

Właściwe ustawienie PlaneSWING® oraz PlaneGUIDE, możesz oczywiście ustawić ramę delikatnie bardziej płasko lub bardziej stromo.



PlaneGUIDE™ powinien przebiegać na środku mostka (drugi guzik na koszulce polo jest dobrym punktem odniesienia)



Jeśli macie jakieś pytania to zapraszamy na stronę golfzawarcie.pl w zakładce klub – są tam przykładowe filmy z wykorzystaniem PlaneSWING ew. prosimy o kontakt na muchajer@gmail.com

Urządzenie PlaneSWING nie służy do wybijania piłek !!!

PlaneSWING® buduje przede wszystkim pewność siebie co do techniki jaką powinniśmy zastosować oraz powtarzalność zamachu golfowego . Poprawny trening przy użyciu PlaneSWING spowoduje naturalnie większą odległość i dokładność naszych uderzeń.

Parę potrzebnych wiadomości:

- PlaneSWING® - to nasze urządzenie, cała obręcz.
- PowerSLIDER – to nasz kij do ćwiczeń – ten ciężki z owijką gumową.
- PlaneGUIDE – to guma ułatwiająca poprawną konfigurację urządzenia do naszego wzrostu.
- PlaneCHECKER – o końcówka treningowego kija – kulka na końcu kija.

Pamiętajmy, aby nasz PowerSLIDER wystawał w setupie o około 12 cm poza obręcz !

1. Ustaw kąt PlaneSWING® na 0 jako punkt początkowy i zaczeń PlaneGUIDE™ w poprzek od godziny 10 do godziny 2.
2. Chwyć PowerSLIDER w połowie uchwytu, zastosuj neutralny chwyt golfowy.
3. WAŻNE: Twoja postawa, biodra, ramiona, ręce powinny być rozluźnione bez niepotrzebnych napięć.
4. TERAZ ustaw PlaneSWING za pomocą PlaneGUIDE. Patrząc z boku, linia PlaneGuide powinna przejść przez ramiona. Najczęściej oznacza to, że PlaneGUIDE będzie przechodzić w poprzek klatki piersiowej na środku mostka (tuż pod drugim guzikiem na koszulce polo - lub od pachy do pachy).
5. PlaneSWING można ustawić na parę sposobów. Jeśli uważasz, że jest zbyt pochylony, rozważ ustawienie go nieco bardziej pionowo.
6. Na początku treningu ruch po obręczy PlaneSWING ma być wykonany płynnie i powoli od godziny 8 do godziny 4. Zamach budujemy skręcając biodra i klatkę piersiową nie same ręce. Nie próbujemy wymuszać ruchu ma być on jak najbardziej naturalny !
7. Uwaga: Nie ma żadnych korzyści z szybkiego zamachu, to tylko spowalnia proces nauki.
8. Po rozgrzewce rób zamach od godziny 11 do godziny 1, utrzymuj płynne tempo. Pamiętaj że PlaneCHECKER pomoże ci w wizualizacji ścieżki i długości zamachu. Po wyjściu z PlaneSWING zauważysz poprawę celności, lepszy kontakt i większą odległość, ale pamiętaj aby ruch był jak najbardziej przypominający ten z PlaneSWING !
9. Korzystaj z PLANESWING w seriach co 2 minuty (40 obrotów) to wystarczająco długo.
10. Jeśli uderzasz piłki po ćwiczeniu z PlaneSWING, zrób to natychmiast - nie rób próbnych zamachów po zejściu z PlaneSWING !