

揮桿老是練不好？骨骼肌肉健診幫你揪出問題源

美式健康檢查醫院-聯安診所健康體能中心顧問 白淳升博士

愛上小白球運動的你，如果揮桿老是練不好，可別氣餒以為自己技不如人，這有可能是因為你的骨骼肌肉力量不平衡所造成的。

很多桿數無法降低的球友，一定深深為『揮桿缺乏一致性』的問題所苦！揮桿缺乏穩定性會使得球友在打球時形成許多不同的揮桿平面，導致擊球就如打散彈槍一樣球無定向，有時偏右曲有時偏左曲，一場球打下來，想必是軍心渙散啊！大家都知道學習正確的揮桿姿勢與方法是克服揮桿不穩定的不二法門，也因此，球友們通常會尋求專業高爾夫球教練的指導，藉以學習正確的高爾夫球打法及技巧。

理論上來說，只要依循教練的方法，再加上勤快的練習，應該可以輕輕鬆鬆打得一手好球，事實上卻不盡如此。

相信打過高爾夫球的人都有一個體驗，當教練教你如何正確地轉動身體、如何揮桿，有時你就是怎麼樣也無法達成教練的要求，即使你勤快不斷地練習，進步仍然非常有限！舉一個例子來說，大部分的教練都會提醒球友上桿時右膝彎曲的角度要維持好，以免導致右腿伸直時過度轉動臀部，脫離正確的揮桿平面。但有時候，即使教練已指導正確的重心移轉的方法，很多球友仍做不到。根據實際案例分析的結果，球友們做不到的主要因為膝關節肌肉力量不平衡與臀部肌肉力量不足所導致。

盲目的練習不僅無法使球技精進，更容易造成骨骼肌肉的傷害！高爾夫球友怎樣讓自己打的更好，除了平常不斷地練習增強自己的球技及體適能力外，也可求助於受過專業訓練的骨骼肌肉專家，以了解自己身體狀態，若有肌力不足、柔軟度不佳或關節活動度受限等情況，可透過專業的骨骼肌肉健康檢查，及早接受矯正與調整。如此一來，不僅可以預防運動傷害的發生，也可以增進技術讓揮桿更一致及降低桿數，讓你放心地在綠茵如海的球場上享受揮桿之樂！