

好姿勢創造 Power 姿勢就是力量

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

小時候常聽長者教導要站有站姿、坐有坐姿才有良好儀態，以後不容易出現變形成酸痛。從骨骼肌肉方面而言，這句話是正確的，而這句話也可運用在高爾夫球揮桿上。好的準備擊球動作及姿勢，除了令人賞心悅目外，可以優雅輕鬆地完成揮桿動作，更重要的是，可以創造更好的 Power，使你的 game 更有成就感，更加享受揮桿的樂趣。

有一個簡單的測試可以讓你了解好姿勢所可以造成的效果。首先，坐在一張無靠背的椅子上，放鬆上半身（呈現駝背、頭前傾的姿勢）然後將上半身往後右旋轉，就如同揮桿右轉上桿一樣，感受所能旋轉的範圍，接著挺直上半身，縮下巴，再做同樣的旋轉動作，相信你一定會感受到可旋轉的範圍明顯變大。

如同上述的例子，良好姿勢可以將骨頭關節擺在良好的位置（neutral position），從這個位置下可以做出較大範圍的關節動作。此外，在良好位置下，肌肉較容易做出良好的收縮，產生較大的肌肉力量，而配合較大的關節活動範圍，可以創造出更大的力矩，也就是擊球 power。

最佳的姿勢典範就是 Tiger Woods (Tiger Wood's posture)，這也是他總能揮出強力一桿的重要原因之一。

姿勢就是力量，這句話用於高爾夫球運動是最恰當不過的。高爾夫球揮桿不是靠蠻力，而是運用力量。經由良好姿勢引發順暢的揮桿節奏，產生強力的一擊，整個動作看似優雅卻充滿力量，這是揮桿動作的精髓，也是真正的 swing。