



## CONSTRUYE TU SWING PARA GANAR

### Tres sencillos movimientos garantizan la mejora de tus resultados.

Para construir un swing consistente y versátil debe concentrarse, entre otras cosas básicas, en la bajada, la postura, la longitud de la subida del palo y el desplazamiento del peso en la bajada. Tres fundamentos que deberemos interiorizar y hacerlos nuestros, - ¡ os aseguro que funciona!

#### Su swing es el mejor del mundo

Colocación, cuando me coloco de una manera adecuada y esbelta, noto el peso de mi cuerpo repartido en los dos pies y cayendo de forma natural, tengo tendencia a inclinar el cuerpo demasiado desde las caderas y orientar el pecho demasiado hacia delante. Para combatir esta mala costumbre intento equilibrar el peso de mi cuerpo haciendo que repose equitativamente sobre mis dos talones. Mi espalda está relativamente recta y siento como las articulaciones de los hombros, rotulas y talones del pie están unidos por una línea recta, aunque no es perfecta. En esta posición tan atlética puedo aplicar mucha más potencia en el swing sin riesgo de perder el equilibrio.

#### Back swing, rapidez en el palo

Para maximizar la consistencia del golpe, es más importante tener anchura en lo más alto del swing que en el inicio de la subida, -solía pensar justo lo contrario, y el resultado era básicamente pérdida de control de las muñecas, hoy sé que debo girar las muñecas casi desde el principio del back swing o subida, algo que permite controlar perfectamente la trayectoria del palo. Para lograrlo, la cabeza del palo se gira desde el principio, moviéndola verticalmente mientras mis manos y brazos permanecen inmóviles. por mi parte queda añadirle, el consecuente giro de hombros.

#### Dowswing, pecho sobre la bola

Al iniciar el dowswing, siento como dirijo mi rodilla izquierda hacia el objetivo. Este pequeño toque logra llevar el peso hacia delante y ayuda a mi cadera a seguir el golpe de los brazos. Mientras el palo sigue la línea de impacto, mi pecho se sitúa sobre la bola sin llevar el peso hacia la izquierda podría perder el equilibrio en el lado derecho y no golpear de lleno a la bola.

#### Revisión del back swing, manos fuera

Mi swing actual es algo más corto hoy que hace unos años atrás, cuando el palo se acercaba en ocasiones a posiciones horizontales. Además, un swing más corto, en mi opinión puede llegar a ser más eficaz. La mayor distancia que debe recorrer el palo facilita que el brazo se acople a la rotación del cuerpo durante el swing y que la cara del palo se cuadre en el momento del impacto. Si mi swing es más corto, habrá un hueco visible entre mis manos y la cabeza en el punto más alto del swing, con los brazos completamente extendidos, puedo recoger más potencia durante la bajada sin perder un ápice de control.

