

ストレッチ①～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！

【 胸椎柔軟性チェック 】



やり方

- ①椅子を斜め45度に置き、膝を閉じて正面を向いて座ります
 - ②クラブを首の後ろで持ち、左右に回旋します
45度以上いけば◎
- ※膝が離れない様に注意しよう！

効果

胸椎柔軟性のチェック

【 胸椎ストレッチ① 】



やり方

- ①横向きに寝て、上の足を股関節を90度に曲げます。股関節が開かないように手で抑えましょう
- ②上になった手を回し、胸を開きます

○回数：左右10回ずつ

効果

胸椎柔軟性の向上

