

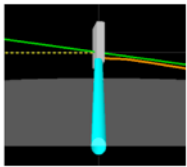


## Analysera och Träna Svingen med *iTrainer*

### Övingar

Förutom Svingmodulen och Puttningsmodulen har **iTrainer** flera avancerade moduler som hjälper golfaren att träna och förbättra sin golf via visuell information, röststyrning samt ljud- och ljussignaler. Med den avancerad basträningen skapas ett muskelminne via flera unika träningsmoduler. Exempel på träningsmoduler är baksving, svingtempo, handledrelease, tillslag. Samtliga analyser överförs trådlöst eller via uppkoppling för att sedan analyseras i **iAcademy** via PC eller i **iConsole** i Android Surfplattor. och även i iPad inom kort.

Ny moduler tillkommer fortlöpande.

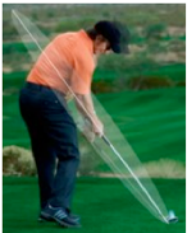


#### **Baksvingsträning** (Drills>Plane)

Baksvingsträningen lär golfaren att initiera svingen med en mjuk rörelse med klubban från svingens början och för att klubban ska sedan följa den korrekta svingplanen med klubbans lie och mot mållinjen.

Den här modulen kontrollerar också att golfaren inte öppnar klubbhuvudet för tidigt i baksvingen och att klubbhuvudets vinklas korrekt vid baksvingen inom en förutbestämd svingplan. Kan ställas in mellan 5-20 grader.

iTrainer "spårar" klubbskiftet genom baksvingen och ger golfaren en ljudsignal signal om baksvingen är utanför svingplanen eller att klubbhuvudet öppnas för tidigt.

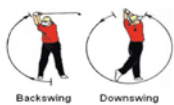


#### **Svingplansträning** (Analysis>Plane)

Den här modulen hjälper golfaren att med hjälp av ljudsignaler att träna en-plans eller två-plans sving eller en anpassad sving. iTrainer avläser vinkeln som skapas genom klubbskiftet under svingen och ger en ljudsignal om klubban avviker från svingplanen. Om klubban håller sig inom svingplanen så återgår nersvingen med som regel till korrekt till tillslag.

För att utföra en två-plans sving låter iTrainer golfaren svinga med ett brantare plan genom baksvingen i förhållande till klubbans "lie" för att sedan återgå till den ursprungliga lien genom nersvingen.

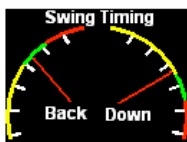
En tilläggsfunktion ger också möjligheten genomföra och spara ett svingmönster utanför den korrekta svingplanen. Den här funktionen kan användas för att korrigera en sving som är för mycket utanför eller innanför svingplanen.



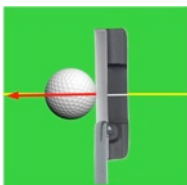
#### **Tempoträning** (Drills>Tempo)

Svingtempot är ofta förbiset som en mycket viktig del i svingen. Med ett rätt tempo så arbetar kroppen och golfklubban synkront för att skapa en mjuk och obesvärad sving utan anstränging.

Efter att ha analyserat golfarens golfsving ett antal gånger avgör iTrainer golfarens "naturliga" rytm från nersvingens svingtid och programmerar då tempot till det värde som passar golfaren bäst. Om golfarens tempo är för oregelbundet så kan golfaren själv eller tillsammans med en tränare skapa ett anpassat och korrekt tempo.



iTrainer använder sig av ljudsignaler för att hjälpa golfaren att starta svingen korrekt till toppen av baksvingen fram till tillslaget. Den här övningen kan göras om och om igen samtidigt som iTrainer avläser varje sving och sparar avvikelserna och utfallet. Golfaren kan själv välja olika ljudsignaler inklusive 2-tonns och 3-tonns svepande ton. Bildskärmen på iTrainer visar den ideala "timing zonen" i grönt och för fort i rött och för sakta i gult.



#### **Puttning** Analysis> Puttning

Finns med modul för både träning och övning.

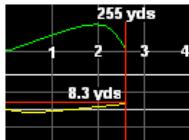
Med puttningsanalysen kan du träna och analysera tempo och tillslag som visas med: Hastighet, Dynamiskt Loft i vinkel och i grader, Visar putterbladets vinkel samt Avvikelse i grader vid bollträffen



### **Handledsträning**

För att skapa en hög klubbhastighet vid tillslagt så ska handlesreleasen utlösas så sent som möjligt i nersvingen. Om handlesreleasen sker för tidigt så ökar svingens båge vilket gör det nästan omöjligt att öka klubbhuvudets hastighet. Vid en sen handlesrelease "piskar" klubban alldeles för sent och genererar då en ökad klubbhastighet genom att en mindre svingbåge skapas.

iTrainer analyserar nersvingen för att bestämma den punkt vid vilken handlesreleasen börjar. För tidigt pekar pilen på skärmbilden i den röda zonen, och för sent i den gula zonen.



### **Tillslag/Impact träning**

Tillslagsträningssmodulen hjälper till att skapa ett optimalt tillslag vid varierande svingar, som raka slag, push draw, pull hook, och push slice. Vart och ett av de här slagen åstadkoms via en kombination av klubbhuvudets väg och klubbhuvudets vinkel vid tillslaget. Som exempel så startar ett push draw slaget ut till höger (för en högerhänt) för att sedan återgå till centrum.

Den här typen av slag används för långa drivar. Pull slice är motsatsen till push draw och startar ut till vänster för att sedan återgå till centrum. Den här typen av slag görs för att minska rullen eftersom bollen rullar kortare genom att bollen har backspin. iTrainer analyserar tillslaget för att se om klubbans väg och klubbhuvudets vinkel är inom toleransramen vilket korrigeras med ljudsignaler och grafer.

**OptimalSport AB**

[www.optimalsport.se](http://www.optimalsport.se)

[info@optimalsport.se](mailto:info@optimalsport.se)