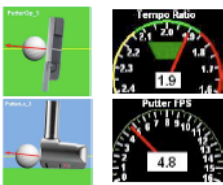
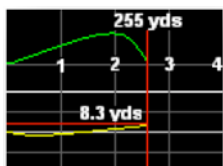
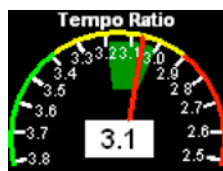
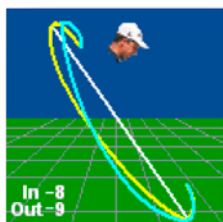




iTrainer^{GOLF}

World's Greatest Golf Trainer

**Träning utan feedback är som regel bortkastad tid
Träning med iTrainer ger värdefull feedback
Förbättrar din golf och ökar glädjen i spelet.**



iTrainerTM Swing Plane Drill

iTrainerTM Swing Plane Drill User Guide
Version 0.1

Author Steven Sparrow
Written 21 January 2010
Revised 21 February 2011



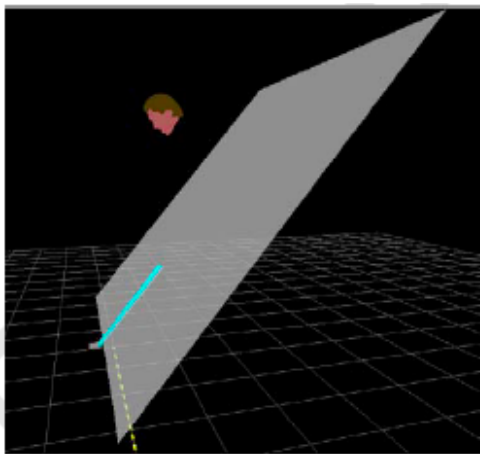
1 Introduktion

Svingplansträningen är utformad för att hjälpa golfaren att svinga klubban innanför den ideala svingplanen som är formad av klubbans skaft och klubbladet när golfaren står i adresseringsposition. En ljudinformation hörs när svingen befinner sig utanför svingplanen samtidigt som skärmbilden visar i grader var hur mycket som svingen överskred den inställda toleransen. Feedback under svingen ges som varierande toner när klubb skaftet håller sig innanför den inställda toleransen. Om toleransen överskrids så hörs 3 Höga toner ovanför eller utanför svingplanen och 3 låga toner innanför eller under svingplanen.

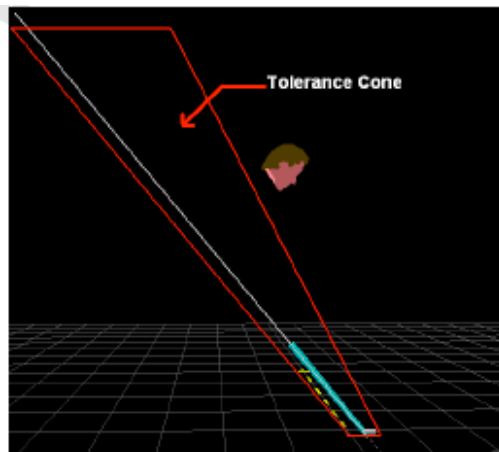
Svingplanstoleransen kan justeras vilket gör det möjligt att skapa varierande svingplans svingar som till exempel en 2-plans sving.

OBS: Den här träningen är inte avsedd för för den som vill träna slag som är utanför klubbbladets tillslagsspår. Exempelvis draw och fade.

Figur 1 visar idealsvingplanen från klubbans lievinkel vid adressering samt klubbladets riktning. Bilden liknar en lutande skiva med samma vinkel som klubb skaftet med klubbladet mot underlaget. Figur 2 visar utrymmet (toleranskonen) inom vilken klubban tillåts svinga. Toleransen innanför och utanför svingplanen kan ändras från 5 - 20 grader.



Figur 1 - Den ideala Svingplanen



Figur 2 - Toleranskon

2 Förberedelse

Förberedelse är nyckeln till en lyckad träning. **iTrainer** ger ett fantastiskt resultat när den är rätt monterad och inställd.

Det är viktigt att iTrainer monteras vinkelrätt mot klubbladet innan den låses fast.

Den här träningen ber dig först att utföra en kalibrering vid uppstart för att kunna avgöra att iTrainer sitter vinkelrätt mot klubbladet. Avvikelse korrigeras automatiskt med en faktor.

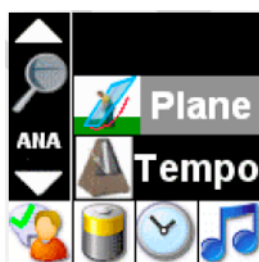
Golfaren kan även bestämma toleransen eftersom det är viktigt att kunna svinga efter sin egen förmåga. Allteftersom svingen utvecklas kan den tillåtna toleransen minskas.

2.1 Välj Svingplansträningen

Du väljer ”**Drills**” från huvudmenyn (se nedan). Välj därefter ”**Plane**” och bekräftar valet genom att trycka på Selectknappen.



Figur 3 - Välj Träningsmenyn



Figur 4 - Välj Tempo

2.2 Ställ in toleransen

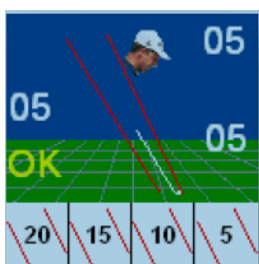
Vid start ger modulen en röstinformation för att sedan gå vidare till inställningsskärmen.

Den här träningen hjälper dig till att uppnå en perfekt baksving.

OBS: Du kan avbryta röstintroduktionen genom att trycka på en av Upp och Ner tangenterna

Inställningsmenyn visar klubbkraftet som vitt och toleransmarkeringarna i rött. Den vänstra siffran (här 05) insidan eller under plantoleransen och den högra (här 05) utsidan eller över toleransen.

För att bekräfta inställningen välj order **OK** och tryck därefter på Select



Figur 5 - Inställning

Toleransen är markerad i grader och representerar antalet grader som den "ideala" svingplanen ska befinna sig innanför.

Använd Upp och Ner tangenterna för att justera insidan (eller under) plantoleransen vid skärmens OK och tryck sedan på Select. Det valda värdet lyser upp varefter du med Upp och Ner tangenterna justera toleransen till önskat värde. Tryck på Select för att bekräfta ditt val.

Använd Upp och Ner tangenterna för att justera utsidan/ovanför plantoleransen, välj sedan ett värdena (nu som 05) på höger sida genom att trycka på Upp och Ner tangenterna. Tryck sedan på Select för att sedan med Upp och Ner tangenterna för att öka eller minska värdet. Det övre högra värdet representerar toleransen på toppen av svingen. För en 2-plansving ska värdet ställas in till ett högre värde för att bredda "svingkorridoren".

Tryck på Selet för att bekräfta inställningen.

2.2.1 Förinställd tolerans

Den här modulen har också snabbvalsknappar (F1 - F4) med förinställda toleranser som 20, 15, 10 och 5 grader. Genom att trycka på en av dessa knappar ställs toleransen in på förvalt insida/utsida värde.

2.3 Kallibering

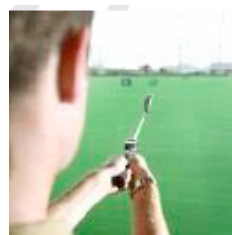
När en klubba är vald ber **iTrainer** dig att utföra ett kort kalibrering. Det här kalibreringen är för att mäta avståndet från **iTrainer** enheten till klubbladet. Det här steget är också avsett för att avgöra hur pass korrekt iTrainer är monterad på klubbskftet i förhållande till klubbladet. ITrainer utför sedan en eventuell korrigerig. **Om monteringen inte sker korrekt kan iTrainer komma att visa en felaktig svingbana.**

Ett röstkommando ber dig nu att höja klubban till horisontell position för att justera så att klubbladet är i ett perfekt horisontellt läge.

Lyft klubban till horisontell position och se till att klubbladet är vertikalt och håll sedan klubban stilla.

Lyft klubban till horisontell position, som bilden visar, samt sikta samtidigt utefter skftet för att kontrollera att klubbhuvudet är i linje med **iTrainers** centrum. Samtidigt blinkar indikatorerna på iTrainer **Rött** till det att du håller klubban stilla under 1 sekund för att en automatisk finjustering ska ske.

Välj gärna en referenspunkt när du siktar utefter klubbskftet, t.ex., ett hörn eller något annat vertikal objekt.



Figur 5 Kalibrering

2.4 Adressering

Ett ljudmeddelande ber dig nu att adressera bollen som en förberedelse inför svingen:

Adressera bollen och håll klubban stilla. När du hör ett pip kan du genomföra svingen.

Adressera nu bollen. Det är viktigt att du håller klubban stilla under adressering för att **iTrainer** ska kunna registrera referenspunkten från den position som analysen ska ske.

När sedan lien för klubban är inom toleransen för den valda klubban börjar en indikator blinka **Rött** till det att klubban hålls stilla i 2 sekunder för att därefter övergå till **Grönt** samtidigt som ett pip ljud hörs.

OBS: Om du singlar för tidigt ges ett varningsljud som indikerar att klubban rördes för tidigt.



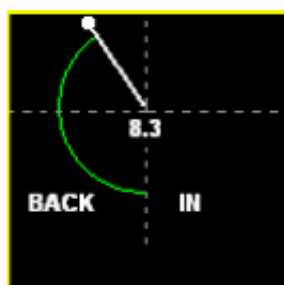
Figur 6 Adressering

2.5 Svinga innanför Svingplanen

Efter att indikatorn har övergått till grönt så hörs en ljudton via högtalaren eller hörsnäckan. Gör en **långsam sving** och lyssna till tonljudet.

Om du närmar dig toleransgränsen ökar höjden på tonljudet snabbt. Om du passerar toleransgränsen hörs 3 snabba pip.

Om du hör 3 höga tonpip eller låga tonpip. Lyft då klubban för att titta på resultatet på skärmbilden. Bilderna visar om och hur klubbkraften har gått utanför toleransen.



Figur 8 Innanför Baksvingen



Figur 9 Utanför Nersvingen

Figur 8 visar att baksvingen är 8,3 grader utanför svingplanen i en nästan vertikal position. Figur 9 visar att klubbkraften är 14,3 grader utanför svingplanen.

Studera resultatet och adressera bollen eller den tänkta bollen igen och genomför svingen när indikatorerna lyser grönt och ett tonljud hör.

2.5.1 Svingtiden Överskriden

Du bör genomföra svingen inom 10 sekunder efter att du hör starttonen eftersom sensorerna då inte kan visa ett korrekt resultat. Om svingtiden överskrids, gör då en sving utanför svingplanen och upprepa svingen inom 10 sekunder.

2.5.1 Konfigurering

Svingplanträningen innehåller ett antal inställningar som visas i nedanstående tabeller. Inställningar när **iTrainer** ansluten till PC:n med USB kabel där de sedan kan konfigureras/ändras i filen DRSWPLAN.INI, i \CONFIG mappen.

OBS:Alla parametrarna kan ändras i en texteditor/textprogram.

AddressAng Adresseringsvinkel	-62	Base Lie angle in degrees/Standardinställning grader
AddressTol/ Adresserings tolerans	20	Lie angle tolerance (+/- from AddressAng)/ Adresseringstolerans (+- från Adresseringsvinkel)
AddressSab/ Adresseringsstabilitet	1000	Stable at address (in 1/1000 th seconds)/Stabilisering (1/1000 sekunder)

Tabell 1 - Analysparametrar

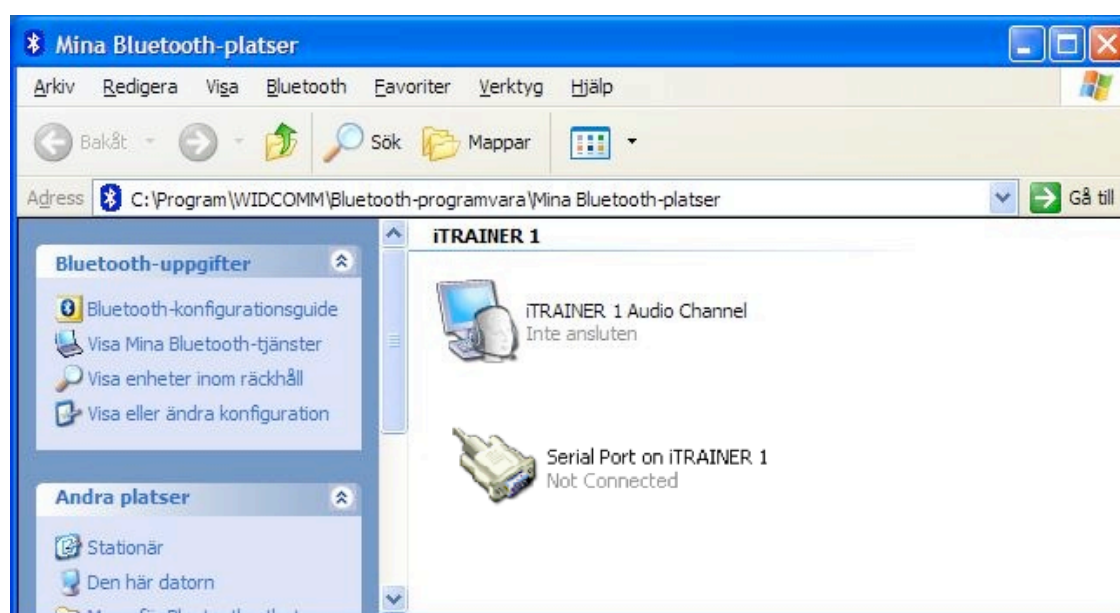
PlaneHiTone	1400	Tone frequency for Above Plane Hertz/Tonfrekvens för Ovanför Svingplanen
PlaneHiCount	3	Number of beeps to sound for plane high/Antal Pip för svingplan Ovanför.
PlaneHiLength	100	Number of milliseconds per beep/Antal millisekunder per Pip
PlaneHiGap/	100	Number of milliseconds between beeps/Antal millisekunder mellan pipen
PlaneLoTone	400	Tone frequency for Above Plane Hertz/Tonfrekvens för Ovanför Svingplanen
PlaneLoCount	3	Number of beeps to sound for plane high/Lägst antal Pip för Hög Svingplan
PlaneLoLength	100	Number of milliseconds per beep/Antal millisekunder per Pip
PlaneLoGap/	100	Number of milliseconds between beeps/Antal millisekunder mellan Pipen
PlaneTimeout/	15000	Number of milliseconds for timeout/Antal millisekunder för timeout
PlaneFreqShift	1	Frequency Shift when off plane (0=none)/ Frekvensskifte när utanför svingplan (0=ingen)
PlaneCentreFreq	400	Centre Frequency when PlaneFreqShift=1/ Centrumfrekvens när Svingplanfrekvensen ändras=1

Tabell 2 - Parameterinställningar

Ljud och Röst Alternativ

Svinganalysmodulen använder och ljud och röstmeddelanden för att vägleda golfaren genom de olika modulerna.

- Som standardinställningar hörs ton och röstmeddelanden i ITrainers inbyggda högtalare.
- Om du vill använda Bluetooth-hörsnäcka (måste då först vara parallellkopplad), slå sedan på hörsnäckan och vänta till att iTrainer statusindikator blinkar **Blått**, och tryck då samtidigt på hörsnäckans På/Av knapp för att aktivera uppkopplingen.
- Om du istället vill höra ton och röstmeddelanden via PC:ns högtalare. Öppna då Mina Bluetoothplatser (Varierar beroende på version). Dubbelklicka på Audio Channel ikonen för att aktivera ljud och röstmeddelanden via PC:n.



Figur 10 Ljudalternativ