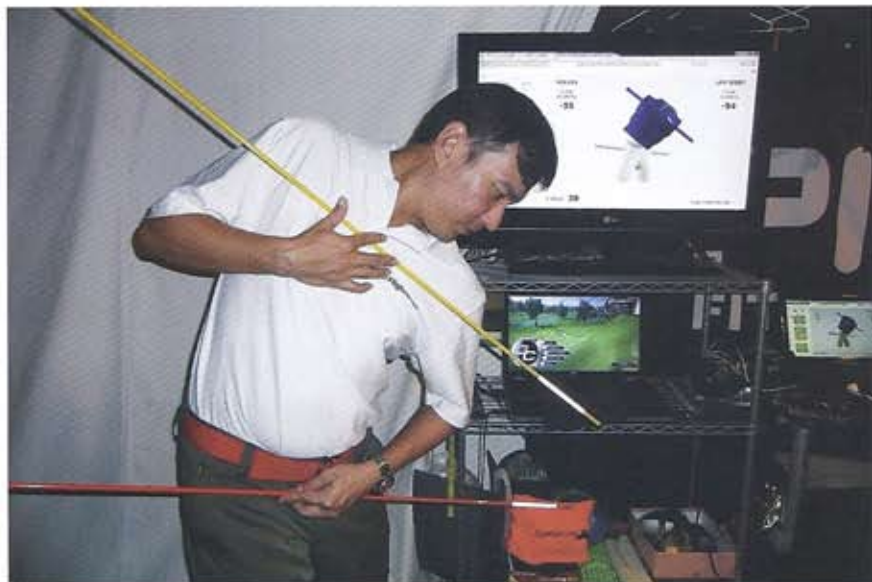


## Club Fitting

# 如何改進揮桿



香港地區唯一具有 K-Vest 專業教學資格的教練 Akashi Shintaro 利用 K-Vest 系統向球友展示世界頂尖的職業球手怎樣轉移身體重心和保持揮桿平衡。

許多球齡很長的球友在水平達到一定階段後，很難再有所提升，原因是錯誤的揮桿動作造成擊球方向和旋轉的不穩定。本期，專業高爾夫教練 Akashi Shintaro 將為球友推薦多款可幫助改進揮桿的系統和設備並親身示範。其中包括完整的體感數據訓練系統 K-Vest，它通過裝有動作捕捉傳感器的背心、利用精密的芯片對動作變形進行分析，此外，配合 Swing Extender、“扭扭盤”等設備的使用，球友可通過身體所發出的即時數據在顯示器上的虛擬回放糾正自己的動作，從而更有效改進揮桿。G



利用“扭扭盤”練習揮桿，可有助於改善關節和腹部的轉動。



大多數常擊出右曲球的球友在下桿時揮桿空間較狹窄，且桿頭從外到內揮動。使用 Swing Extender 設備，則可有效防止揮桿時手肘的彎曲，從而避免右曲球的產生。



揮動較重的球桿可以提高桿頭速度，大多數巡迴賽球手揮動較重球桿時都會減慢速度，以充分伸展每一處肌肉。



資料提供：PURA GOLF

地址：香港上環 65-67 文咸東街喜利商業大廈 1 樓 A 室

電話：852-28152818

網址：www.puragolf.com