

麦迪卡斯(MEDICUS)  
双铰链高尔夫球挥杆训练器



使用说明书

# 目录

## 麦迪卡斯(MEDICUS) 双铰链高尔夫球挥杆训练器

正确的握杆	5
准备阶段（姿势、站位和对准）	6
1号弯折点：起杆	7
2号弯折点：上杆	8
3号弯折点：双手的设置	9
4号弯折点：上挥顶点	10
5号弯折点：下杆	11
6号弯折点：击球前瞬间	12
7号弯折点：击球	13
8号弯折点：送杆	14
9号弯折点：收杆	15

## 双铰链高尔夫球挥杆训练器校准



设定标准铰链松紧前，需要检查球杆的敏感状态。单手握住球杆确保球杆和两个铰链轴与身前地面平行，杆头能随铰链的弯折而自由下落。铰链松紧的设定要确保球杆平直、两个铰链在上述状态下都不会弯折。当测试者手腕有短而快的向上运动时，两个铰链都会弯折。如果铰链不能弯折，说明铰链设定太紧，需要用附带的内六角扳手对两个铰链调节螺丝进行微调。

如果希望铰链更松敏感度高，用内六角扳手将调节螺丝逆时针旋转。如果希望铰链更紧敏感度小，用内六角扳手将调节螺丝顺时针旋转。

## 双铰链木杆挥杆瞄球对准指南

如果你购买了双铰链木杆，你会看到球头上面有两套瞄球图案。这些图案帮助你了解基于挥杆面科学的击球瞬间、上杆和下杆时杆头的正确角度。

**白色：**瞄球时杆头对准的方向。如果瞄球时球头面中心与目标对齐（白色线），那么击球时杆头就会对齐蓝色线。上杆和下杆应该按照代表瞄球位置正确挥杆路径的白色箭头。

**蓝色：**击球时杆头对准的方向或者瞄球时杆头对准的替代方向。如果瞄球时球头面中心与目标对齐（白色线），那么击球时杆头就会对齐蓝色线。如果你使用蓝色线作为瞄球时杆头对准的方向，为了获得击球瞬间位置的正确，整个挥杆过程中该方向都要保持。这种情况下，上杆和下杆应该按照代表瞄球位置正确挥杆路径的蓝色箭头。



# 正确的握杆



## 正确的握杆 -- 自然握法

1. 将握把置于左手掌垫中（1）。有些选手喜欢将握把置于掌垫下方也是可以的，但是握把与手指接触面越大，左臂与球杆直接的角度就越大，这会导致保持正确的对齐越难。
2. 将左手拇指置于球杆的背面为击球提供支持。手掌合拢时，左手最后三指对握把施加压力（2）。
3. 将右手置于球杆，左手拇指置于右手拇指垫下方的“生命线”（3）。接下来，可以采用连锁、叠指、反叠指或者十指握法中的任何一种最适合你的握法（4）。

右手食指的第一个关节（靠近手掌）必须与左手食指同一线，这样两者能产生坚实的结构，确保击球时最大的支持。左右手腕与地面垂直。来自右手的压力作用于两个地方 -- 上挥（拉动）中的右手食指的第一个关节，和打击（推动）中的右手掌垫作用于左手拇指。

不要压右手中间的两个手指。任何一种握法都会有压力作用于这些手指上，但是这些手指不是主动施压的手指。

握杆时，需要确保球头面与球最接近的边居中，同时永远首先设定球头面与目标线垂直。

## 准备阶段



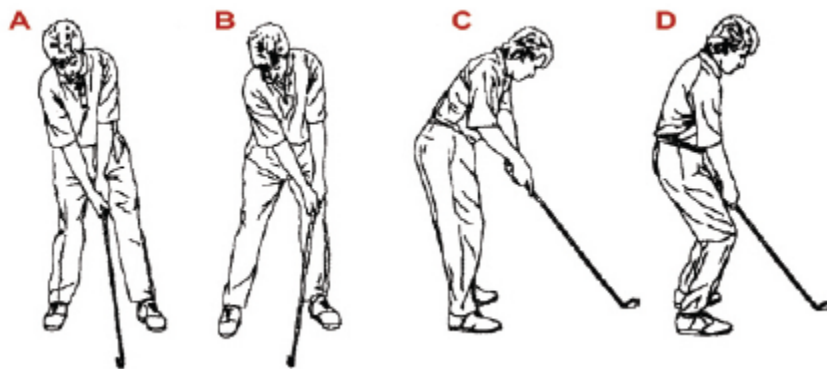
### 准备阶段（姿势、站位和对准）

使用铁杆全力挥杆时，两个脚后跟内侧距离需要调整到与胯等宽。使用木杆全力挥杆时，两个脚后跟内侧距离需要调整到与肩等宽。两脚的重量应该相等。

调整站位时，向后向上提臀至骨盆前倾，而不是平行于地面。向后向上提臀会自动降低胸部位置并将重心移到脚后跟。膝盖上感到有一些压力。双臂从肩窝松弛下垂。手臂或者肩膀没有压力。头部保持在处于准备阶段的身体中央。因为简单和整个挥杆过程居中的原因，这种类似三脚架的姿势成为通常的首选。

脚、膝、臀、眼睛和肩膀与目标线平行。双手微微向前，与左大腿的内侧对齐。

### 常见错误



- A. 因为手腕举起导致起杆太快。
- B. 只用手臂过快。
- C. 缺乏整体起杆；手腕超内而打开杆面。
- D. 缺乏整体起杆；挥杆时双手将杆面推离身体。

# 1号弯折点：起杆



## 起杆

起杆时，杆面打开，同时右肩膀转动带动右前臂将球杆右引。这些动作都是同时完成的：退、上、入都在一个平面。杆面朝向平面的底部与平面的。平面可以定义为起杆杆身与准备阶段杆身构成的平面。

起杆时，用右食指或者右拇指垫拉引左拇指（或者杆身）。这样可以保持左臂拉紧，确保起杆过程中挥杆半径的稳定。

## 常见错误



- A. 因为手腕举起导致起杆太快。
- B. 只用手臂过快。
- C. 缺乏整体起杆；手腕超内而打开杆面。
- D. 缺乏整体起杆；挥杆时双手将杆面推离身体。

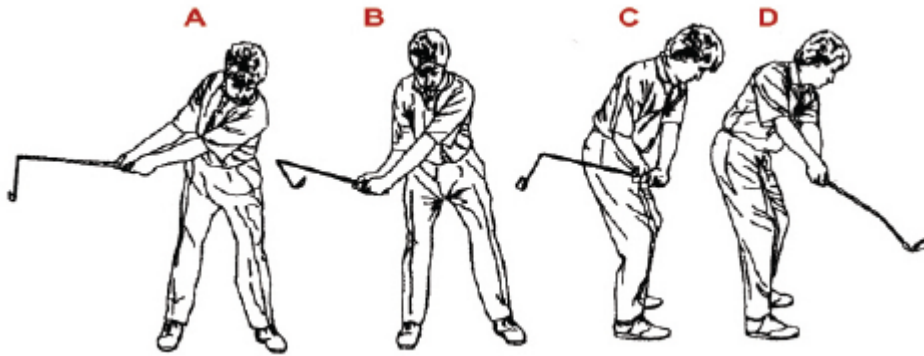
## 2 号弯折点：上杆



### 上杆

上身连续旋转，稍微远离击球目标，同时保持右肘靠近右臀部。随着双手绕身体周围转动并且连续屈腕挥杆，球杆将会与目标线及地面平行，杆头末端朝上指向天空。

### 常见错误



- A. 重心移到左腿而不是右腿。
- B. 双手选择过度，导致球头向内走得太远。
- C. 上面 B 的延续。
- D. 右肘被推离右臀，球杆被提到目标线以外。

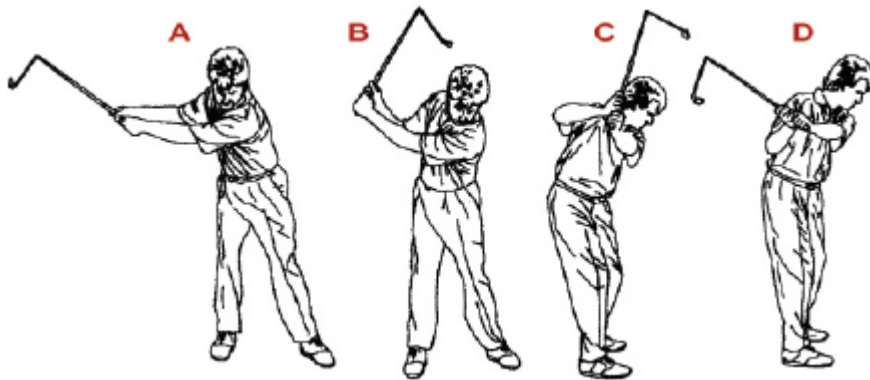
### 3号弯折点：双手的设置



#### 双手的设置

双肩绕脊椎连续旋转，保持右膝固定。重心连续转移到右脚跟的内侧。从正面看，双手完全屈腕，球杆垂直地面、左手伸直。上杆过程中杆面完全与挥杆面相切，同时左臂保持与地面平行。从后面看，球杆向下指向目标线，右臂应该看不到。

#### 常见错误



- A. 手臂伸得过长，双手腕没有弯曲。
- B. 重心没有转移到右腿。
- C. 球杆过于直立，右肘被抬离了身体。
- D. 球杆太平，右肘与身体过近。



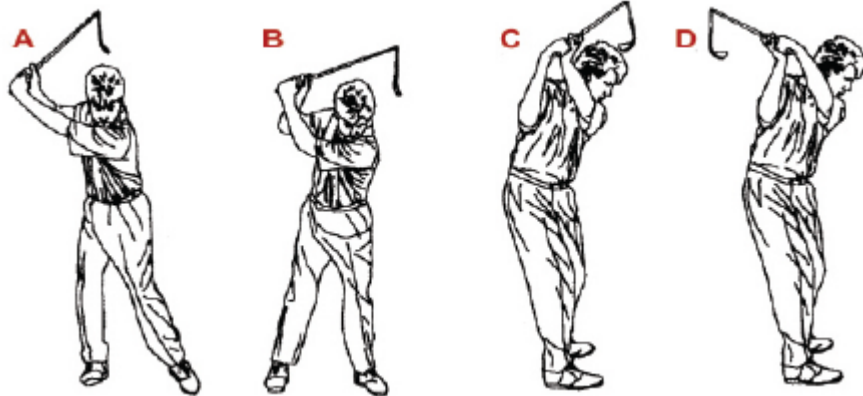
## 4号弯折点：上挥顶点



### 上挥顶点

上杆到达顶点时，双肩应该旋转至与目标线成 90 度（或者灵活度允许的最大程度），双臀与目标线成 45 度，同时保持头部在身体的中心。右膝保持伸直，左膝弯曲指向高尔夫球。从后面看，球杆应该与目标线平行。杆头击球面和左臂与挥杆平面吻合，右上臂与地面垂直。

### 常见错误



- A. 手臂伸得过长，双手腕没有弯曲。
- B. 重心没有转移到右腿。
- C. 球杆过于直立，右肘被抬离了身体。
- D. 球杆太平，右肘与身体过近。

## 5号弯折点：下杆

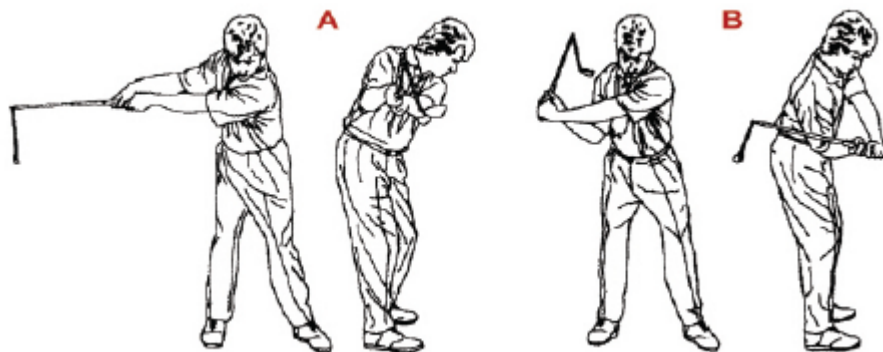


### 下杆--开始向下挥杆

从顶点向下挥杆始于与挥杆平面横向的小的臀部移动。当双肩、双手、双臂和球杆还在上挥顶点的位置时，臀部开始仅仅大约两英寸的小滑动。臀部滑动带动肩胛的松弛，左臂和球杆拉伸成一个拉紧线。起始运动后，右肩向下旋转向外与挥杆平面一致，同时左手沿挥杆平面滑下，类似空手道的剃式，朝向击球点而运动。

不要让右肩垂直放下或者下挥开始时过高（高于顶点）而偏离挥杆平面。是上身的运动而不是下身的运动，产生抛出动作而推进双臂、双手和球杆去击球。下身不提供任何力量，其唯一的任务是挥杆过程中保持身体的稳定。

### 常见错误



- A. 将球杆从顶点向外挥出，过早松弛手腕。
- B. 球杆由于试图从太多的内侧挥出而下降到非常平的位置。

## 6号弯折点：击球前瞬间



### 击球前瞬间/释放点

双手至身体前，球杆与目标线平行，杆头末端指向天空。手腕连续保持与球杆和左臂弯曲形成90度角度。球杆沿挥杆平面向下和下外移动，就像一扇门那样打开与关闭。

### 常见错误



- A. 重心偏离目标过远。试图离里面太远挥杆。
- B. 手腕提前松弛，迫使球杆在目标线外面。

## 7号弯折点：击球



### 击球 -- 关键时刻

当双手、双肩、臀部和身体一起进入击球时刻，双手置于球前，球杆击球面微微打开朝外，指向目标线的右边。臀部开始朝向目标线，双肩与目标线平行或者微微朝外。击球时，左手腕平直，右手腕弯曲。当重心的75-80%转到左脚跟，右脚跟被稍微拉离地面。头部保持中心，不要向前或向后移动。右臂伸直同时手腕松弛。

### 常见错误



- A. 上身偏离目标，重心没有转到左脚跟，没有身体的转动。
- B. 头部位于球前。上身向目标滑动。

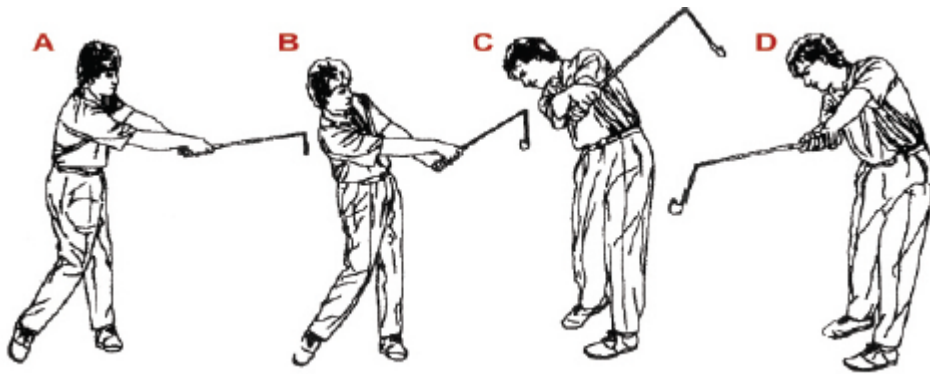
## 8号弯折点：送杆



### 送杆 / 击球后

送杆时身体完全伸展，双臂伸直，杆面？，左手腕保持平直。送杆是整个挥杆过程中唯一双臂都伸直的时候。重心的90%转到左腿，臀部80-90%旋转到与目标线平行。头部保持向下和居中。球杆与目标线和地面平行，杆头尾部指向天空。

### 常见错误



- A. 双臂完全伸展（右臂与身体离得太远）。头部移离中心（击球位置）。
- B. 双手过度旋转，球杆指向目标线左侧。左臂完成伸展。
- C. B 的连续。
- D. 双手没有旋转，球杆指向目标右侧。

## 9号弯折点：收杆



### 收杆

重心 90-95%转到左侧，右腿伸直。臀部完全旋转到左侧，皮带扣指向目标的略左侧。右膝应该指向目标，收杆结束时与左膝对齐。膝盖以上两腿之间没有间隙。手柄放松，球杆置于头部后面，双手手腕在球杆下重新弯曲。上身保持最初弯曲与倾斜。

接下来身体放松，观察球的飞行轨迹。确保观察到球击落地面停止滚动。如果你能保持住收杆动作到那个时刻，说明挥杆是平衡的。



A. 重心在右边，没有转移重心，旋转停止。

B. 右肩垂落左肩下方；背部不适直立的位置。右膝与左膝没有对齐。