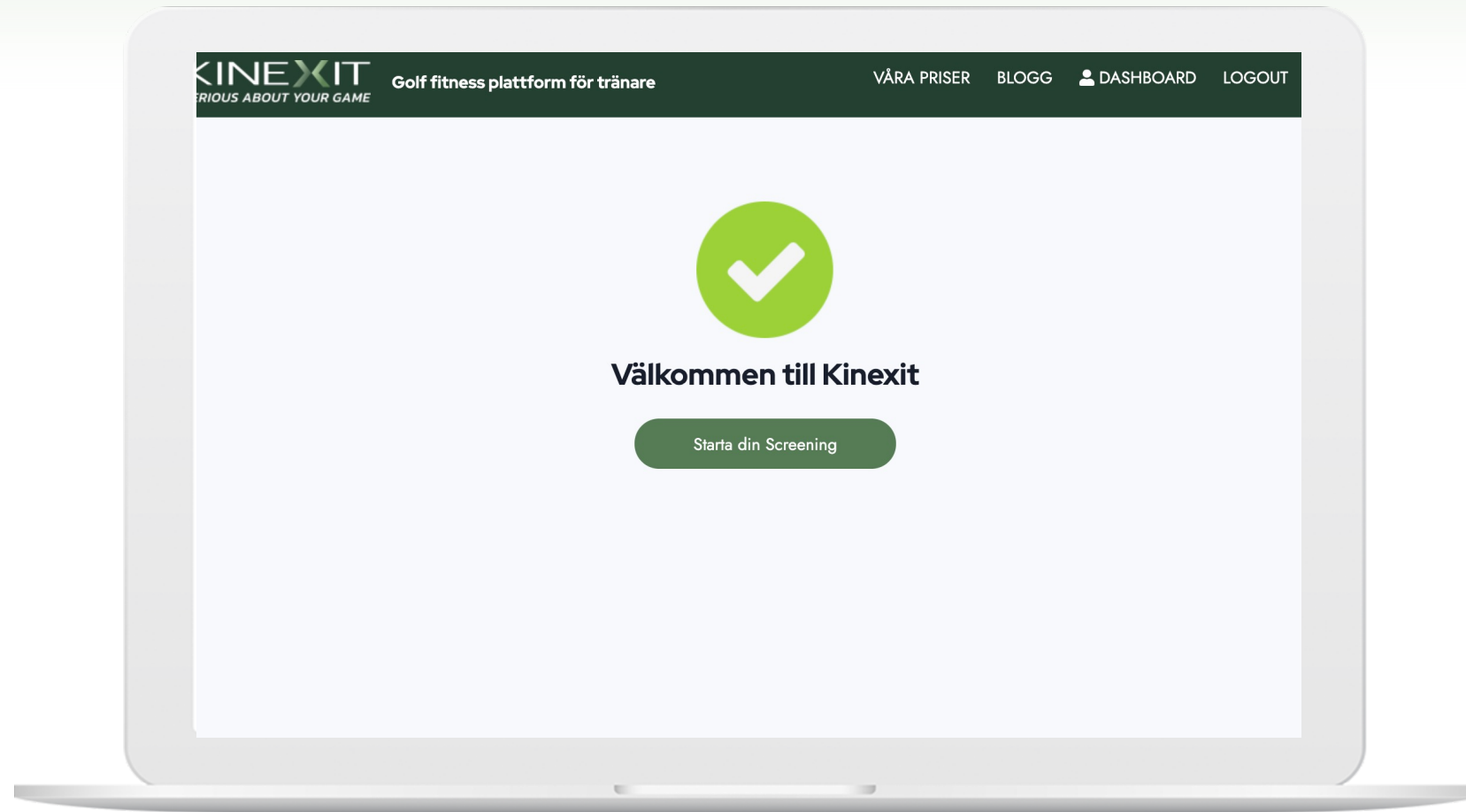
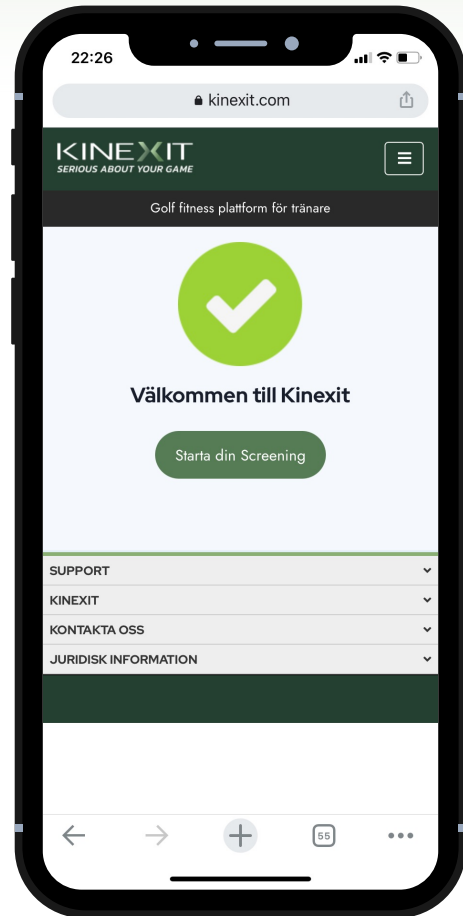
Välj plattform



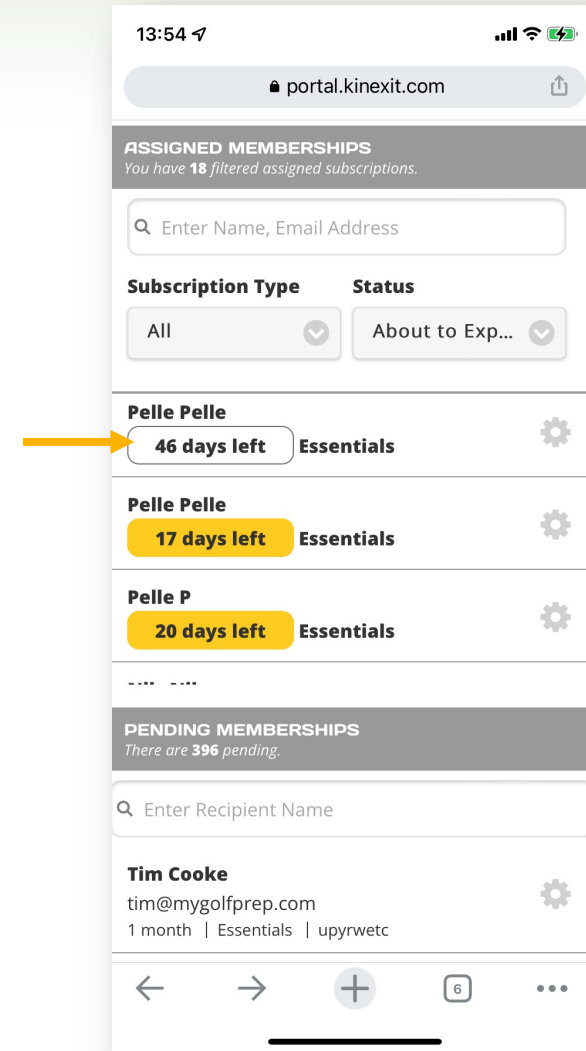
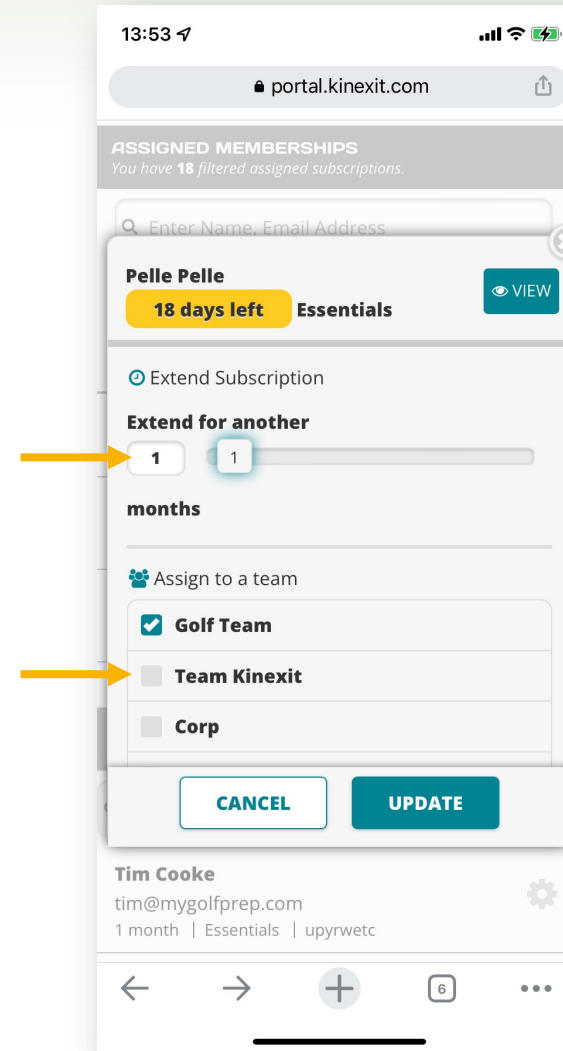
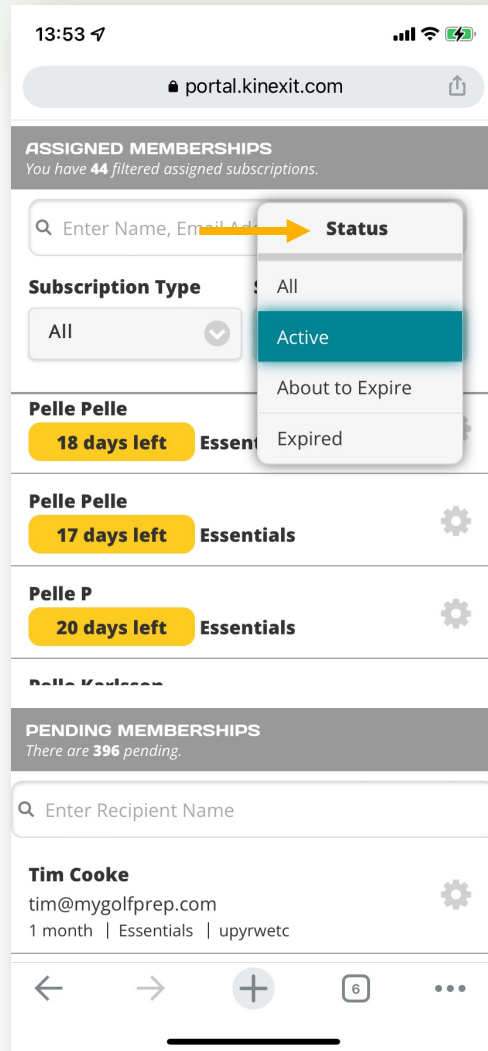
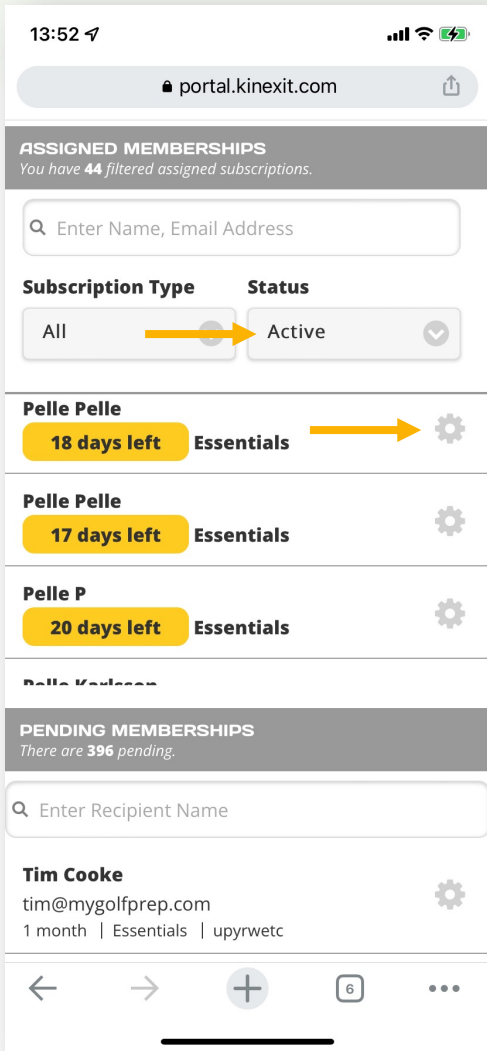
Välj sport



Starta screening



Förläng ett medlemskap

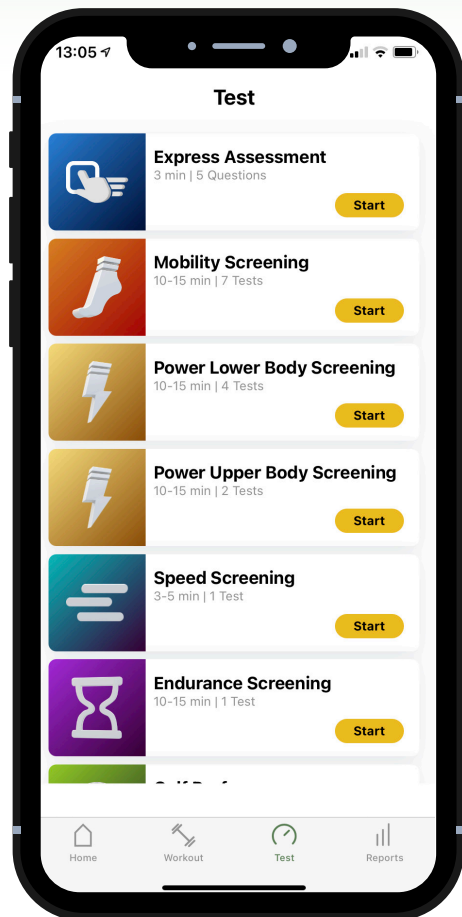


Steg #1 - Screening

Gör en screening

KINEXIT

Kinexit Screening & Tester



**Express
assessment**

**Power
överkropp**

Speed

**Rörlighets
screening**

**Power
underkropp**

Uthållighet

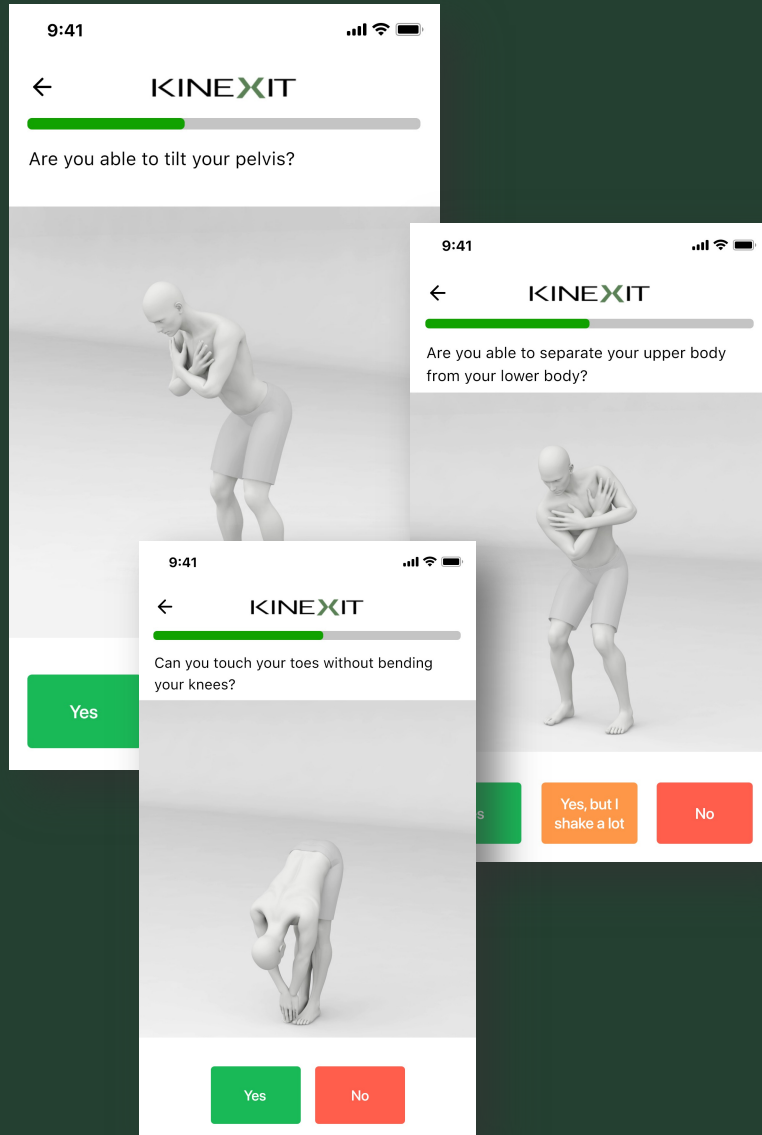
Kinexit erbjuder olika former av screening beroende på din målgrupp. Express och rörlighet passar utmärkt för vuxna & seniorer. Övriga tester är lämpliga för junior och elit.

Testa i grupp

- Enkelt att utföra
- Alla har sin egen inloggning
- 1-2 måttband per spelare

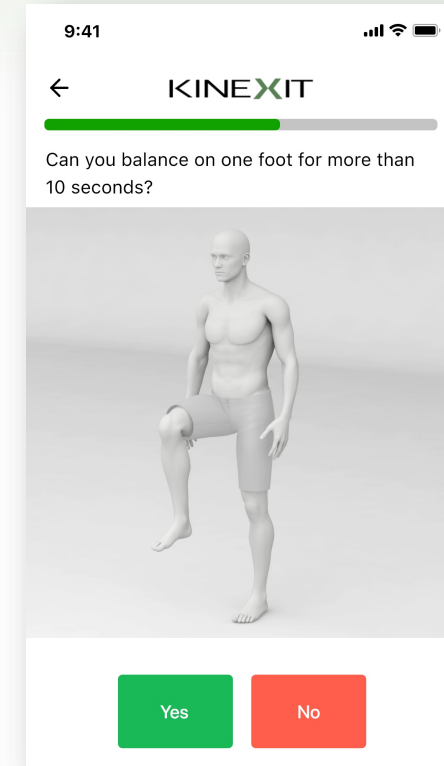
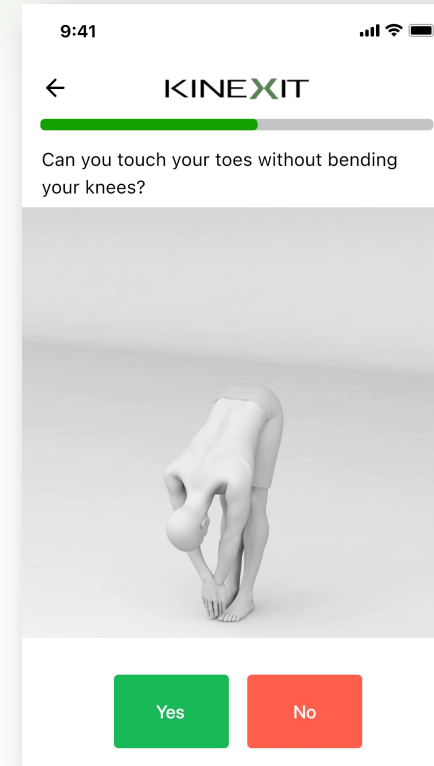
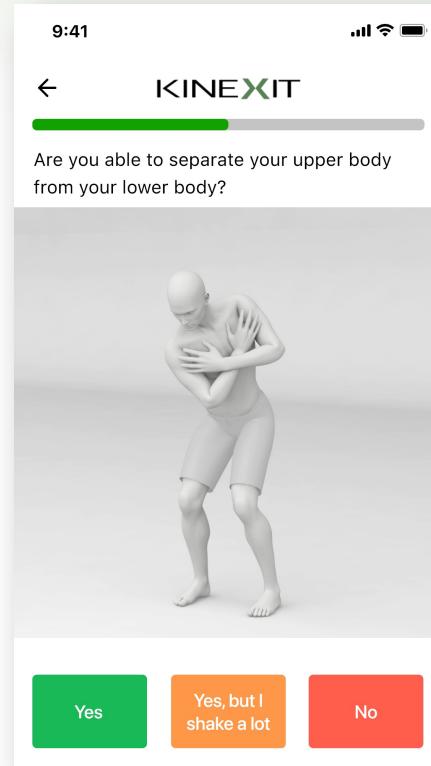
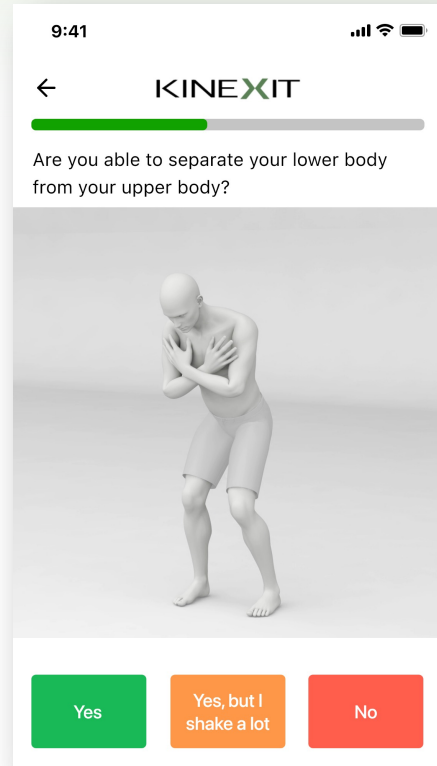
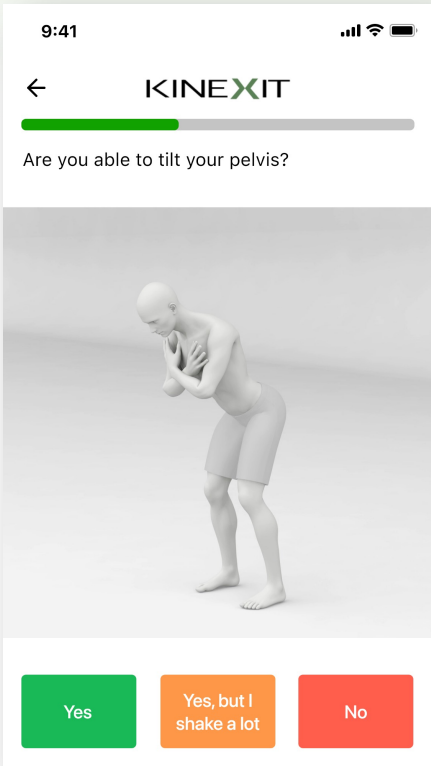


Express Assessment



- Screeningen bygger på 5-tester.
- Behövs ingen utrustning och tar c:a 3-minuter att utföra.
- Testerna identifierar begränsningar i de typiska delarna kopplat till svingen.
- Fördelen är att man inte behöver lämna mattan.
- Enkla ja och nej svar.

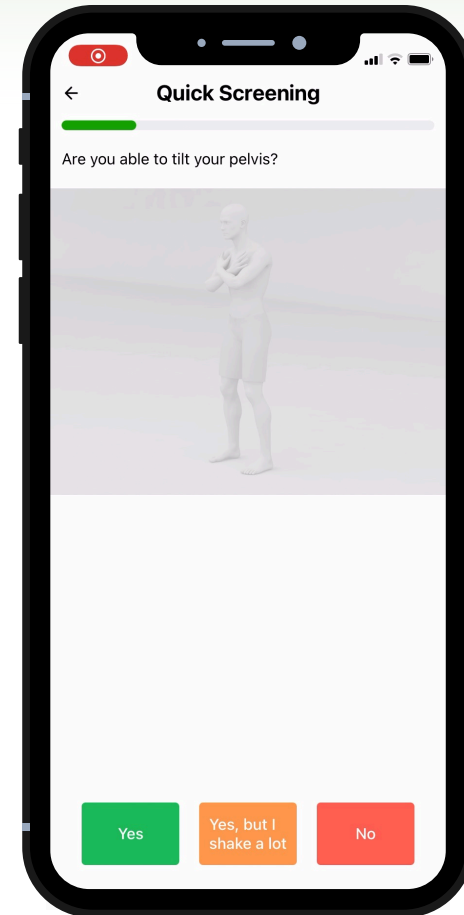
Express Assessment



Testerna identifierar begränsningar i de typiska kroppsdelarna kopplat till svingen.

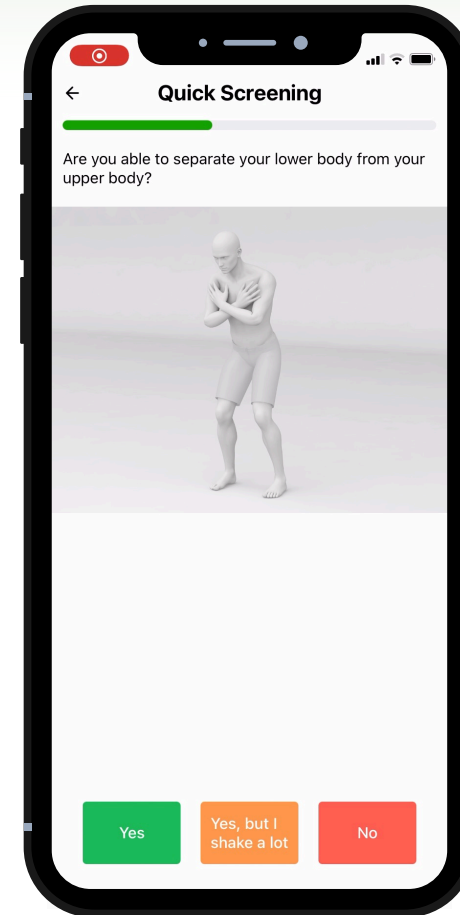
Tippa pelvis

- Testet är en bra värde­mätare på spelarens övergripande rörlighet i höfterna, ländryggen och deras förmåga att kontrollera positionen av bäckenet.
- Förmågan att styra bäckenets position är en viktig faktor för optimal kraftöverföring från underkroppen till överkroppen under golfsvingen.



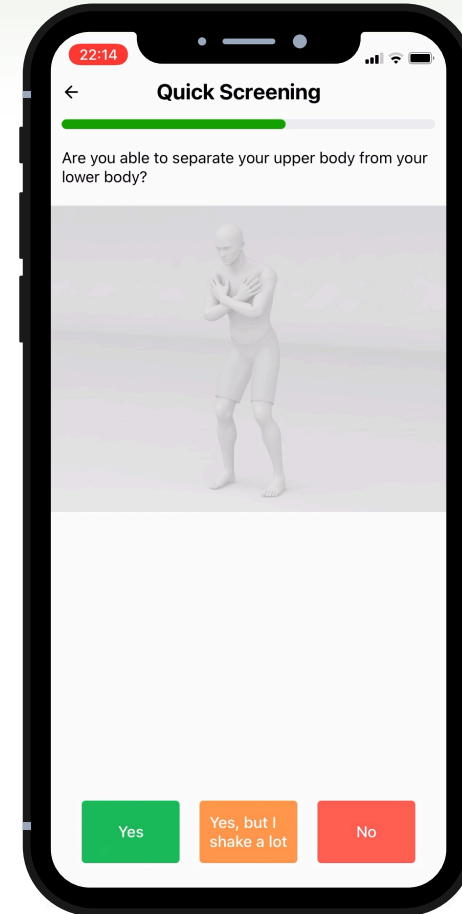
Separation av underkroppen

- Underkroppss separation testar spelarens förmåga att rotera underkroppen samtidigt som överkroppen hålls stilla.
- Detta är en viktig faktor för att optimera svingsekvensen och skapa en optimal separation mellan över- och underkroppen.
- Denna rörelse kräver god rörlighet i, höfterna, bäckenet, bröstryggen samtidigt som överkroppen hålls stabil.



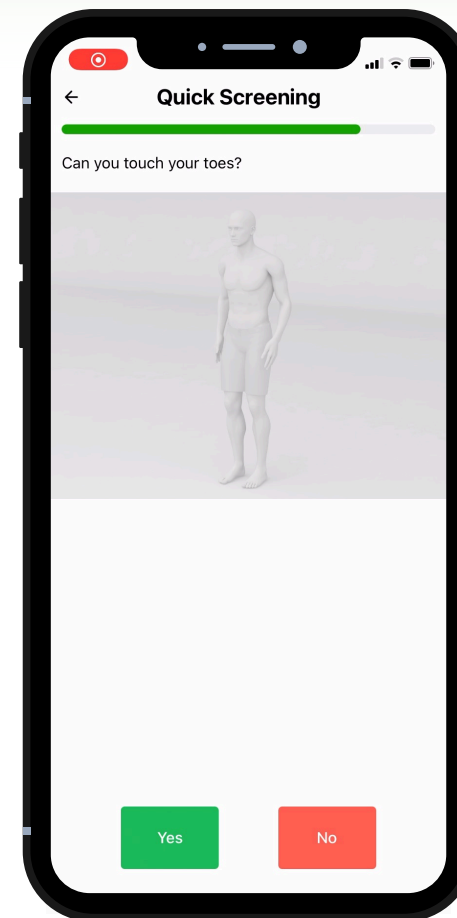
Separation av överkroppen

- Överkropps separation testar spelarens förmåga att rotera överkroppen samtidigt som underkroppen hålls stilla.
- Detta är en viktig faktor för att optimera svingsekvensen och skapa en optimal separation mellan över- och underkroppen.
- Denna rörelse kräver god rörlighet i bröstryggen samtidigt som underkroppen hålls stabil.



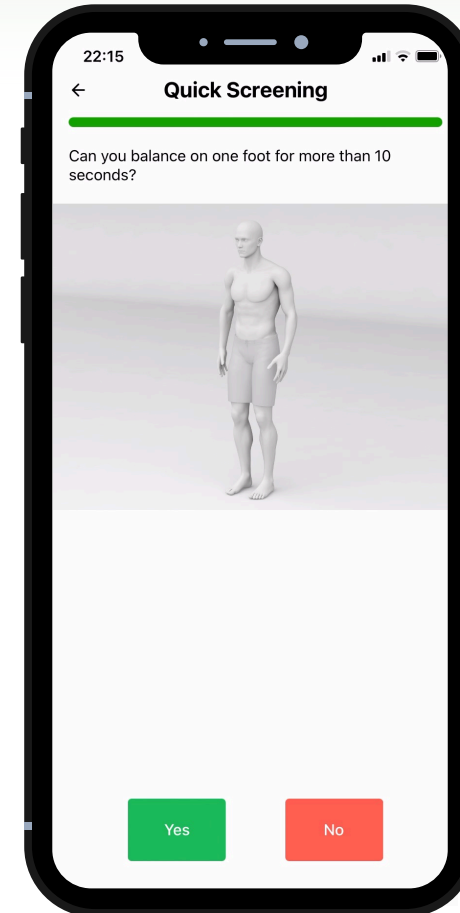
Nudda tårna

- Nudda tårna testar spelarens övergripande rörlighet i nedre delen av ryggen och hamstring.
- Hamstring spelar en stor roll i höftens förmåga att tippa pelvis.
- När hamstring är begränsad påverkar det elevens förmåga att uppnå en optimal uppställning i svingen.



Balans på en fot

- Detta test mäter spelarens balansförmåga.
- Testet utförs på ett ben. För att få godkänt behöver eleven kunna balansera på båda fötterna.





Resultat & Feedback

- Grön - Gul - Röd presenteras under spelarens test.
- Fungerar som ett diskussionsunderlag.
- Testet leder automatiskt till övningar som skall bidra till utveckling.

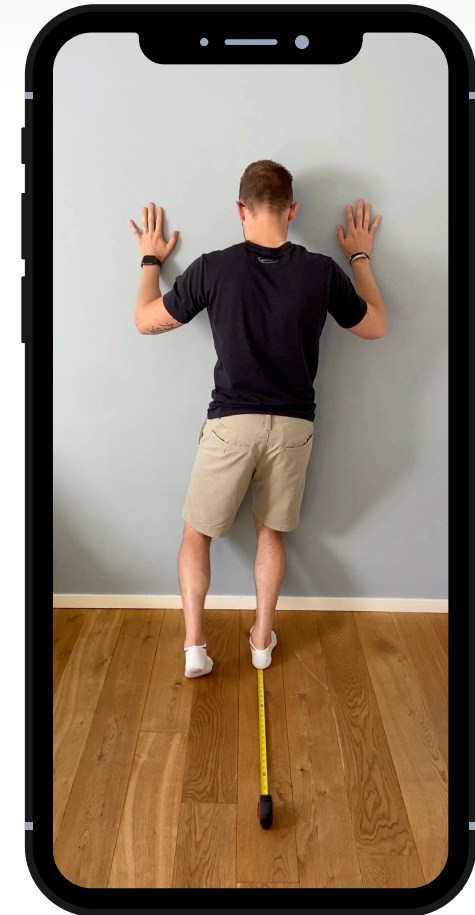
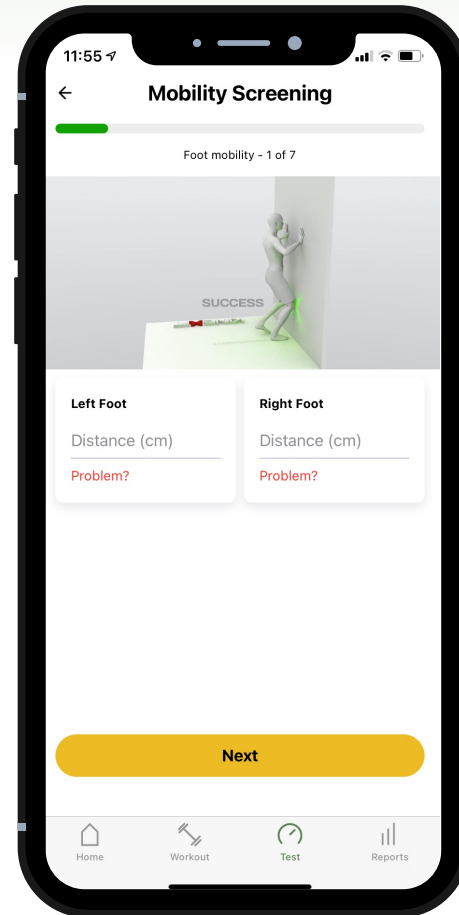


Rörlighetsscreening

- Screeningen bygger på 7-tester.
- Behövs väldigt lite utrustning. Det enda som behövs är en vägg och ett måttband samt c:a 12-minuter att utföra.
- Testerna identifierar primärt om det finns läckage i spelarens svingplan och om det finns potentiella begräsningar i spelarens 3 huvuddelar. Dvs fot, höft eller brösttrygg.
- Resultaten är baserade på avståndet mellan stor tå och vägg.

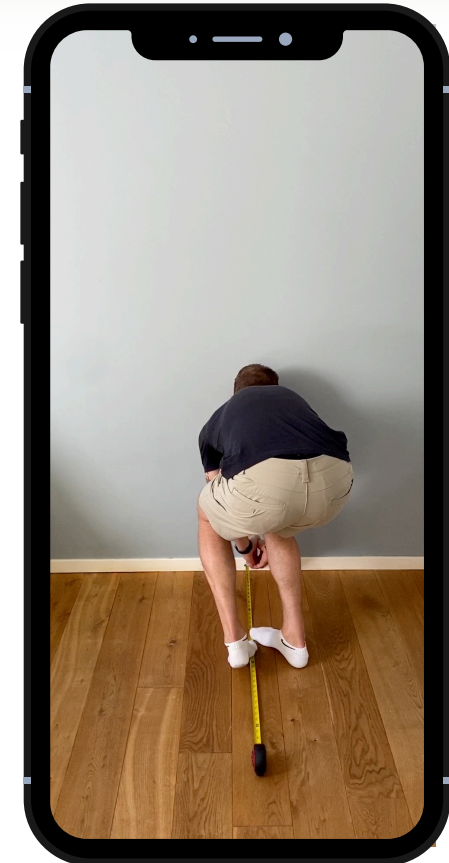
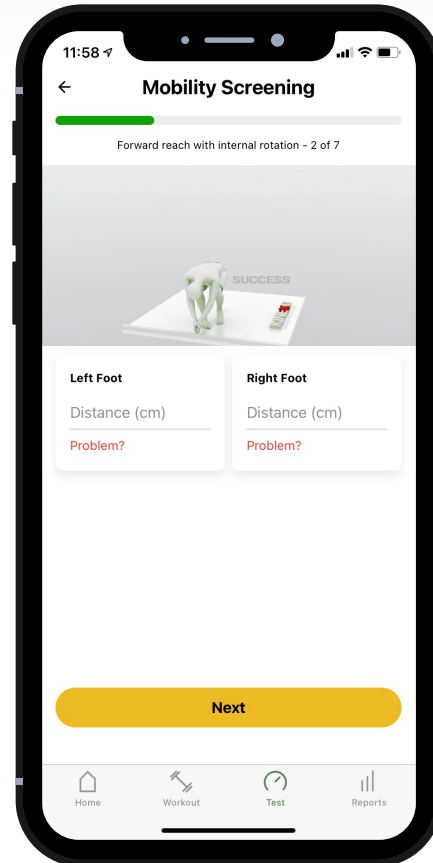
Fotens rörlighet

- Testet mäter spelarens förmåga att skapa dorsalflexion eller böj i fotleden.
- För att kunna aktivera underkroppen i svingen behövs en funktionell fotledsrörlighet.
- Bristande rörlighet kan bidra till "early extension" och minskad kraft.



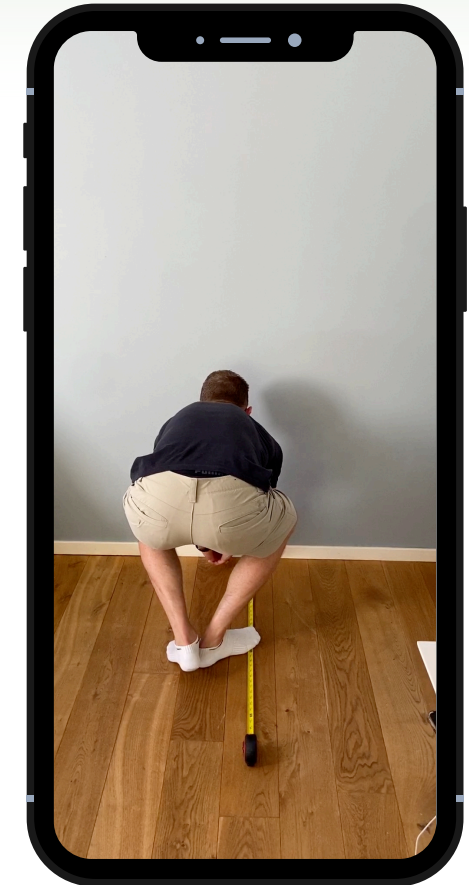
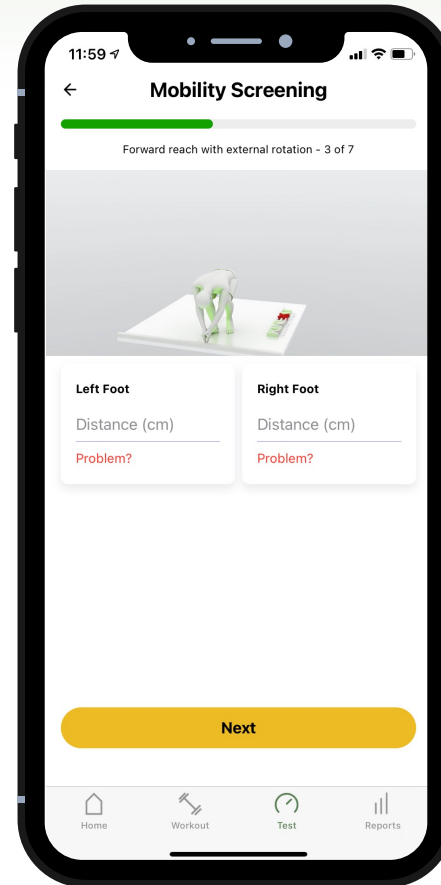
Framåt böj med inåtrotation

- Testet mäter spelarens förmåga att böja sig framåt och skapa inåtrotation i höftleden.
- Flexion och inåtrotation är fundamentala rörelser i golfsvingen.
- För att kunna ladda höften och sätet optimalt i svingen behövs en funktionell rörlighet i höften.
- Begräsningar i inåtrotationen är en av de stora bovarna till minskad hastighet i svingen.



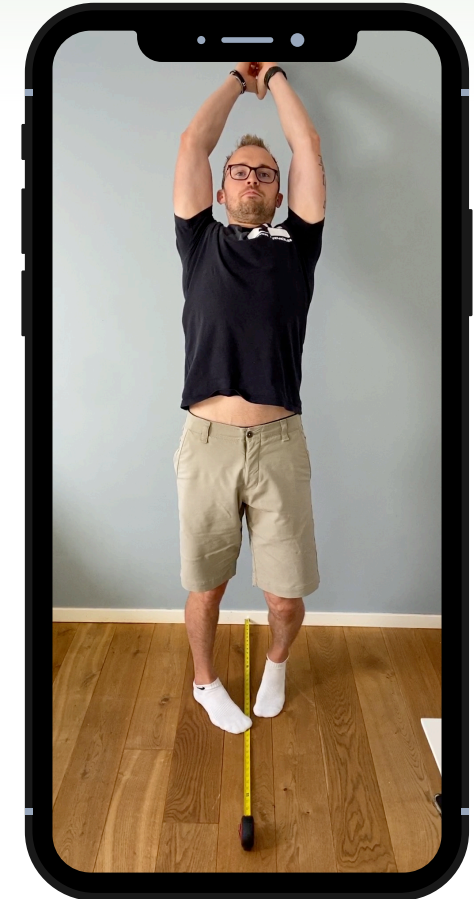
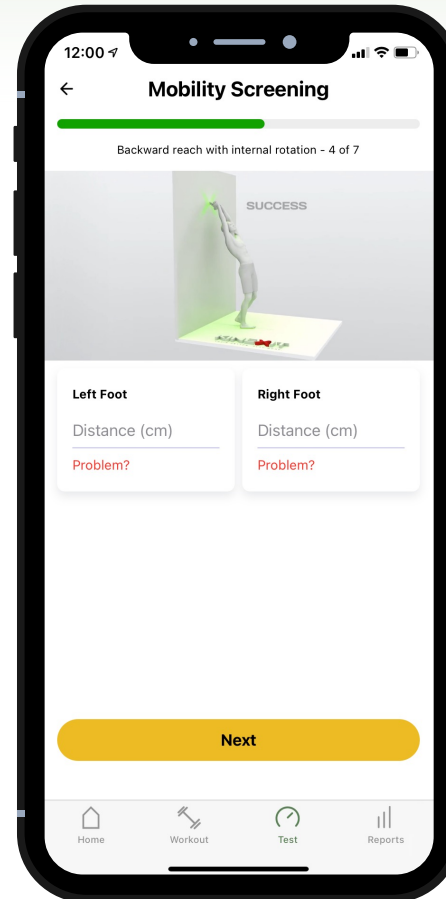
Framåt böj med utåtrotation

- Testet mäter spelarens förmåga att böja sig framåt och skapa utåttrotation i höftleden.
- Flexion och utåttrotation är fundamentala rörelser i golfsvingen.
- I baksvingen behöver en spelare inåt rotation i den bakre höften och utåttrotation i den främre höften.
- En begränsning i endera höft, i endera rörelse, kan leda till svingfel och kompensationer.



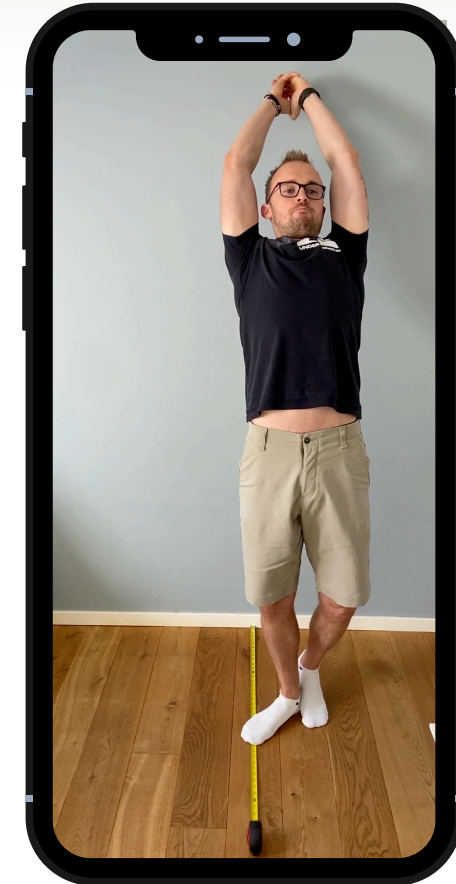
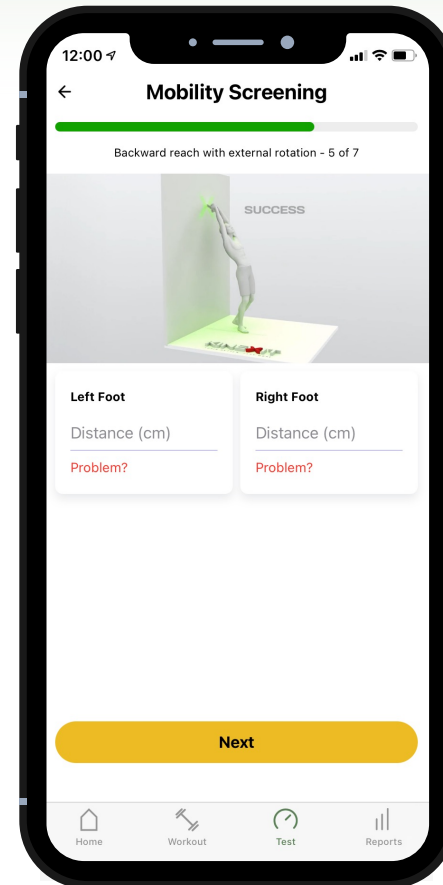
Bakåt böj med inåtrotation

- Testet mäter spelarens förmåga att böja sig bakåt och skapa inåtrotation i höftleden.
- Bröstryggs extension är viktig rörelse i golfsvingen.
- Ländryggen är byggd för att ge golfspelaren en stabil bas. Behöver ländryggen ersätta bröstryggs bristande rörlighet finns det stor risk att det leder till skador.
- Smärtan uppkommer ofta i ländryggen eftersom den ligger mellan de två viktigaste rörliga lederna: höfterna och bröstryggen.



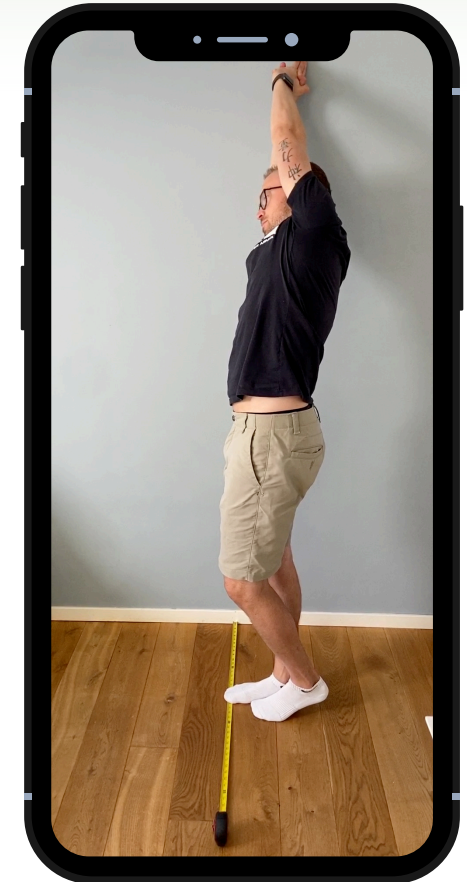
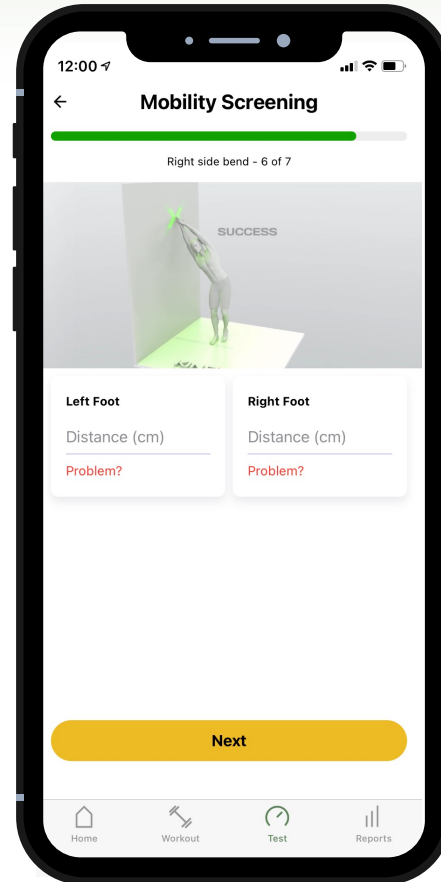
Bakåt böj med utåtrotation

- Testet mäter spelarens förmåga att böja sig bakåt och skapa utåttrotation i höftleden.
- Båda testerna är viktiga då de skapar olika rotationer för höften.



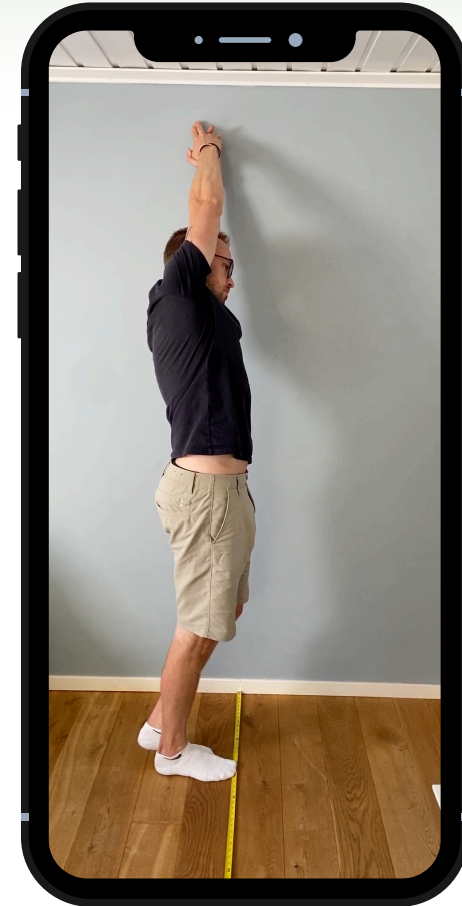
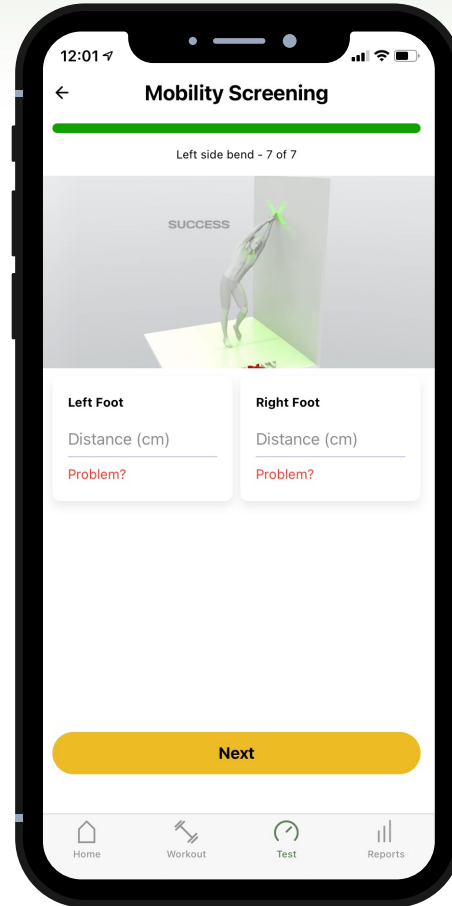
Höger sidböj

- Testet mäter spelarens förmåga att sidböja åt höger.
- Testet utförs på både höger och vänster fot för att mäta båda höftens rörelser - insida och utsida lår.
- Testet görs utan rotation.



Vänster sidböj

- Testet mäter spelarens förmåga att sidböja åt vänster.
- Testet utförs på både höger och vänster fot för att mäta båda höftens rörelser - insida och utsida lår.
- Testet görs utan rotation.





Resultat & Feedback

- Guld - Silver - Brons presenteras tillsammans med spelarens summering.
- Spelarens resultat visas på vänster sida med stapeldiagram för att enkelt kunna se potentiella sidoskillnader.
- Cirkeldiagrammen visar spelarens resultat i jämfört med genomsnittet i Kinexit.

Anpassa träning efter screening



Rörlighet

Rörlighet

Stabilitet

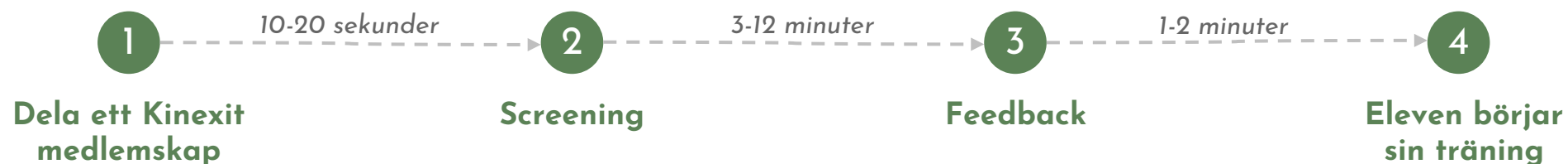
Fundamental
movement skills

Stabilitet

Styrka



In-lesson-screening klar!



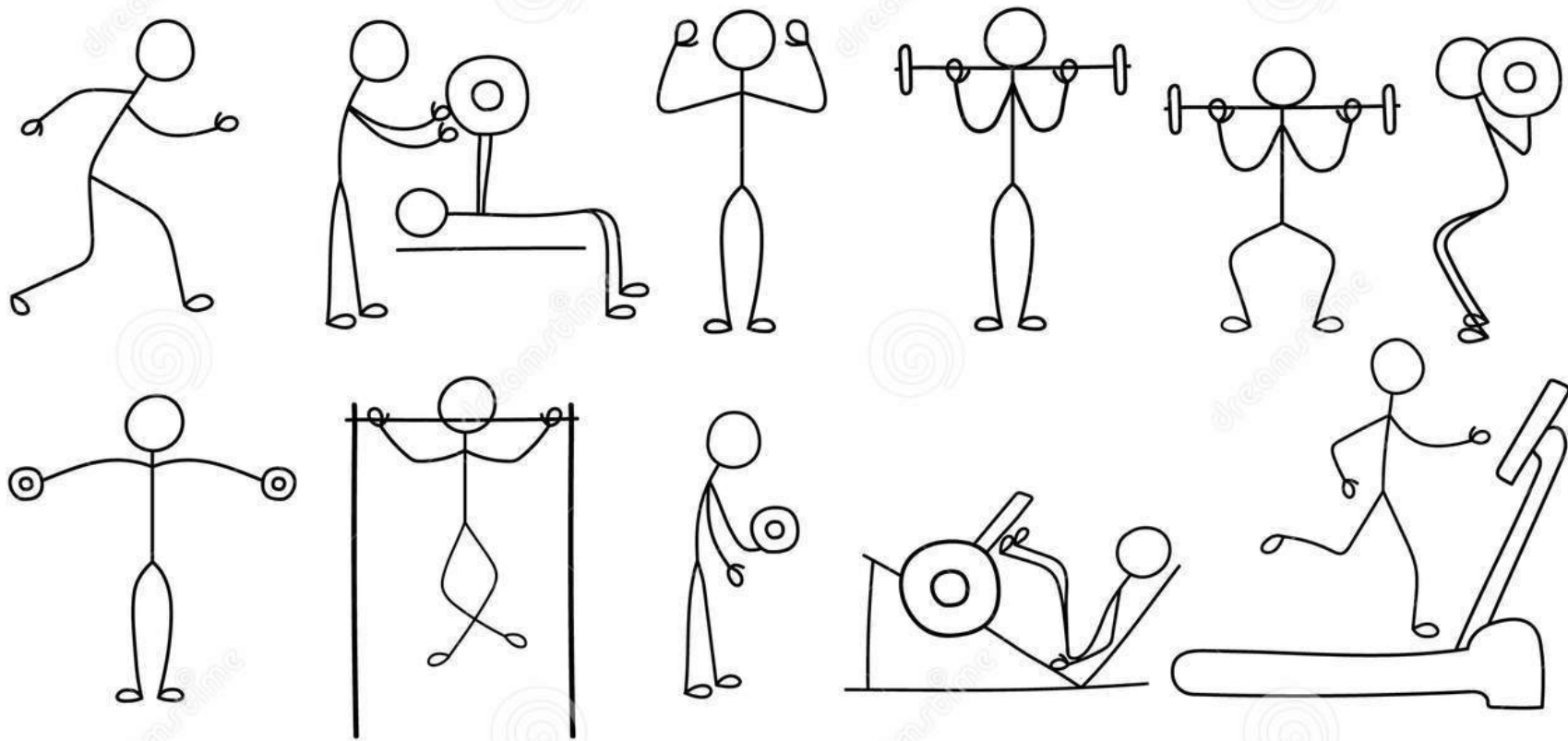
Processen från start till mål är tidseffektiv, smidig och enkel.

KINEXIT

Steg #3 - Golf Fitness

KINEXIT

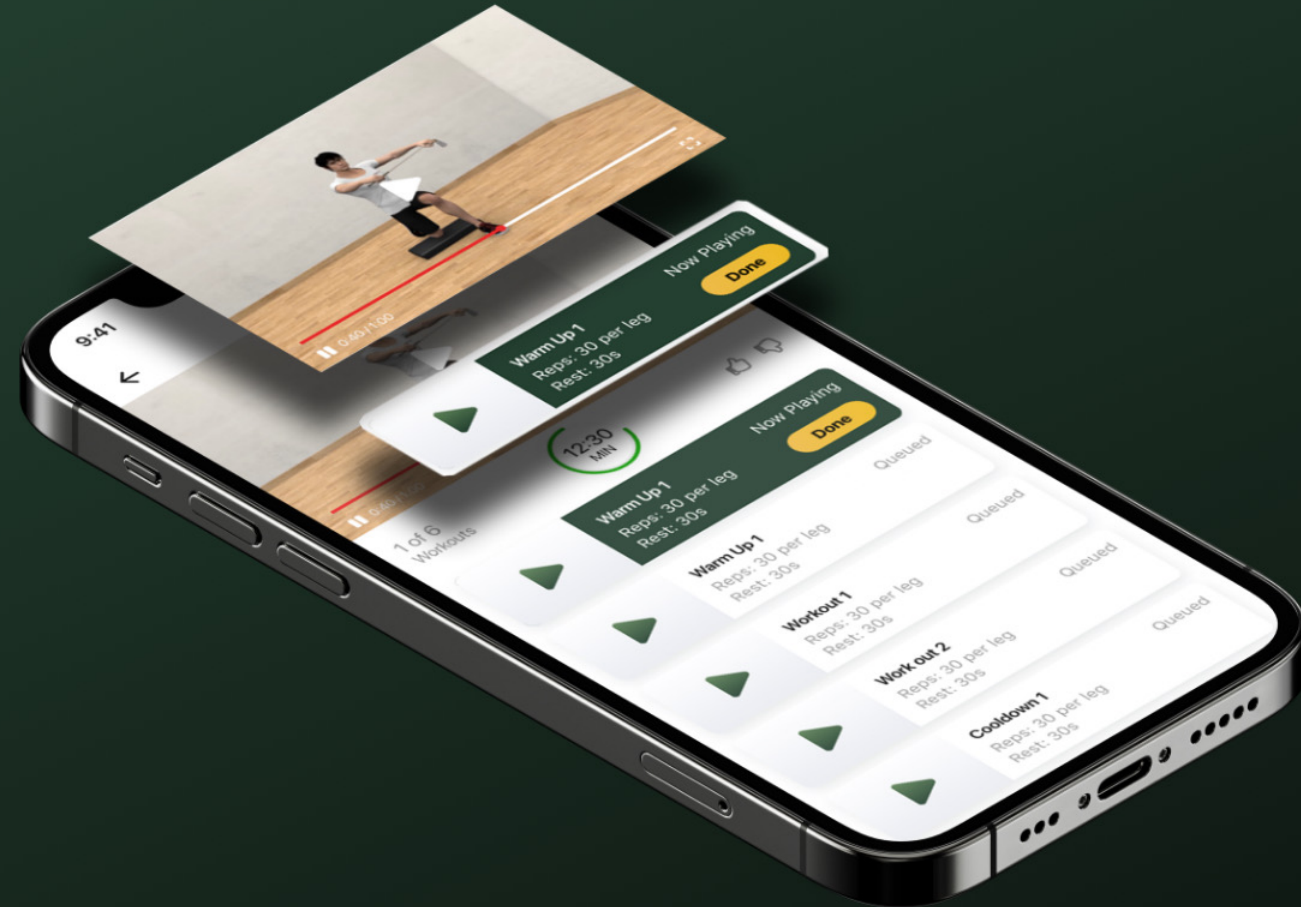
STICK FIGURE



Phase	Exercise description	Repetitions (<i>n</i>)	Recovery (s)	Series (<i>n</i>)	Instruments
Warm-up	Arm horizontal distension	20	45	3	Stick
	Arm vertical distension	20	45	3	Stick
	Arm curl	20	45	3	Stick
	Arm horizontal distension	20	45	3	Ball
	Arm vertical distension	20	45	3	Ball
	Arm curl	20	45	3	Ball
Strength circuit training	Arm lateral abduction	20	45	3	Elastics
	Arm frontal elevation	20	45	3	Elastics
	Arm horizontal distensio	20	45	3	Elastics
	Arm curl	20	45	3	Elastics
	Arm lateral abduction	20	45	3	Barbell
	Arm frontal elevation	20	45	3	Barbell
	Arm horizontal distension	20	45	3	Barbell
Cool-down	Arm curl	20	45	3	Barbell
		Static stretching (sec)			
	Neck	30	20		
	Shoulders	30	20		
	Triceps	30	20		

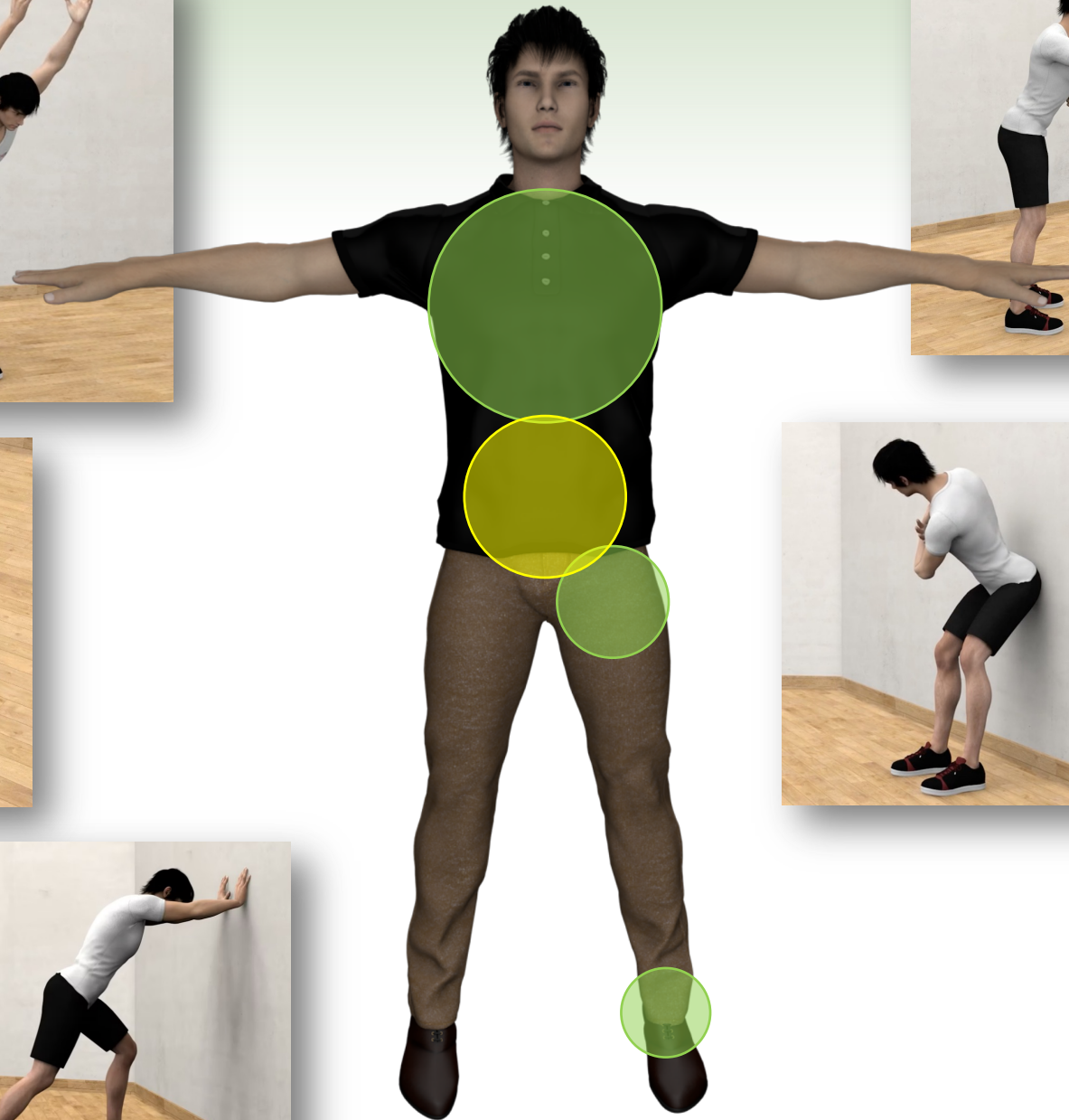
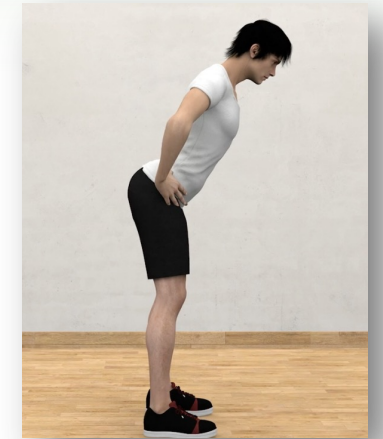
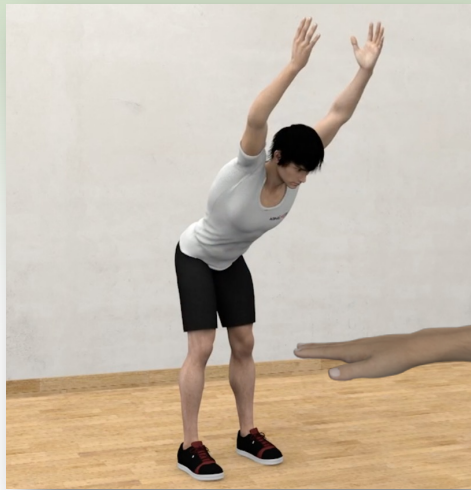
Personligt anpassad Golf Fitness

- Den personliga anpassningen i Kinexit sker automatiskt baserat på spelares resultat från screeningen.
- Övningarna är animerade, lätta att följa och kan göras var som helst.
- Kinexit har över 1 000+ övningar. Med avancerad teknologi väljs övningar och program efter spelarens behov.



Kinexit träning





KINEXIT

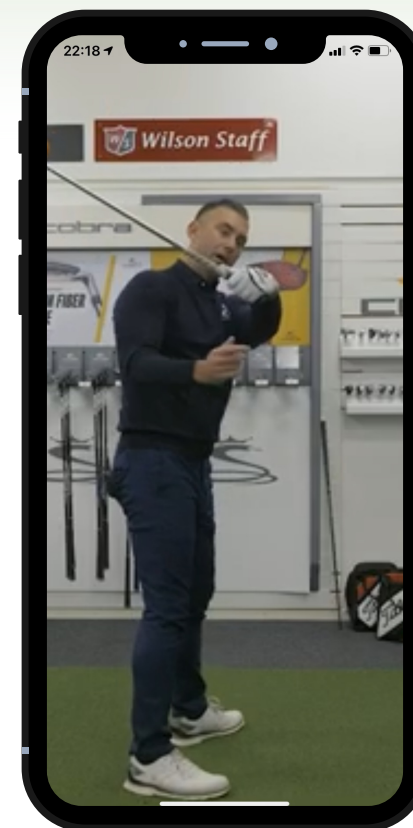
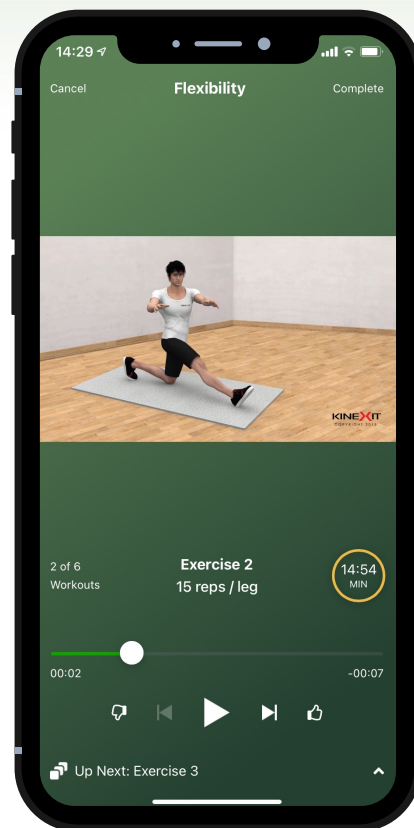
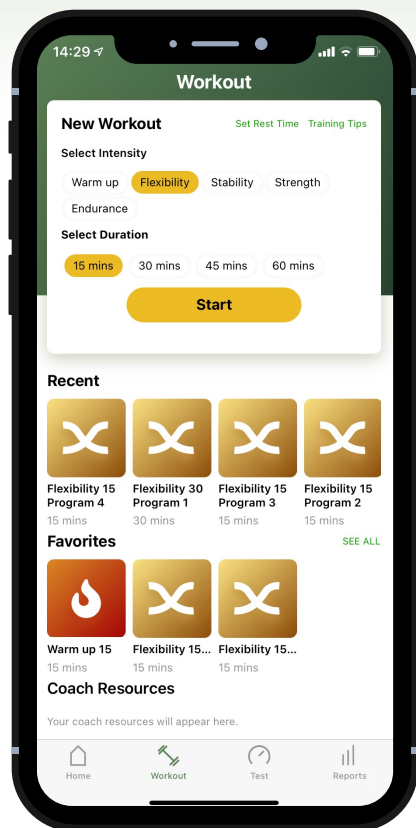
Hip Booster



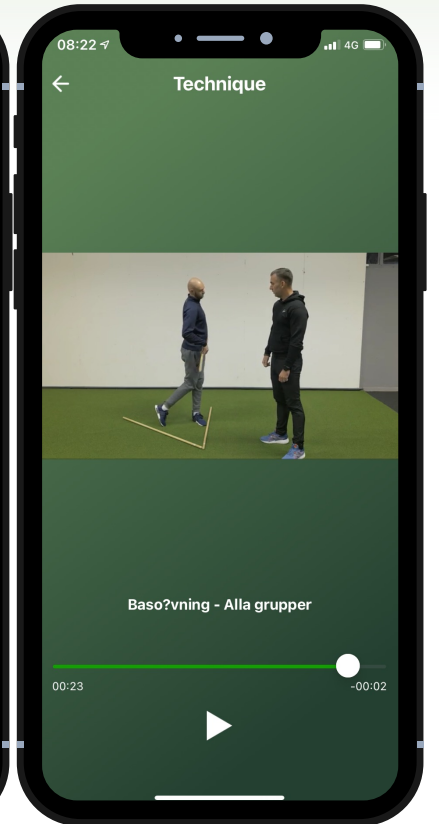
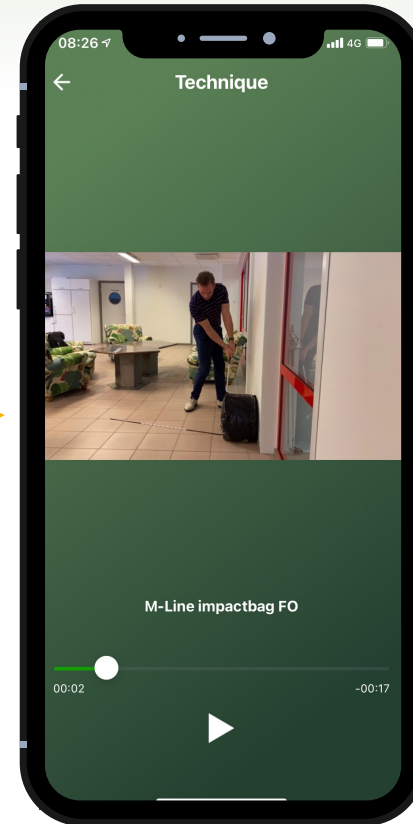
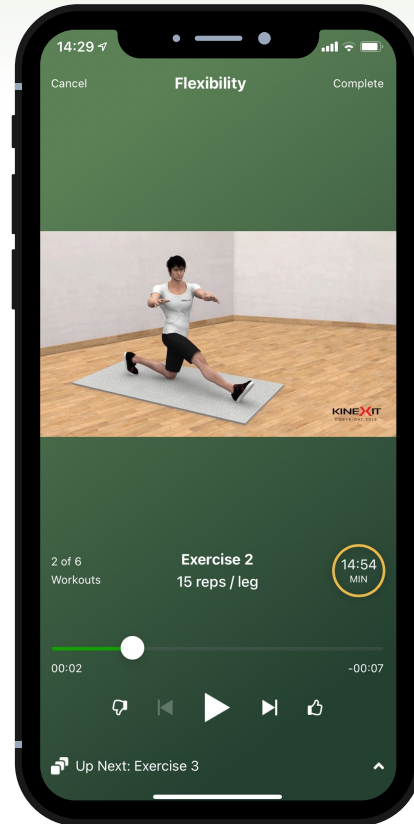
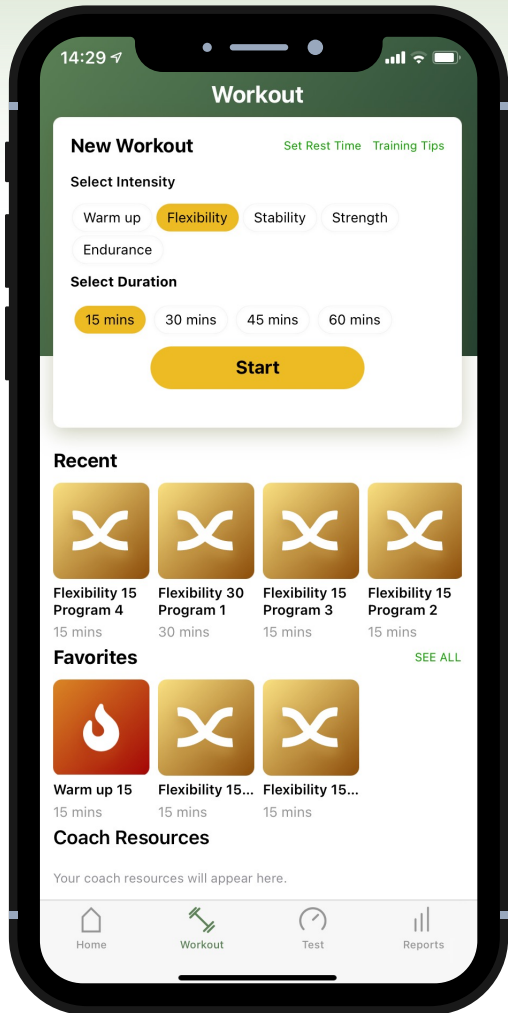
Balance Booster

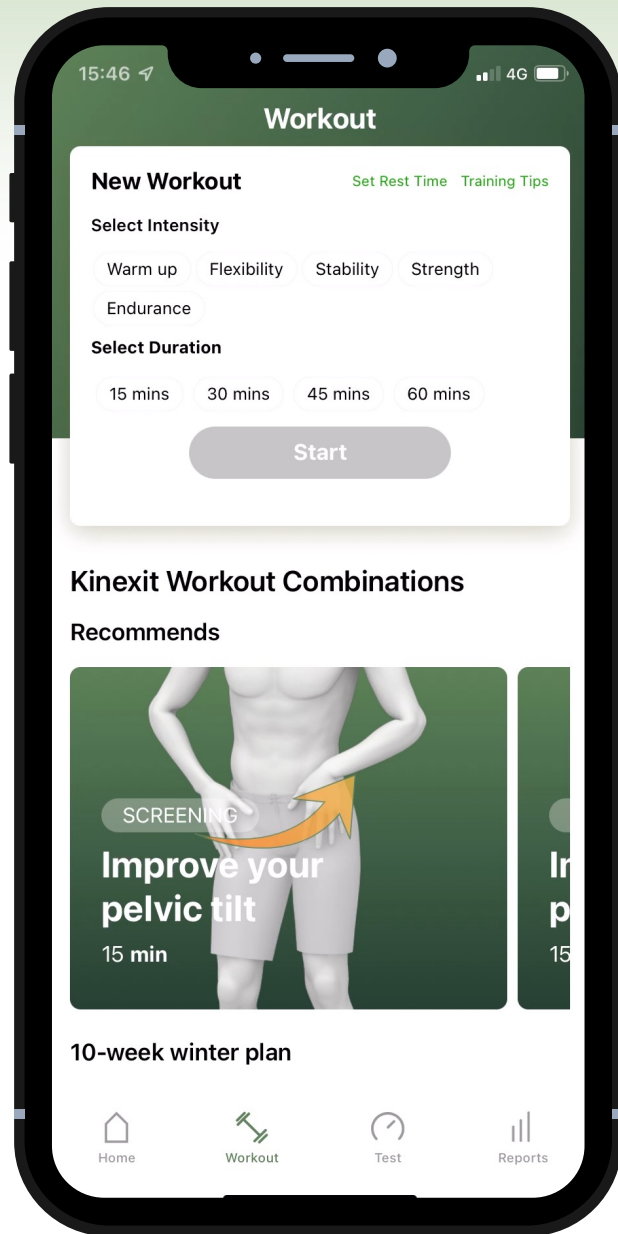


Hur golfare använder Kinexit



Spelaren kan välja tidsåtgång på programmet och välja mellan olika träningsteman. Som tränare kan man dela egna filmer en eller flera spelare.

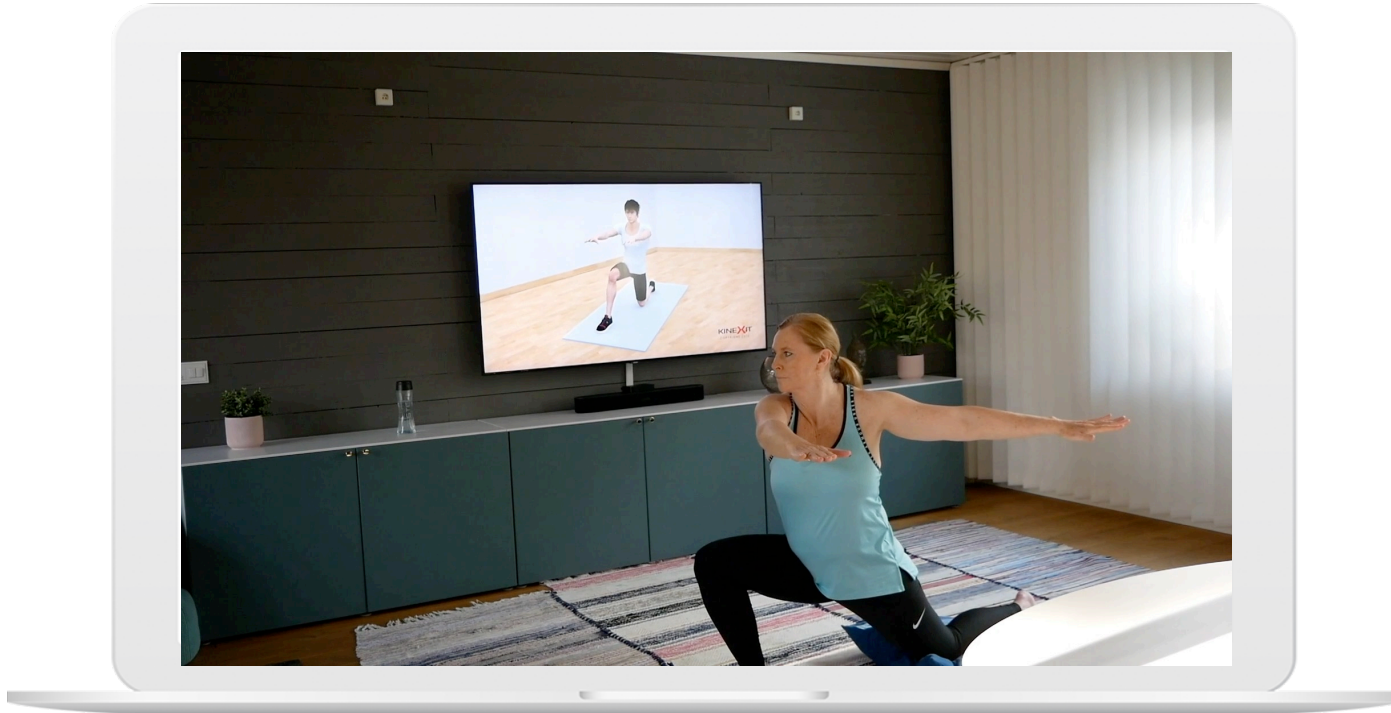




Personligt anpassade program & Workout Combinations

- New workout alternativet ger eleven möjlighet att välja tema och tid på sitt träningspass.
- Programmen anpassas efter screeningen, intensitet och tiden.
- Workout combinations ger eleven tillgång till olika standardiserade program med olika inriktningar och fokusområden.

Fokus och rekommendationer



- 1** Åtgärda begränsningar i rörelseförmågan
- 2** 15 minuter x 3 gånger i veckan
- 3** Styrka och balans för golf

KINEXIT

Paketering

KINEXIT

Hur Kinexit används av tränare och golfakademier.

- Kinexit leder denna utveckling och används i en mängd olika affärsområden.
- Från individuella lektionstillfällen
- Till kurspaket där utbildningsresan inleds med en svinganalys, en rörlighetscreening och en analys av elevens utrustning.

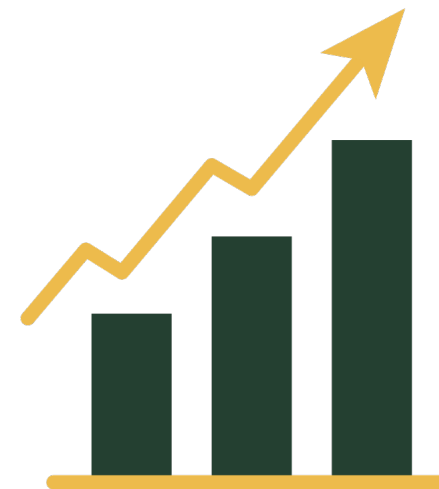




Fler verktyg i
verktygslådan



Addera mer värde i
varukorgen.



Bli mer
konkurrens kraftig

KINEXIT

Förmedla, paketera eller inkludera golf fitness i olika erbjudande.

**Första
lektionen**

Lektionspaket

Gruppträning

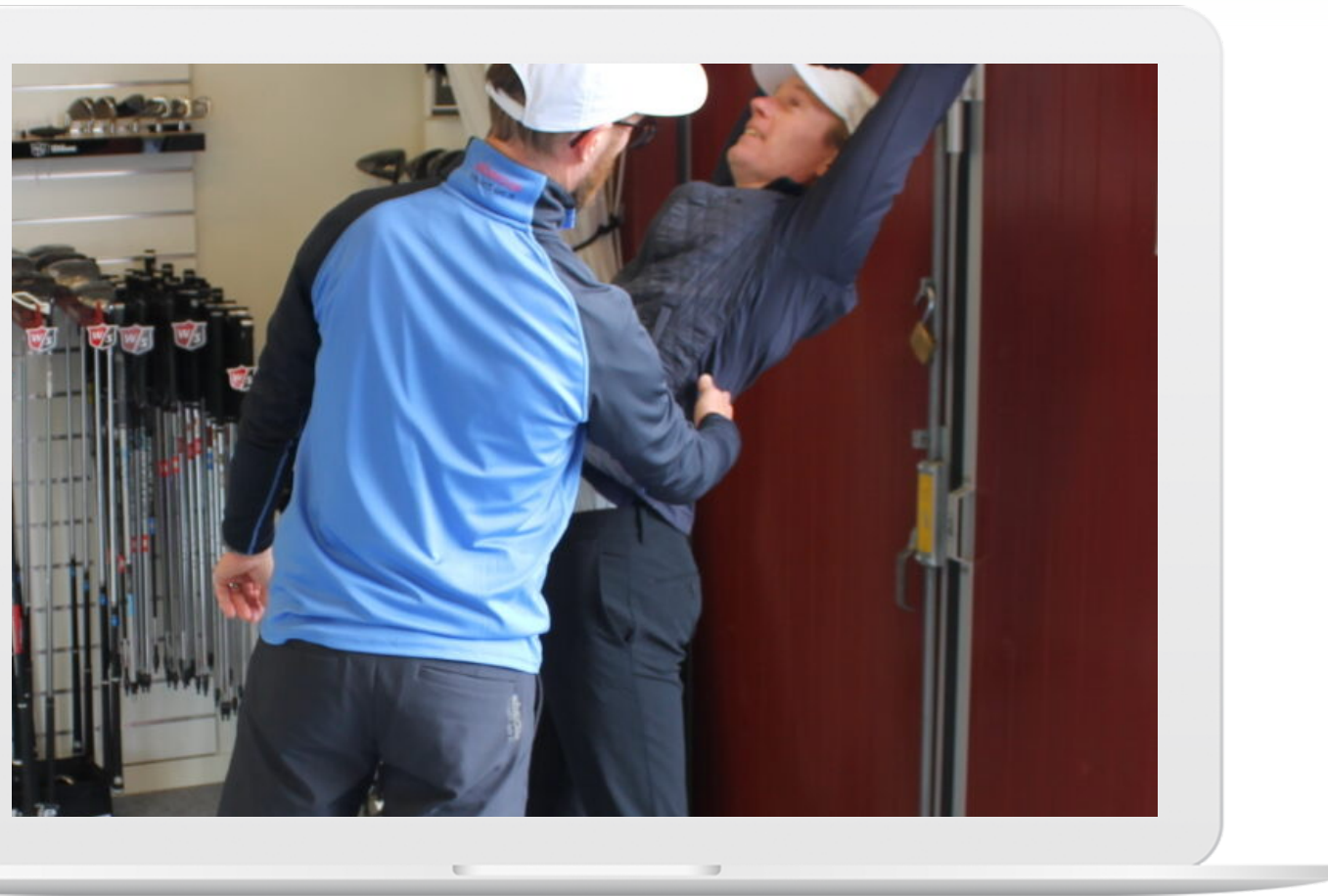
Vinterträning

Resor

Junior

En noggrann och smidig analys av elevens svingsteknik i kombination med den fysiska förmågan är idag den nya normen för hur både snabb och bestående utveckling bäst skapas.

Förmedla, paketera eller inkludera golf fitness i olika erbjudande.



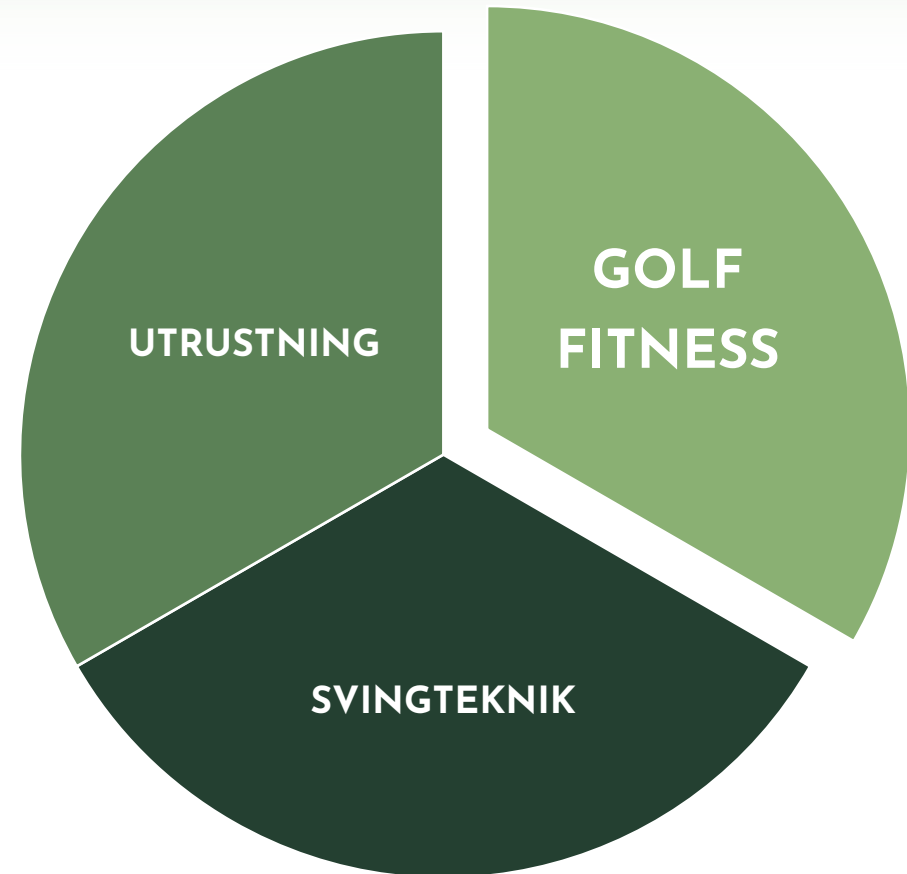
Första lektionen- Inkludera golffitness i första utvärderingen. Ge en trial period på 7-dagar. När provotiden är slut erbjud ett paket eller fristående Kinexitlösning.

Lektionspaket - Inkludera golf fitness i lektionspaket. Anpassa Kinexittiden baserat på varaktigheten av paketet.

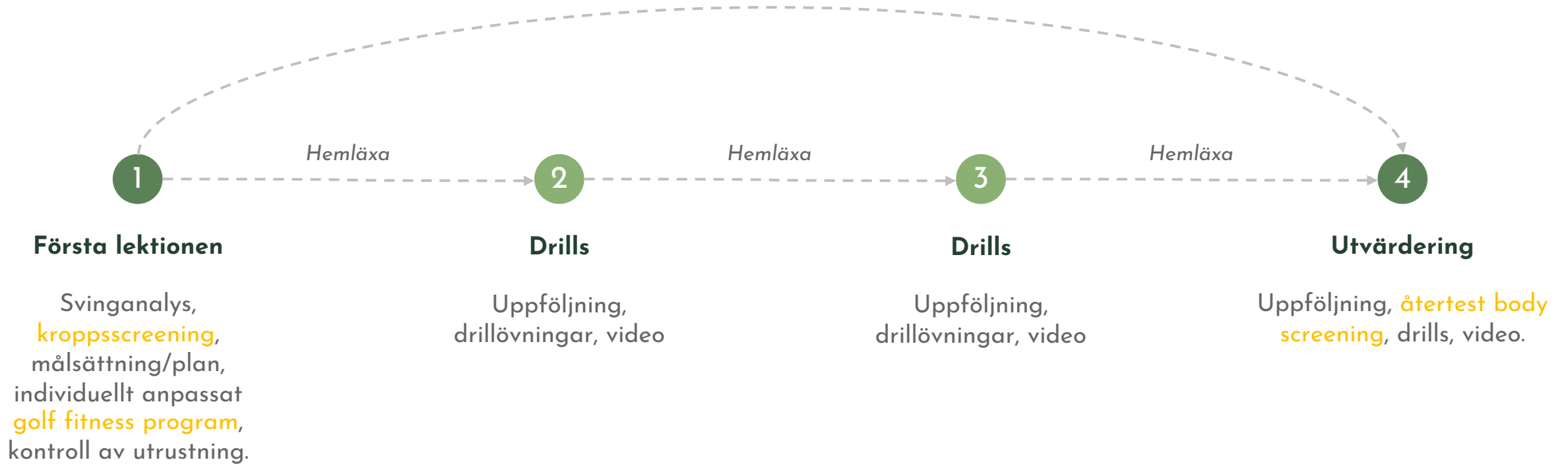
Gruppträning - Inkludera golf fitness i kurser, vinterträningar och juniorupplägg.

Single Lesson

- I många fall krävs en långsiktig utvecklingsplan för att skapa en hållbar progression.
- Under en single lesson är huvudsakliga målet att lösa problemet. Förhoppningsvis inspirerar detta eleven till ett större lektionspaket.
- Det kan flera orsaker till ett svingfel eller problem. Där fysiken finns med kan en enkel Kinexit screening utföras.
- Ge eleven 7-dagars trial.



Utbildningsresan



PGA CLUB PROFESSIONALS

LINDA & MARCUS LINDELL

ARASLÖV SHOP & ACADEMY



Kund Exempel Lektionspakatering

Välkommen till Araslöv Shop & Academy

Hela teamet på Araslöv Shop & Academy har en genuin passion för spelet golf och inte minst att göra våra elever och medlemmar till bättre golfspelare. Sambandet mellan individanpassad träning i

Beställ ett digitalt presentkort

Har du inte möjlighet att besöka vår butik kan du beställa ett digitalt presentkort och få det skickat via mail.

Individuella utvecklingspaket

- Kombinationen av teknik - fysik - utrustning kan enkelt integreras i olika lektionspaket.
- Antalet månader bestäms av akademien. Fördelaktigt om man synkar antalet månader med lektionernas tidsaxeln.
- Exempelvis Small / Silver = 1 månad.

SHOP

ACADEMY

CUSTOM FITTING

TRÄNING & UTVECKLING

KONTAKT

INDIVIDUELLA UTVECKLINGSPAKET

→ SMALL

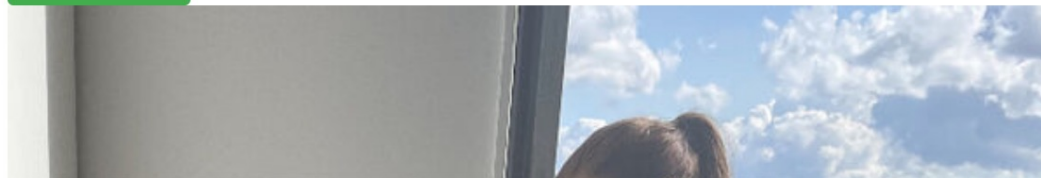
Vårt minsta paket är utformat för elever som önskar en snabb och funktionellt användbar analys av både sin svingteknik respektive fysiska förmåga.

Kopplingen däremellan ger oss en god grund för en enklare men givetvis helt individuellt utformad utvecklingsplan. Vid första träningstillfället gör vi tillsammans en screening av elevens rörlighet- och koordinationsförmåga.

Golfsvingen filmas med videoteknik via SwingCatalyst i en kombination med att viktiga mätvärden från FlightScope X2 definieras. De två efterföljande 50-minuterspassen utformas sedan med en inriktning och innehåll baserat på det första analyspasset och elevens egna önskemål.

→ **2500:-** 3 x 50 min + 1 månad Kinexit (önskar du är det möjligt att göra om 2 av 50min passen till 4*25min)

BOKA HÄR



Individuella utvecklingspaket

- Större paket = längre tidsaxel = mer Kinexit månader.
- Val av screening bestäms av akademien men kan anpassas efter spelarens motivation, hcp och ålder.

SHOP

ACADEMY

CUSTOM FITTING

TRÄNING & UTVECKLING

KONTAKT

→ MEDIUM

Detta paket riktar sig till elever som önskar en lite djupare analys av sitt golfspel och en mera kontinuerlig återkoppling efter den inledande analysen av sin svingteknik och fysiska förmåga. De efterföljande individuellt utformade träningspassen kopplar vi till elevens svingteknik, specifika spelmoment samt områden som leder till ett tryggare spel och förbättrad score. Efter varje enskilt 50-minuterspass får eleven en sammanfattning som sedan utvecklar grunden för hur nästkommande pass och innehåll planeras. Eleven får också konkreta tips och råd för hur den enskilda träningen mellan varje 50-minuterspass bäst ska bedrivas. Vi kallar det Att träna på att träna vilket snabbt skapar funktionella verktyg för att skapa goda vanor och rutiner för utvecklingen av våra elevers träning.

→ **4500:-** 5 x 50 min + 2 månader Kinexit (önskar du är det möjligt att göra ett eller flera av 50 min passen till 25min pass)

BOKA HÄR



Individuella utvecklingspaket

- Formulera budskapet så att eleven inspireras och får en inblick i det som sker under utbildningsresan.
- Att rabattera är inte alltid den bästa vägen. Ett alternativ är att addera mer värde i varukorgen. Tänk kanaler i ett kanalpaket.
- Avsluta med ett fortsättningsbudskap som inspirerar eleven till ett fortsättningsupplägg.

SHOP

ACADEMY

CUSTOM FITTING

TRÄNING & UTVECKLING

KONTAKT

→ LARGE

Det största av våra individuella utvecklingspaket är ett mera omfattande träningsupplägg som riktar sig till elever med en hög ambition och spänner därför också över en längre tidsaxel med flera efterföljande uppföljningspass. Vi gör här precis som i paketen Small och Medium en inledande analys av elevens svingteknik och fysiska förmåga. Informationen från svinganalysen och den fysiska screeningen sätter därefter grunden till hur vi tillsammans med eleven formar en helt individanpassad utvecklingsplan. Den löpande feedbacken efter varje enskilt 50-minuterspass och de två 6-håls spelpassen på banan kombinerar för eleven prioriterade förbättringsområden med konkreta tips och råd för hur den egna teknik- och fysträning mellan de inplanerade gemensamma träningspassen ska bedrivas. Under det avslutande 50-minuterspasset blir detta målgången för elevens progressionsresa som skett med en återscreening av den fysiska förmågan kopplat till påvisbara och konkreta mätvärden och teknikförbättringar som utvecklats i elevens golfsving. Eleven väljer sedan att antingen under en tid fortsätta med sin träning på egen hand eller koppla på ett nytt och helt individuellt fortsättningsupplägg inom akademins breda utbud och olika inriktningar.

→ **7500:-** 5 x 50 min + 2 x 6-hål spelpass + 3 månader Kinexit (önskar du är det möjligt att göra ett eller flera av 50 min passen till 25min pass)

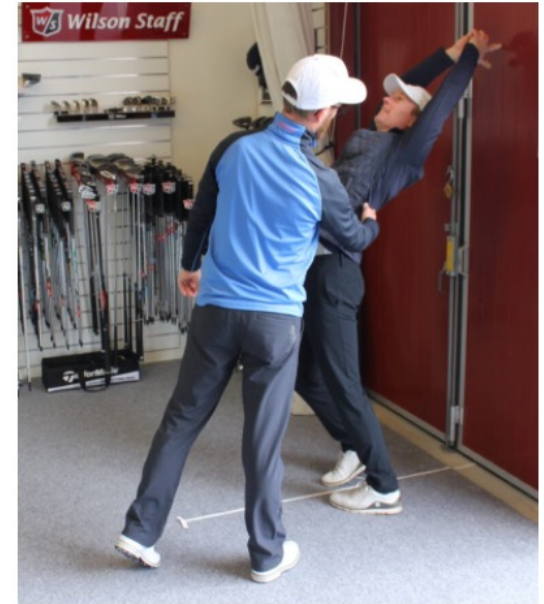
Individuella utvecklingspaket

- Kinexit kan integreras i lektionspaket, säljas separat samt inkluderas i olika gruppträningar och kurser.

- Antalet Kinexit elevmånader bestäms av akademien. Fördelaktigt om man synkar antalet månader med lektionernas tidsaxeln.

Precis som en Trackman snabbt och enkelt exempelvis mäter klubbhuvudets hastighet och position vid bollträffen använder vi när det gäller våra elevers fysik ett smidigt och funktionellt screeningtest från Kinexit för att få en relevant och mätbar bild av den fysiska förmågan hos eleven. Testet leder oss också automatiskt till ett antal individuella träning- och utvecklingsövningar som har en direkt koppling till specifika områden som snabbt leder till förbättrad balans, stabilitet, rotation och kraft. Exaktheten i både screeningen och de individanpassade övningarna till förbättring gör att det ofta inte behövs mer än 10 minuter daglig träning för att vi snabbt ser positiva förändringar i elevens förutsättningar att slå golfbollen.

KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME



GOLF FITNESS ÄR INTEGRERAT I VERKSAMHETEN

I vårt flaggskepp HPC, såväl under sommar som vintersäsong och i Onlineupplägget, ingår Kinexitmedlemskap under hela träningsperioden. Vi gör en inledande screening och följer upp denna kontinuerligt under tiden tillsammans. Du hittar mer information om HPC [här](#) och om HPC Online [här](#).

I alla våra PT-paket ingår två månaders Kinexitmedlemskap med screening och du hittar mer detaljerad information om våra paket [här](#). Vi anser att detta är det mest naturliga steget att ta i samband med att du väljer att investera både tid och pengar din golf.

Nytt för i år är att vi även integrerar Kinexitmedlemskap i såväl våra Sänk din Score-kurser på våren som i vårt Nybörjarprogram.

FRISTÅENDE KINEXIT

Är man intresserad av enbart ett Kinexitmedlemskap, finns naturligtvis också denna möjlighet. Detta kan också vara ett väldigt bra alternativ till att fortsätta sin träning över vintern, trots att man kanske gör paus i sin mer golfspecifika träning.

1 månads Kinexitmedlemskap 179:-

3 månaders Kinexitmedlemskap 479:-

12 månaders Kinexitmedlemskap 1695:-

KINEXIT



BOKSKOGEN
GOLF ACADEMY

ACADEMY ▾

STUDIO GAME FITTING

TRÄNING & UTVECKLING ▾

GOLFSHOP ▾

BOKA

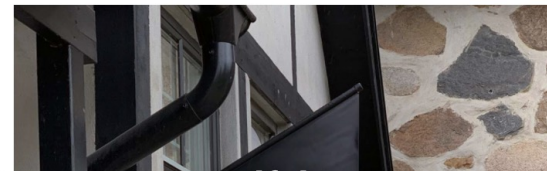
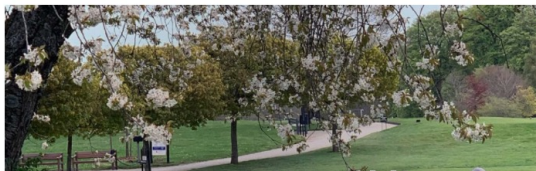
KONTAKT

BOKSKOGEN GOLF ACADEMY

Välkommen till en unik miljö att utvecklas i

INSPIRATION SOM SKAPAR RESULTAT

Med bred kompetens och hög ambition är Bokskogen Golf Academy en unik miljö för golfspelare som vill inspireras och utveckla sin tekniska, fysiska och mentala förmåga.



<https://www.bokskogengolfacademy.com>

Vårt träningskoncept fokuserar på helheten

Förmågan att kunna upprepa en skonsam svingrörelse och uppnå en för varje golfspelare naturlig och avslappnad teknik är fundamental. Vägen dit bygger på att vi hela tiden fokuserar på kombinationen mellan teknik, fysik, mental träning och utrustning. Kunskapen, erfarenheten och insikten om detta har vi fått genom ett stort antal utbildningssteg och inte minst praktiska erfarenheter från Titleist Performance Institute (TPI), Kinexit, BioSwing Dynamics och specialinriktade PGA-utbildningar.

0:00



SVINGTEKNIK

Vår screeningprocess sätter grunderna

Varje människas kropp är unikt skapad. Det innebär att varje individ har en unik sving. För att utveckla varje elev till att svinga på sitt naturliga och mest kraftfulla sätt inleds utbildningsresan med en fysisk screening där eleven genomgår en rad olika mätbara moment. Första steget av screeningen innebär bl.a. att vi mäter elevens vingspann, över- och underarmar och höftens starkaste position. Vi definierar också händernas naturliga position i avslappnat läge samt mäter hur vikten förflyttas genom hela svingen. Resultatet blir en spegelbild av elevens biomekaniska förutsättningar som blir grunden till en repetitiv och för kroppen naturlig svingrörelse.

[LÄS MER & BOKA](#)

VÅRA LEKTIONSPAKET

Lektionspaketen för spelaren som vill fokusera på specifika utvecklingsområden.

Putting Booster

Paketet för spelaren som vill sänka fler puttar.

1 screeninglektion (75 min):

Svinganalys, kroppsscreening, biomekanisk analys, målsättning/plan, individuellt anpassat golf fitness program och kontroll av utrustning

3 lektioner (50 min):

Uppföljning och drillövningar

Medlemskap (2 månader):

Kinexit, CoachNow

Pris: 4.700 kr

BOKA

Swing Booster

Paketet för spelaren som vill förbättra sin teknik.

1 screeninglektion (75 min):

Svinganalys, kroppsscreening, biomekanisk analys, målsättning/plan, individuellt anpassat golf fitness program och kontroll av utrustning

3 lektioner (50 min):

Uppföljning och drillövningar

Medlemskap (2 månader):

Kinexit, CoachNow

Pris: 4.700 kr

BOKA

Mental Booster

Paketet för spelaren som vill utveckla sin förmåga att skapa tydliga mentala rutiner för att kunna prestera på absoluta toppnivå.

4 lektioner (50 min):

Individuell analys, teoretisk- och funktionell praktik på golfbanan, uppföljning med FocusBand (neurofeedback) samt avslutande individuellt anpassat utvecklingsprogram.

1 lektion (25 min):

Introduktion kring kvalitativt sömn.

Pris: 4.500 kr

BOKA

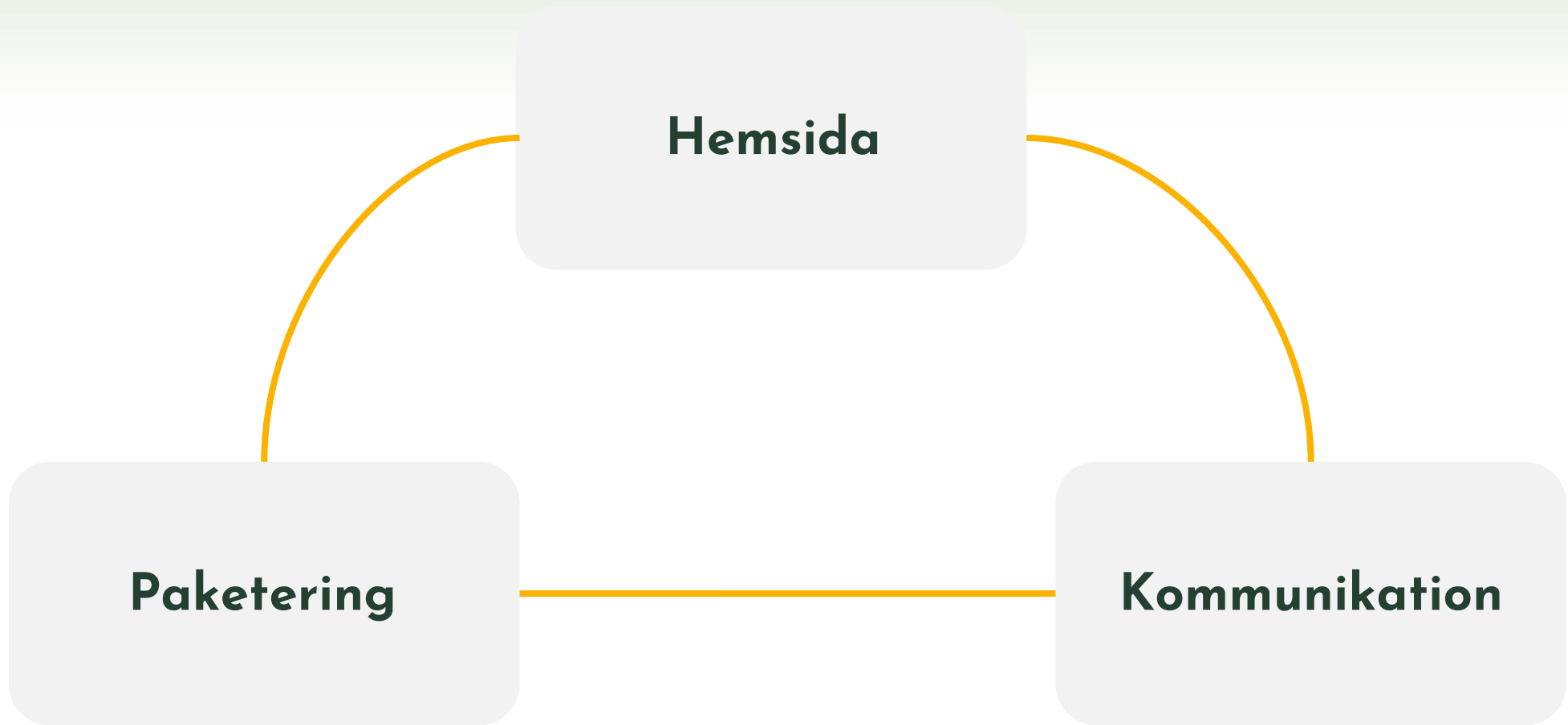
VÅRA ALL-IN-PAKET

Lektionspaketen för spelaren som vill fokusera på kombinationen mellan fysik, teknik och mental träning.

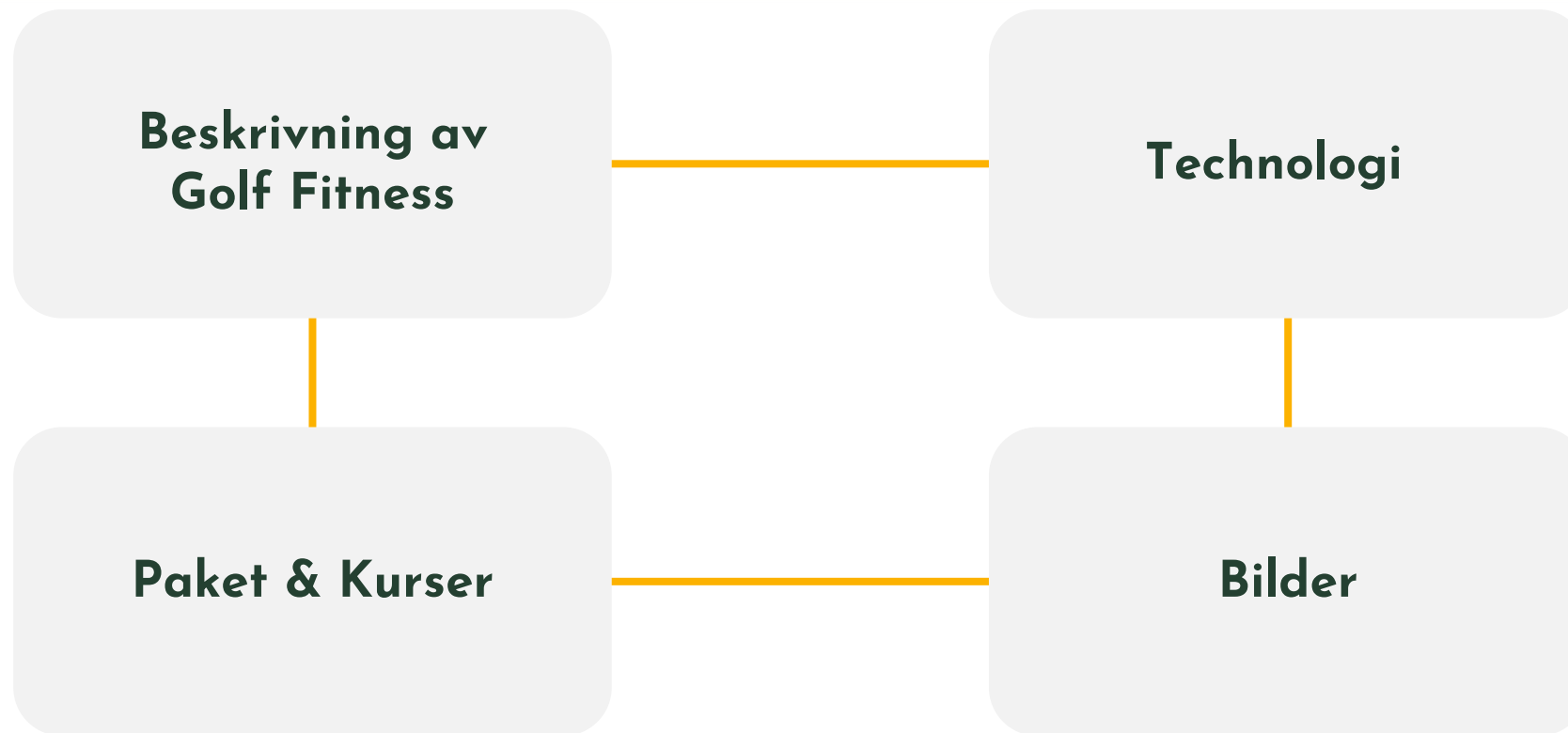


Budskap & Kommunikation

KINEXIT



Hemsida



FYSISK SCREENING

INDIVIDUELL TRÄNING

VINTERTRÄNING

GRUPPTRÄNING & KURSER

GOLFSKOLA

JUNIOR

NYBÖRJARE

GOLFRESOR

FYSISK SCREENING

INDIVIDUELL TRÄNING

VINTERTRÄNING

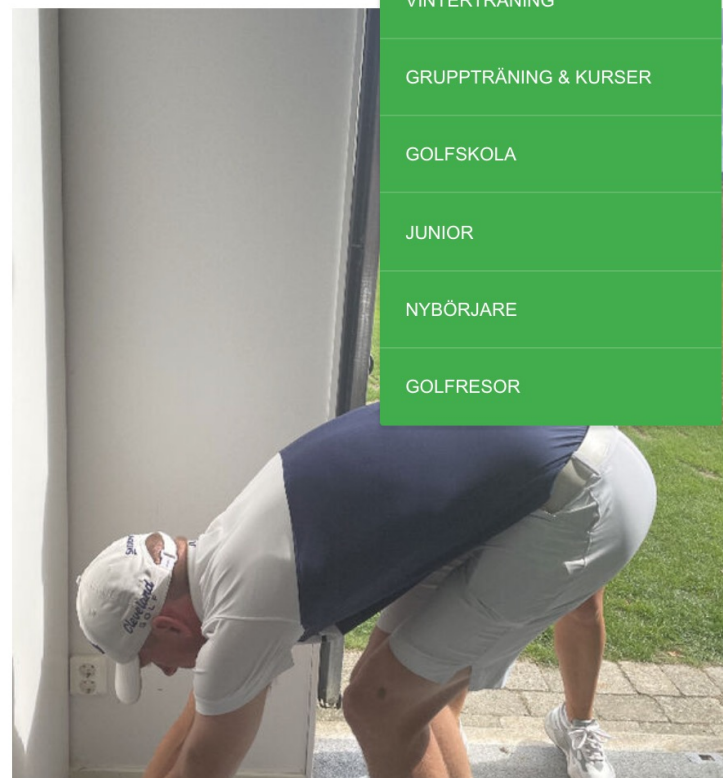
GRUPPTRÄNING & KURSER

GOLFSKOLA

JUNIOR

NYBÖRJARE

GOLFRESOR

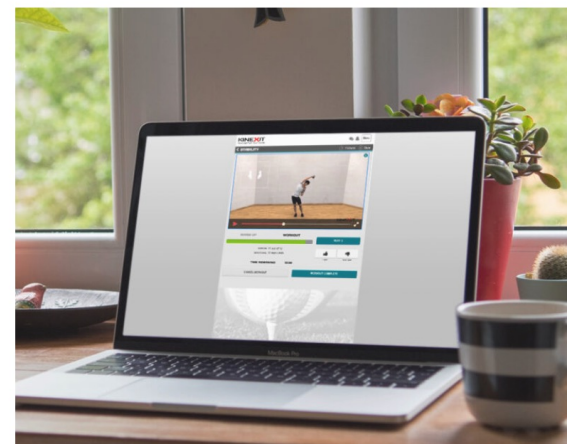




Fokus på kroppen

Att som tränare kunna utveckla en elevs förutsättningar att slå varje golfslag bättre bygger på en övergripande förståelse kring elevens teknik, den rent fysiska förmågan hos eleven samt vilken utrustning som används och finns i bagen.

Var och en av dessa delar ger sitt speciella avtryck men det är i kombinationen av dessa komponenter vi skapar den bästa lösningen för den stora majoriteten av våra elever. Viktigt att slå fast är att det alltid finns en lösning. Alla spelare kan förbättra sina förutsättningar oavsett kön, ålder eller handicap.



Kinexit

Kinexit är en plattform för screening och fysträning som utvecklar och maximerar de individuella förutsättningarna till förbättrad rörlighet, balans, styrka och stabilitet. Kroppens rörelse- och rotationsförmåga är motorn för hur golftekniken kan utvecklas hos golfspelare. Intressant är att alla golfspelare oavsett kön, ålder eller handicap kan förbättra sina förutsättningar. Dessutom snabbt om exakt rätt insatser kopplas på och löpande används.

Med Kinexits snabba screening och individanpassade träningsprogram kan vi tillsammans skapa träningsrutiner som matchas med passande tekniktips till alla våra elever som vill förbättra teknik, precision och slaglängd.



kinexit-1

KINEXIT



Kinexit är en digital mjukvaruplattform som levererar personligt utformade uppvärmningsövningar och program för fysträning till golfspelare. Den individuella anpassningen för eleven utformas via ett personligt medlemskap via en snabb och enkel screeningprocess som görs tillsammans med golftränaren. Uppvärmnings- och fysträningssprogrammen levereras sedan automatiskt till elevens mobiltelefon eller läsplatta.

[LÄS MER](#)

Kinexit Kunskapsbank

KINEXIT

EFTER KATEGORI ▾

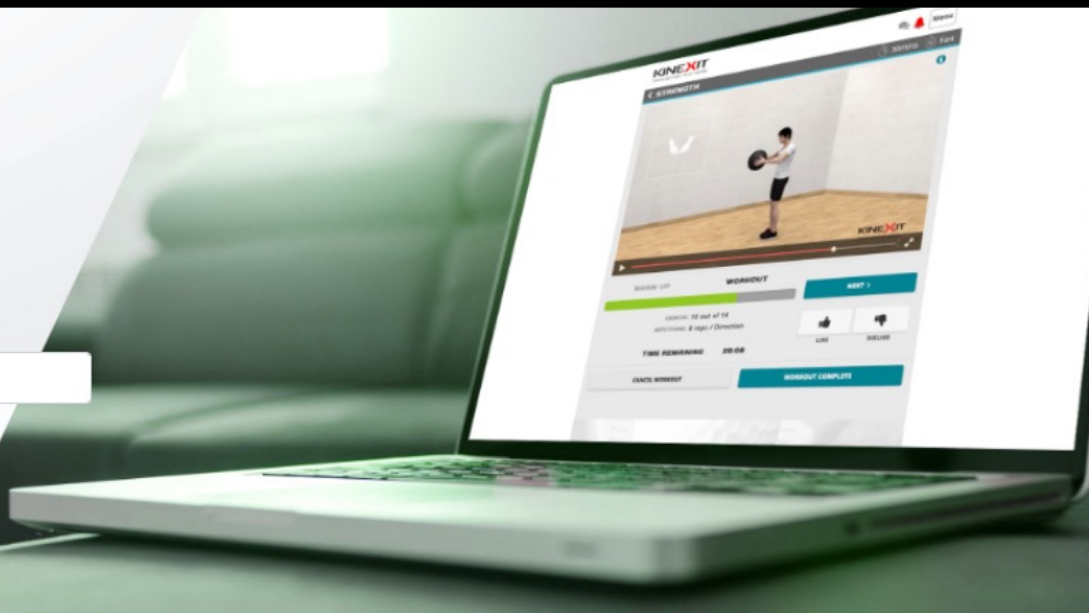
- Kom igång med Kinexit
- Texter för hemsida
- Sociala Medier
- Vinterträning
- Golf Fitness Station
- Kommunkation
- Paketering & kurser
- Kinexit Webinar för klubbar
- Mallar för screening
- Uppvärmningsskyltar
- Kinexit Certifiering Presentation
- Kinexit spelarpresentation
- Kinexit Logo
- Certifierings Logo [Ny]
- Bilder
- Onboarding alternativ

EFTER FILTYP ▾

No categories

Välkommen till
KINEXIT
Kunskapsbank

🔍 Sök



EFTER KATEGORI



Kom igång med Kinexit

Välkommen till Kinexit! Här är en översikt för att komma igång.



Texter för hemsida

Förslag på budskap, texter och bilder för hemsida.



Sociala Medier

Idéer och inspiration för sociala medier.



EFTER KATEGORI ▼

Kom igång med Kinexit

Texter för hemsida

Sociala Medier

Vinterträning

Golf Fitness Station

Kommunkation

Paketering & kurser

Kinexit Webinar för klubbar

Mallar för screening

Skytning & Rollups

Inspelade webinar

Uppvärmningsskyltar

Kinexit Certifiering Presentation

Kinexit spelarpresentation

Kinexit Logo

Certifierings Logo [Ny]

Bilder

Onboarding alternativ

EFTER FILTYP ▼

No categories



Träning & Utveckling

Att träna hos er är utvecklingskvalitet på en helt ny nivå.



Teknologi & Hjälpmedel

All teknologi som vi använder i vår studio är noga utvald och ger oss möjlighet till mätbar data för spel-, fys- och teknikutveckling.



Golf Fitness

Text som beskriver kopplingen till Golf Fitness.




Lektioner och Lektionspaket

Exempel på lektioner och lektionspaket.



Kurs – Vinterträning i grupp

Förslag på vinterträningskurser.

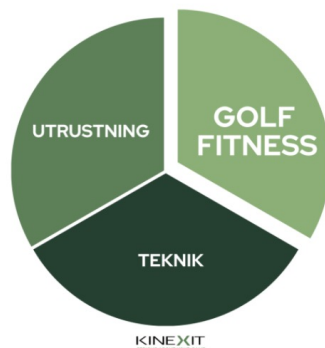
[Kom igång med Kinexit](#)[Texter för hemsida](#)[Sociala Medier](#)[Vinterträning](#)[Golf Fitness Station](#)[Kommunkation](#)[Paketering & kurser](#)[Kinexit Webinar för klubbar](#)[Mallar för screening](#)[Skyltning & Rollups](#)[Inspelade webinar](#)[Uppvärmningsskyltar](#)[Kinexit Certifiering Presentation](#)[Kinexit spelarpresentation](#)[Kinexit Logo](#)[Certifierings Logo \[Ny\]](#)[Bilder](#)[Onboarding alternativ](#)EFTER FILTYP 

No categories

Golf Fitness

Att som tränare kunna utveckla en elevs förutsättningar att slå varje golfslag bättre bygger på en övergripande förståelse kring elevens teknik, den rent fysiska förmågan hos eleven samt vilken utrustning som används och finns i bagen. Var och en av dessa delar ger sitt speciella avtryck men det är i kombinationen av dessa komponenter vi skapar den bästa lösningen för den stora majoriteten av våra elever. Viktigt att slå fast är att det alltid finns en lösning. Alla spelare kan förbättra sina förutsättningar oavsett kön, ålder eller handicap.

För spelare som har en väl inarbetad och repetitivt fungerande teknik och där kroppens mobilitet samt dess kraftkällor redan nyttjas på ett bra sätt når vi snabbast en förbättring genom att fokusera på att anpassa och finjustera utrustningen. Ser vi till att utrustningen optimalt passar både teknik, önskad bollbana och de viktigaste spelmomenten på golfbanan har spelaren fått en mycket god förutsättning till utveckling.



Budskap och kommunikation

GOLF FITNESS



Att som tränare kunna utveckla en elevs förutsättningar att slå varje golfslag bättre bygger på en övergripande förståelse kring elevens teknik, den rent fysiska förmågan hos eleven samt vilken utrustning som används och finns i bagen. Var och en av dessa delar ger sitt speciella avtryck men det är i kombinationen av dessa komponenter vi skapar den bästa lösningen för den stora majoriteten av våra elever. Viktigt att slå fast är att det alltid finns en lösning. Alla spelare kan förbättra sina förutsättningar oavsett kön, ålder eller handicap.

För spelare som har en väl inarbetad och repetitivt fungerande teknik och där kroppens mobilitet samt dess kraftkällor redan nyttjas på ett bra sätt när vi snabbast en förbättring genom att fokusera på att anpassa och finjustera utrustningen. Ser vi till att utrustningen optimalt passar både teknik, önskad bollbana och de viktigaste spelmomenten på golfbanan har spelaren fått en mycket god förutsättning till utveckling.

Hur Golf Fitness används i lektionsmiljön

PRIVATPAKET – BRONS

3x40 minuter

Niklas Eriksson	2.599,-
Jacob Flood	2.399,-

Vårt minsta paket är utformat för elever som önskar en snabb och funktionellt användbar analys av sitt spel, svingteknik och fysiska förmåga. Kopplingen däremellan ger oss en god grund för en enklare men givetvis helt individuellt utformad utvecklingsplan. Vid första träningstillfället gör vi tillsammans en screening av elevens rörlighet- och koordinationsförmåga. Golfsvingen filmas i en kombination med att viktiga mätvärden från TrackMan 4 definieras. De två efterföljande 40-minuterspassen utformas sedan med en inriktning och innehåll baserat på det första analyspasset och elevens egna önskemål.



Attraktivt och lönsamt erbjudande till elever och kunder.

KINEXIT

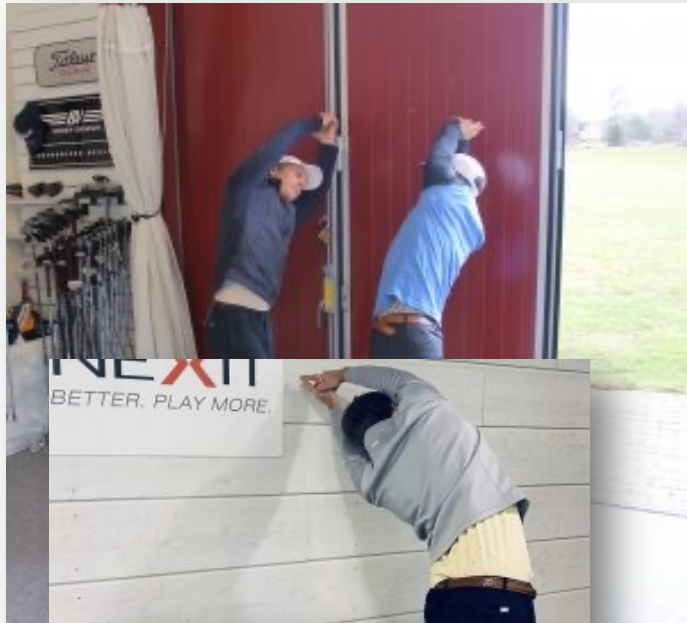


Kinexit är en digital mjukvaruplattform som levererar personligt utformade uppvärmningsövningar och program för fysträning till golfspelare. Den individuella anpassningen för eleven utformas via ett personligt medlemskap via en snabb och enkel screeningprocess som görs tillsammans med PGA-tränare. Uppvärmnings- och fysträningsprogrammen levereras sedan automatiskt till elevens mobiltelefon eller läsplatta.

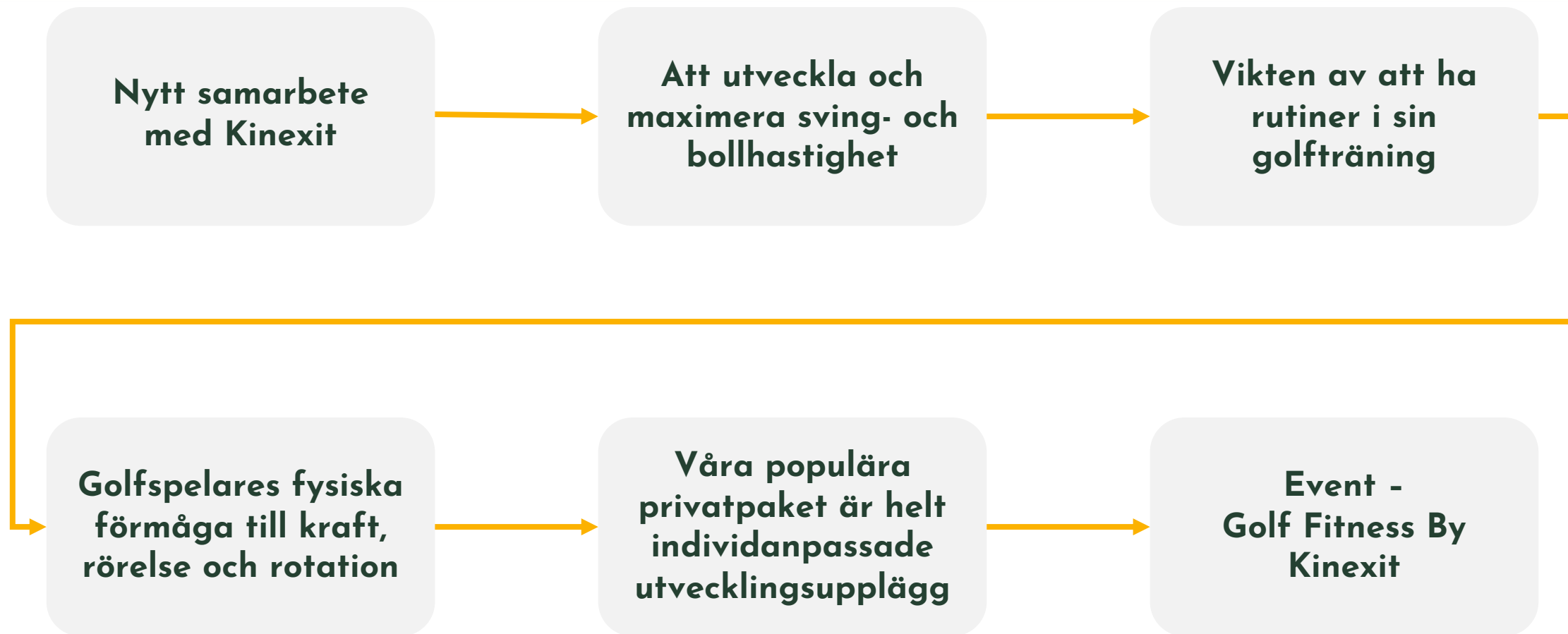
[LÄS MER](#)

Teknologi, specialistkompetens & hjälpmedel

Bilder



Sociala medier



Sociala medier



KINEXIT

Sociala medier

Efter kategori › Sociala medier – Inlägg #0

Sociala medier – Inlägg #0

Tema: Nytt samarbete med Kinexit

Text: Tillsammans med Golf Fitness by Kinexit kan vi nu erbjuda våra elever och medlemmar en smidig och enkel lösning för uppvärmning, rörlighets- och fysträning. Att kunna utveckla och optimera våra elevers individuella förutsättningar till en förbättrad swingteknik och ökad swing- och bollhastighet blir nu en verklighet. Med Kinexits snabba screening och individanpassade träningsprogram kan vi nu effektivt beröra områden som rörlighet, balans, rotation, stabilitet och kraft.

För mer information och bokning av våra lektionspaket kontakta oss på [mailadress] eller [telefonnummer].

Om ni vill använda Kinexit hashtags: #kinexit #teamkinexit #golffitness

Om ni vill länka till Kinexit: @kinexitcoach

Efter kategori › Sociala medier – Inlägg #1

Sociala medier – Inlägg #1

Tema: Längd

Text: Att utveckla och maximera de individuella förutsättningarna för att öka sin swing- och bollhastighet är i dagens golfvärld hetare än någonsin. Kroppens rörelse- och rotationsförmåga är motorn för hela denna utvecklingstrend. Intressant är att alla golfspelare oavsett kön, ålder eller handicap kan förbättra sina förutsättningar. Dessutom ganska snabbt om exakt rätt insatser kopplas på och löpande används. Med Kinexits snabba screening och individanpassade träningsprogram kan vi tillsammans skapa träningsrutiner som matchas med passande tekniktips till alla våra elever som vill öka på sin slaglängd. [Avsluta med alt 1 eller alt 2].

Alt 1. För mer information och bokning av våra lektionspaket besök [din hemsida].

Alt 2. För mer information och bokning av våra lektionspaket kontakta oss på [mailadress] eller [telefonnummer].

Om ni vill använda Kinexit hashtags: #kinexit #teamkinexit #golffitness

Om ni vill länka till Kinexit: @kinexitcoach

Bilder: Se referensbilder nedan.

Efter kategori › Sociala medier – Inlägg #2

Sociala medier – Inlägg #2

Tema: Rutiner

Kopiera denna text: Vikten av att ha rutiner i sin golfträning kan inte nog understrykas. Finns rutiner och goda vanor följer garanterat en positiv utveckling. Har en golfspelare inga rutiner eller till och med dåliga vanor i sin träning måste det till en förändring. Uppvärmning innan träning och spel är en möjlighet som ofta inte utnyttjas. När första bollen ska slås måste kroppens motor vara redo att prestera. Det som behövs är att du som golfspelare ger dig själv möjligheten att skapa dessa goda vanor och några kvalitativa minuter att utföra dessa. Med Kinexits snabba screening och individanpassade rörlighetsprogram kan vi tillsammans med våra elever snabbt och enkelt skapa en personlig uppvärmningsrutin. [Avsluta med alt 1 eller alt 2].

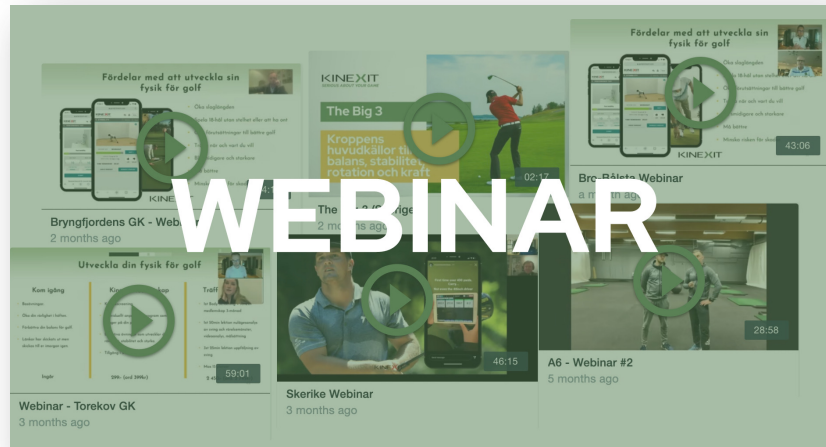
Alt 1. För mer information och bokning av våra lektionspaket besök [din hemsida].

Alt 2. För mer information och bokning av våra lektionspaket kontakta oss på [mailadress] eller [telefonnummer].

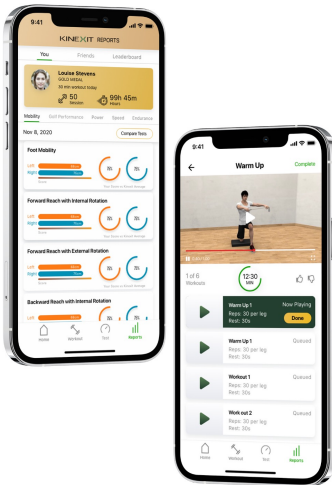
Om ni vill använda Kinexit hashtags: #kinexit #teamkinexit #golffitness

Om ni vill länka till Kinexit: @kinexitcoach @kinexit_

Våra tjänster och verktyg



Kinexit uppvärmningsmedlemskap



BÖRJA INTE MED EN KALLSTART

Att värma upp inför träning och tävling är en absolut självklarhet för världens alla kvinnliga och manliga tourspelare. När första slaget ska slås måste kroppens motor vara varm och redo att kunna prestera. En rutin som är lika självklar varje dag och varje gång golf ska spelas.

Scanna QR-koden med din smartphone så bjuder Kinexit dig på några lätta och funktionella uppvärmningsövningar. Det enda som behövs är en golfklubba och att du ger dig själv några minuter för att skapa din egen uppvärmningsrutin.



Lycka till.

KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME



KINEXIT

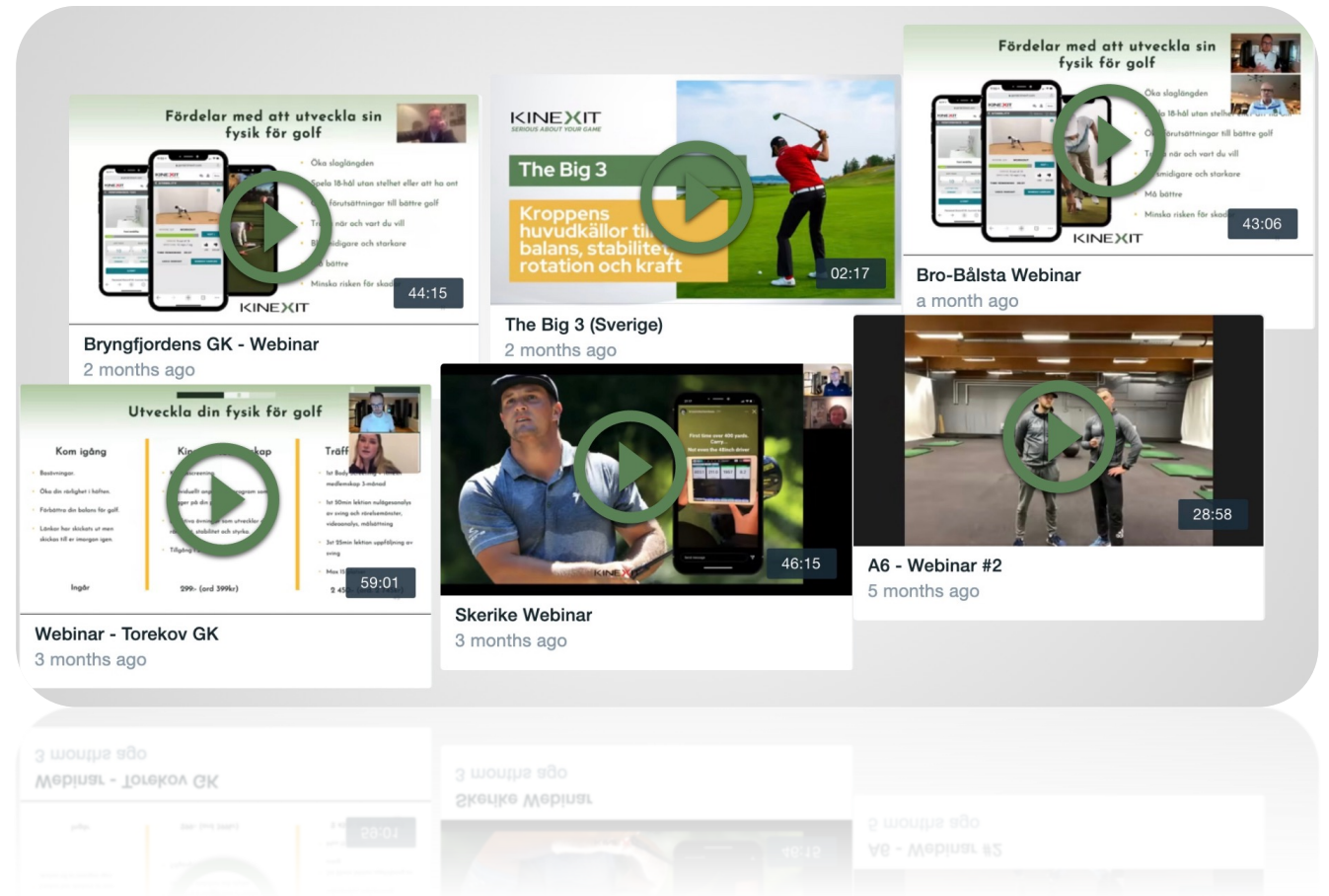
Webinar

Med Kinexit webinarer kan du nå ut till flera elever och medlemmar.

Vi erbjuder teman inom golf fitness, hur fysiken är kopplad till tekniken, Kinexit introduktioner eller onboarding för spelare mm.

I ett webinar tillfälle ingår

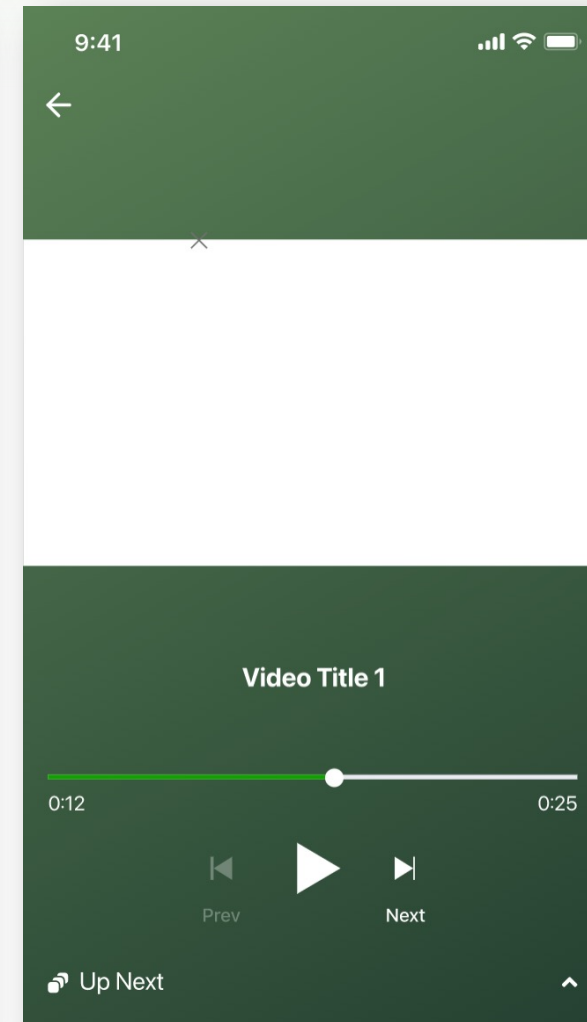
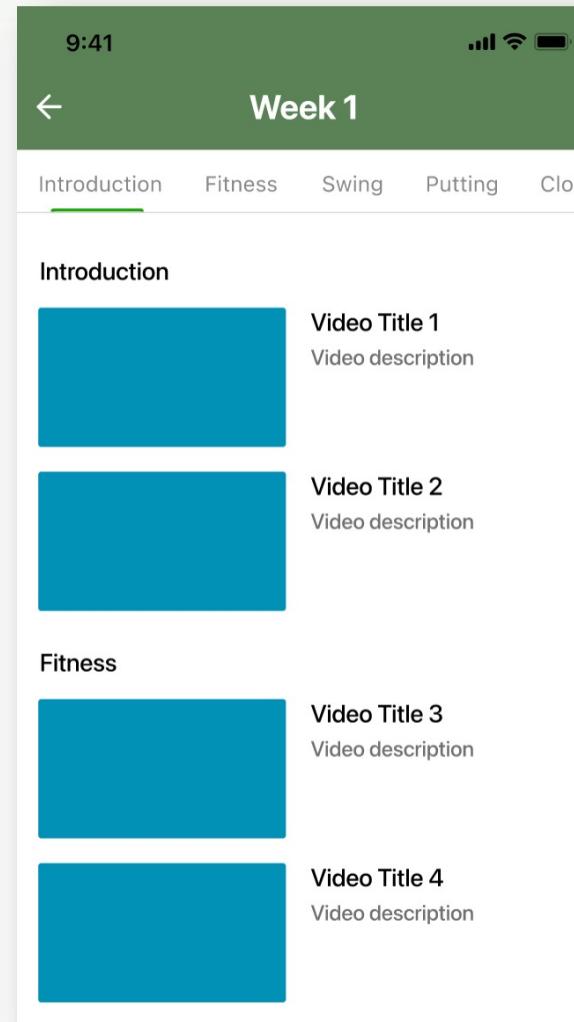
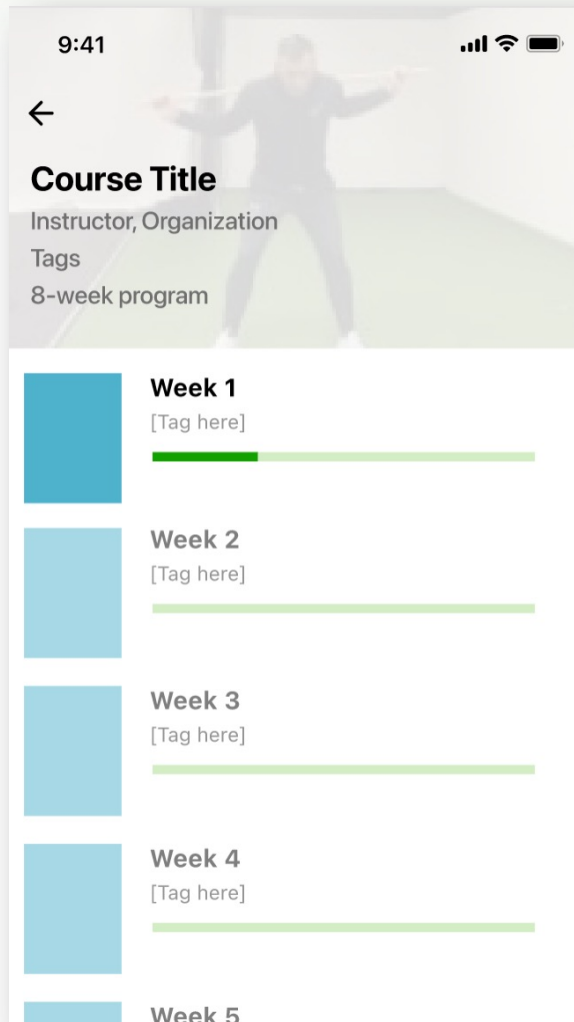
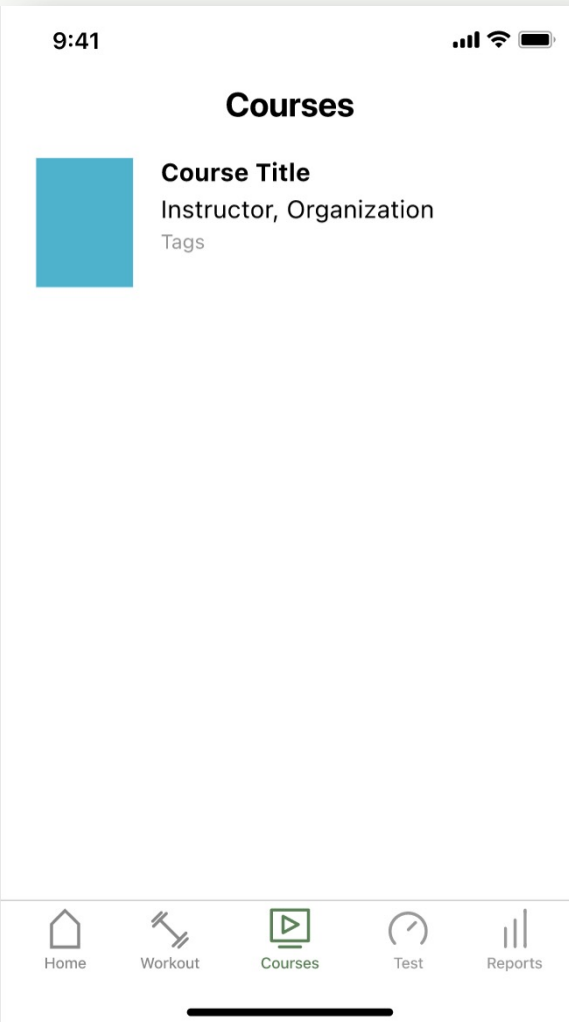
- ✓ Utskick till medlemmar och elever
- ✓ Plattformen och tekniken
- ✓ Presentation och innehåll (positivt om tränaren är med)
- ✓ Inspelning och tillhörande länkar till Kinexit.



**Kommer snart
[Kinexit Online Training]**

KINEXIT

Kursdesign



Er hemsida



Produkter

ACADEMY

GAME & CLUB FITTING

TRÄNING & UTVECKLING

KONTAKT



PGA CLUB PROFESSIONAL

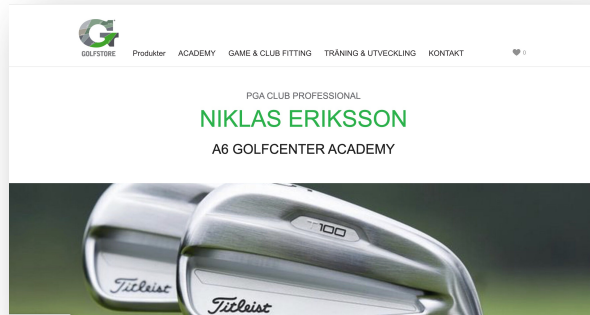
NIKLAS ERIKSSON

A6 GOLFCENTER ACADEMY



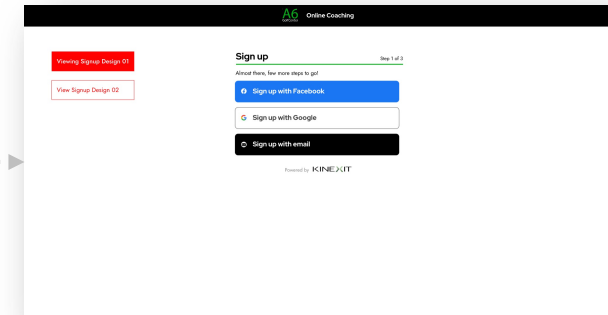
Process

Er hemsida



Köp / Beställ / Kom igång

Kinexit hemsida



Konsument skapar ett konto

The screenshot shows a user registration page for A6 GolfCenter Online Coaching. The page is titled "Sign up" and is the first step of a three-step process. It features three social media and email sign-up options: Facebook, Google, and email. The page is powered by KINEXIT.

A6 GolfCenter Online Coaching


Viewing Signup Design 01


View Signup Design 02


Sign up

Step 1 of 3

Almost there, few more steps to go!

 Sign up with Facebook

 Sign up with Google

 Sign up with email

Powered by **KINEXIT**

Viewing Signup Design 01

View Signup Design 02


Sign up

Step 1 of 3

Almost there, few more steps to go!

 Sign up with Facebook

 Sign up with Google

 Sign up with email

Powered by KINEXIT

Bakgrundsfärg, färger och logga kan anpassas efter den hemsida som konsument kommer från.

Konsument skapar sitt konto

Sign up with Email

Step 2 of 3

Use your email and create a password to use Niklas Eriksson's Online Course on any device at any time.

First Name *

Last Name *

Email *

Password *

Terms

- I hereby acknowledge that I have read, understood and agree to the [Terms of Service](#). I further confirm that I am authorized to agree to the Terms of Service on behalf of the company I represent.

SUBMIT & CONTINUE

Sign up with Email

Step 2 of 3

Use your email and create a password to use Niklas Eriksson's Online Course on any device at any time.

First Name *

Last Name *

Email *

Password *



Terms

- I hereby acknowledge that I have read, understood and agree to the [Terms of Service](#). I further confirm that I am authorized to agree to the Terms of Service on behalf of the company I represent.

SUBMIT & CONTINUE

Språk anpassas baserat på konsumentens IP adress.

Sign up klart



Online Coaching



Thank you for signing up!

You will be redirected to the Payment section shortly.

Not loading? [Click here.](#)

Checkout sida

995,00 kr



Niklas Eriksson Online Training - 8
Veckors Vinterkurs 995,00 kr

Delsumma 995,00 kr

[Lägg till kampanjkod](#)

Summa som ska betalas 995,00 kr

Använder **stripe** | [Villkor](#) [Integritetspolicy](#)

Betala med kort

E-postadress

Kortuppgifter

Betalkort ▼

1234 1234 1234 1234

MM / ÅÅ CVC

Namn på kortet

Land eller region

Sverige ▼

Spara mina data för säker betalning med ett klick

Betala

Betalning slutfört

[Back to Signup Design 01](#)

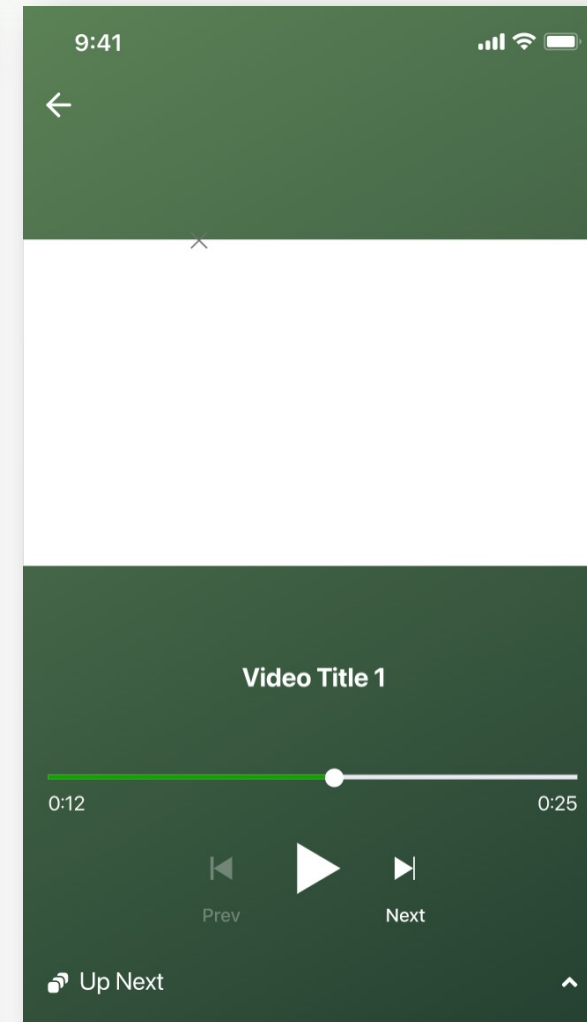
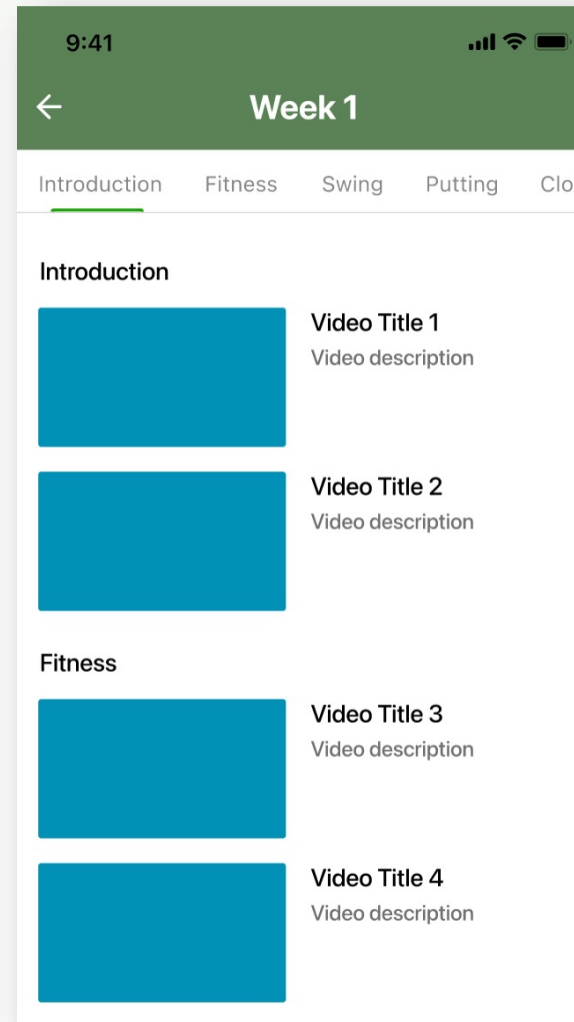
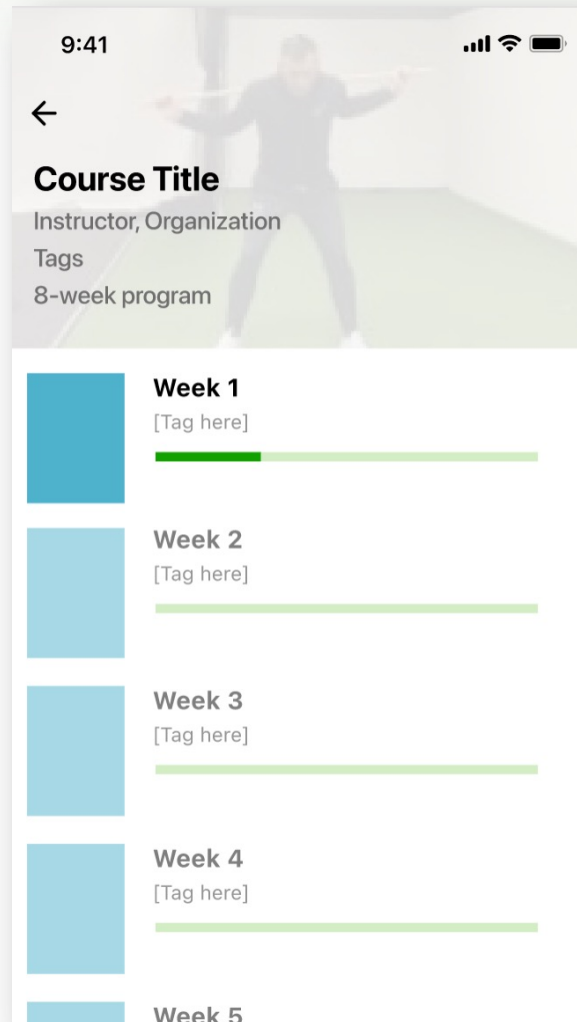
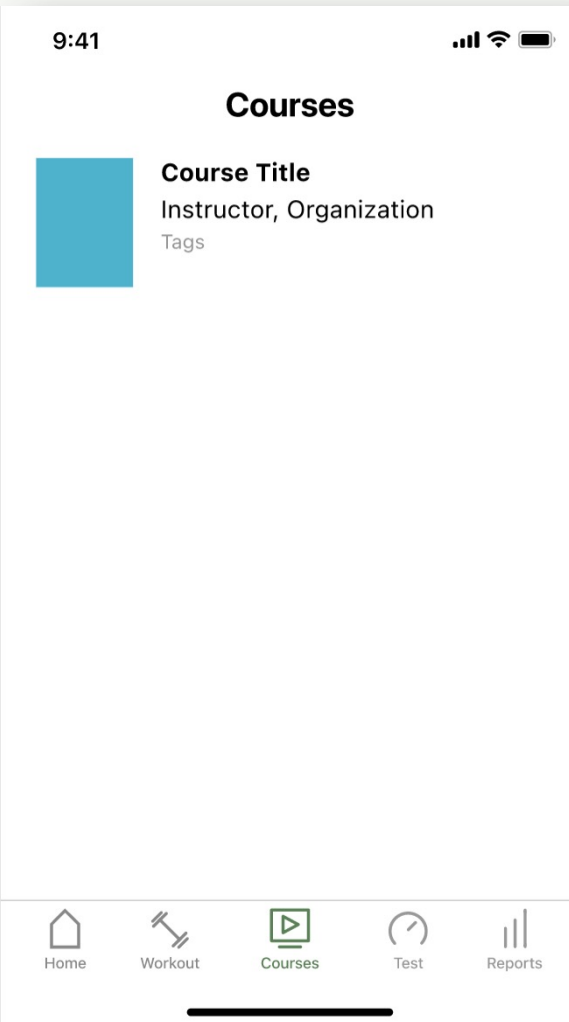


Thank you for your payment!

You will be redirected to the Courses dashboard shortly.

Not loading? [Click here](#).

Kursdesign





Dagens agenda

- Grundläggande kunskaper inom Golf Fitness.
- Kinexits olika snabba screenings.
- Hur Kinexit AI designar individanpassade träningsprogram.
- Hur plattformen fungerar samt genomgång av alla funktioner
- Kinexit integreras i verksamheten.
- Hur Golf Fitness paketeras i lektionspaket och kurser.
- Hur Golf Fitness kommuniceras i olika kanaler.

Tips och idéer

1. Bli trygg på screeningen.
2. Se över hemsidan - Uppdatera texter, addera bilder
3. Tänk igenom paket och kurser.
4. Skapa en plan för kommunikation och sociala medier.
5. Boka in en klubbwebinar och/eller beställ en uppvärmningsskylt för att skapa nyfikenhet.
6. Boka in ett Body Fitting event.



KINEXIT

Tack!