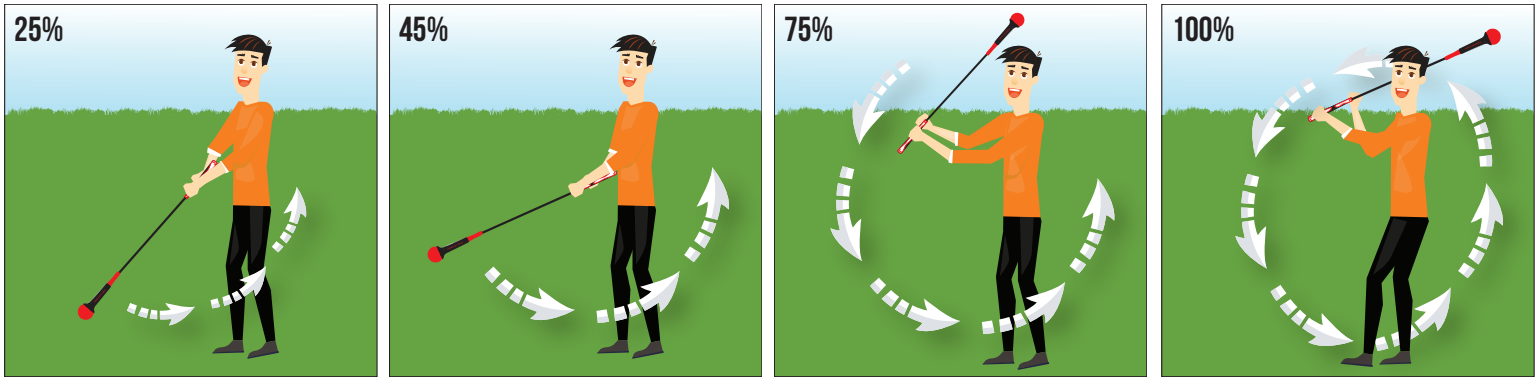


RUKKET GOLF SWING TRAINER



Please call us if you have any questions or concerns at **1-855-4RUKKET**

Please read our product safety warnings before setup



The Rukket Tempo Trainer is the perfect tool for stretching out before a round or to perfect your tempo when practicing at a range or at home. It may be difficult to imagine major improvement coming from such a simple tool but players around the world, from the amateur to the professional level, use one to get their feel down and improve their tempo.

WARM UP

Grip the swing trainer as you would a normal club and take loose but slow short swings. The idea is to get your muscle memory on point for the course, so pretend like your hitting a 50 yard pitch shot in the beginning. Imagination is key for your warm ups with the swing trainer because you don't want to go 100% right off the bat and have no feel on your first approach shot when on the course. After your pitch shot practice, move on to a swing you would use from about 120-150 yards. Next, move into a long iron swing; this should be stronger but not jerky. Feel the weight of the swing trainer and try to match its movement with the turn of your body. Finally, take swings as if you were using your driver; these should be full swings with attention to detail on the pace of your "transition" at the top of your swing. Too quick of a transition and the weight will lag behind and feel "whippy". Too slow of a transition and your hands will be trying to catch up with the weight, making the swing feel awkward. You should be able to sync your hands and body rotation so that you barely feel the weight moving in your swing.

Once you've finished this warm up you'll be ready to attack the course! You can also expand this warm up into a training regimen when you're at home or don't have time for a full round.

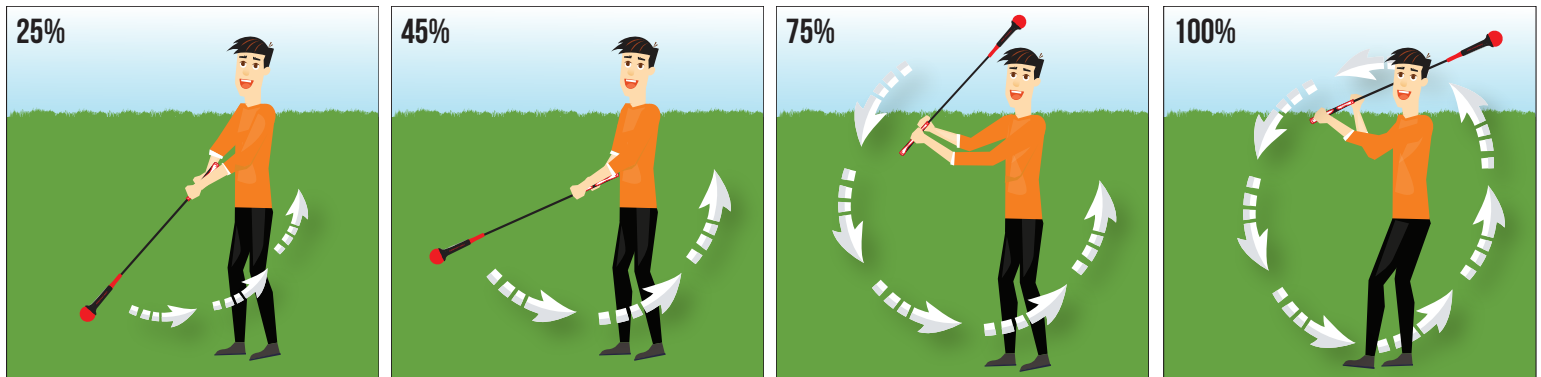
QUESTIONS? GIVE US A CALL! (1-855)-478-5538



ENTRENADOR DE SWING TEMPO



Dudas o comentarios ¿? Llámenos al **1-855-4RUKKET**
Favor de leer las advertencias de seguridad antes de usar.



El bastón entrenador de swing Tempo de Rukket , es la herramienta perfecta para estirarse antes de un round o simplemente para perfeccionar su tempo; cuando practica a un campo de golf o en la casa. Es muy difícil imaginarse, que una herramienta de entrenamiento tan sencilla pueda ayudarle a mejorar radicalmente, es por eso que jugadores en todo el mundo la usan; desde amateurs hasta a nivel profesional para conseguir ese toque bajo y así perfeccionar su tempo.

CALTAMIENTENO

Tome el bastón entrenador de swing así como usted tomaría su palo de golf y suelte tiros cortos relajados lentamente. La idea es conseguir que su musculo de memoria esté listo para el campo de golf; y así pretender que hace un golpe de 50 yardas, iniciando el entrenamiento. La imaginación es la clave para su calentamiento con el entrenador de swing, ya que no es recomendable dar el 100% en el principio de su entrenamiento; porque esto le impediría sentir en su primer golpe de aproximación cuando se encuentre en el campo de golf. Después, de hacer su primer tiro de practica puede probar un swing entre 120 a 150 yardas. El siguiente movimiento puede ser un swing largo de hierro, de esta manera se ira elevando el nivel de fuerza gradualmente. Sienta el peso del bastón de entrenamiento y trate de hacer el movimiento girando su cuerpo. Finalmente, puede terminar con swings como si estuviera usando su driver, haciendo swings completos poniendo atención y detenidamente llevando un ritmo en su transición en la parte superior de su swing. Una transición demasiado rápida y el peso decaerá detrás y se sentirá "flexible". Una transición demasiado lenta y sus manos estarán sintiendo más peso y esto hará que el swing se sienta raro. El propósito es sincronizar sus manos y la rotación de su cuerpo para que casi no sienta el peso en movimiento mientras está haciendo su swing.

Una vez que termine este calentamiento y ¡Usted estará listo para atacar en el campo de golf! Además, puede expandir su calentamiento para un régimen de entrenamiento, cuando está en casa o cuando no tiene tiempo para un round completo.

¿PREGUNTAS? LLAMENOS! (1-855)-478-5538

