

# 3 D analyysit Karelia Golf

29.11.-1.12.2019

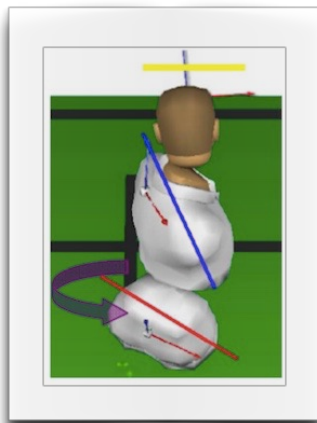
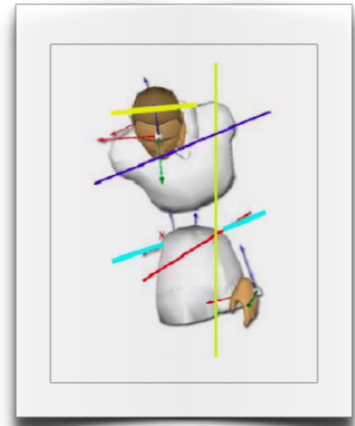
Tervetuloa analysoimaan oma golfswingisi 3D laitteiston avulla.

Olen käyttänyt 3D laitteistoa vuodesta 2011 asti enimmäkseen kilpapelaaajien kanssa. 3D analyysi sopii kuitenkin kaikenlaisille pelaajille, jotka ovat kiinnostuneita tietämään mitä omassa kehossa tapahtuu swingin aikana ja mihin omassa harjoittelussa kannattaisi keskittyä.

Käytössäni on ns. 3-sensorisysteemi sekä Golf BioDynamicsin 3D ohjelmisto. Analyysiä varten pelaajalle kiinnitetään sensorit ala- ja yläselän kohdalle sekä yksi sensori golfhanskan sisään. Tämän jälkeen vielä digitoidaan rintakehän ja lantion alue.

Pelaajan lyötyä muutaman lyönnin käymme alkuanalyysin yhdessä läpi ja katsomme mitä löydöksiä se paljastaa pelaajan liikkeestä. Löydösten perusteella käymme läpi asian tai asiat joihin omassa harjoittelussa olisi hyvä keskittyä. Käytämme apuna 3D ohjelmiston biofeedback-toimintoa sekä videota.

Jokainen saa omasta 3D-sessiostaan sekä alku- että loppuraportin, sekä harjoituksista kuvatut videot, joita hyödyntää harjoittelussa oman valmentajan kanssa.



Raportin lisäksi pelaajan liikettä voidaan tarkastella mistä kohtaa swingiä halutaan ja mistä tahansa kuvakulmasta halutaan. 3D mittaa mm. pelaajan kiertoliikettä, sivuttaisliikettä, pystysuuntaista liikettä sekä käsien liikerataa.

Liikemäärien lisäksi se mittaa esim. eri kehonosien nopeutta ja ajoitusta.

Esimerkkiraportin löydät [www.hanktolonen.com/3d-analyysi](http://www.hanktolonen.com/3d-analyysi)

Varaa oma henkilökohtainen aikasi kartoitukseen tule mukaan kehittämään omaa golfswingiä vahvempaan suuntaan!

Terveisin,

Henrikki Tolonen  
PGA Professional

[www.hanktolonen.com](http://www.hanktolonen.com)

