

热身小贴士

- 一直以来打球前做恰当的热身都是非常重要的。如果你们像我一样，总是匆匆忙忙赶到第一个发球台，没有时间进行适当的热身。如果刚好从19号洞开始打，通常球可能就入水了。



- 一个简单、容易的小窍门供您参考：毛巾挥杆练习。
- 下次开球前不如尝试一下毛巾挥杆练习，把握挥杆节奏，避免把各个动作僵硬地串起来，让身体去感受的挥杆动作，定会让您挥杆更自然、更放松，让您一天身心更愉悦。

