

《術球高室公辦》

初學者增長球技 一桿OK

臀部為軸 肩部水平移動 雙腳貼地不動 練轉身 增進揮桿幅度

記者 陳筱玉 / 特稿

白宮緋聞傳出後，高球場上最流行的一則笑話為，美國總統柯林頓是全世界唯一能在辦公室中減低高球差桿者。不過這笑話最近經過一名美國運動力學專家馬克·班生作「創造的轉化」後，竟然可以讓所有「辦公族」在公司中「享受」。

當然，是「嚴肅的享受」。
OK，班生是這麼說的：「其實想在辦公室中增長高球技能只需一根球桿。」不是用來打球，是用來練轉身

首先，趁著工作告一段落之際拾枝球桿，搬張有靠背的椅子靠牆貼著。人呢，挺直腰直坐在椅子上，確定一雙腳丫子都平放在地上。

其次，雙手交叉在胸前拳頭向內（向著自己的胸口）握緊球桿，球桿、手部與肩頭呈水平，跟地面與雙腳也呈水平。

然後開始雙臂、肩膀同時向左、右轉動桿子。
如果是右打者，就儘量往右邊水平

挪動：如果是左打者就往左邊挪動。

每一次挪動後，都應讓動作回到剛坐下來那樣，面朝前方，然後再一次向左，或右挪動。

千萬小心，轉動時肩膀與頭、手、球桿部仍在同一水平線上，雙腿、臀部不能移動，腳跟也不能蹺起，必須平貼著地面。

班生說，如果轉動時感到背部拉得很緊，那就對了，若沒感覺，很可能身體某個部位不夠水平，必須一定要調整到水平才行。

一開始，辦公族會覺得轉動的幅度很小，但有空就這麼作，慢慢的，幅度會越來越大，而且背部肌肉也會覺得越來越舒服。

如果經常作，據說可以增加肩膀的擺幅十五至廿度，對力量或揮桿幅度大小的高球初學者有說不盡的妙用。

這套增進揮桿幅度的方法先是為職業高球手設計的，班生說，試驗結果發現一名平常肩膀轉扭幅度在三十五至四十五度之間的高球手，練習後肩膀轉動的幅度都增加了。

但，姿勢一定要正確，「以臀部為轉軸、肩部水平移動、雙腳貼地不動」是要訣，不這麼作，很可能反而會傷了腰部。

