

ストレッチ②～ゴルフ編～

ゴルフのスイングは**胸椎の回旋**がスムーズに出来るかどうかで**飛距離が大きく変わってきます！**
胸椎の柔軟性を向上させ、パフォーマンスを向上させましょう！

【 胸椎ストレッチ② 】



やり方

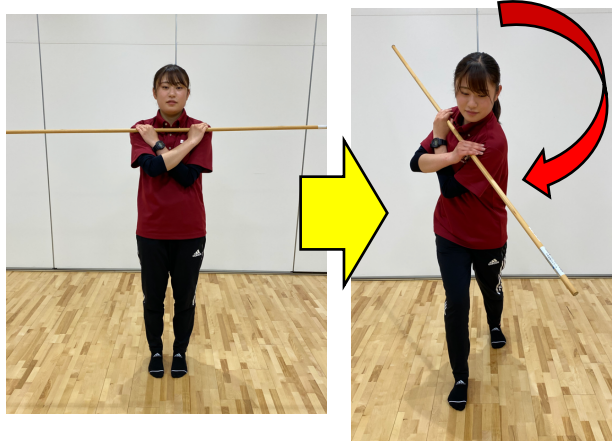
- ①片膝を床につき、もう片方の足を横に伸ばしたら手を床につきます
- ②息を吐きながら伸ばした足側の手を反対側に伸ばしていきます。この時、手のひらを上に向けて、手の甲を滑らせます

○回数：左右30秒×2セット

効果

胸椎柔軟性の向上

【 胸椎ストレッチ③ 】



やり方

- ①前傾姿勢となり、両手をクロスさせ胸の前でクラブを持ちます
- ②片足を後ろに下げ、踵をあげます。この時、下げた足と反対側に体を回旋させます
※視線は斜め下を見ます

○回数：左右10回ずつ

効果

胸椎柔軟性の向上

