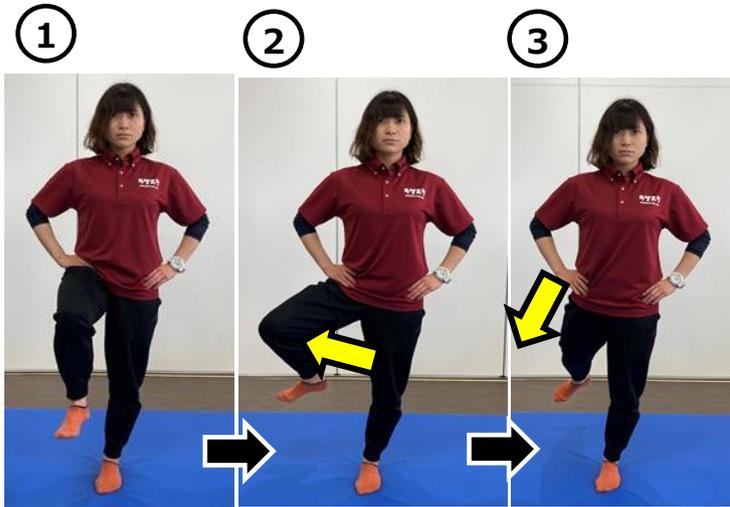


ゴルフをされる方におすすめ！ 安定したスイングを行う為の下半身トレーニング③

スイング動作は下半身を起点ににして力を伝えます。
下半身の中でも股関節周囲の筋力は安定した姿勢維持にも必要不可欠です！
体幹部の強化も一緒に行えるトレーニングです！

【片足立ち股関節回し】



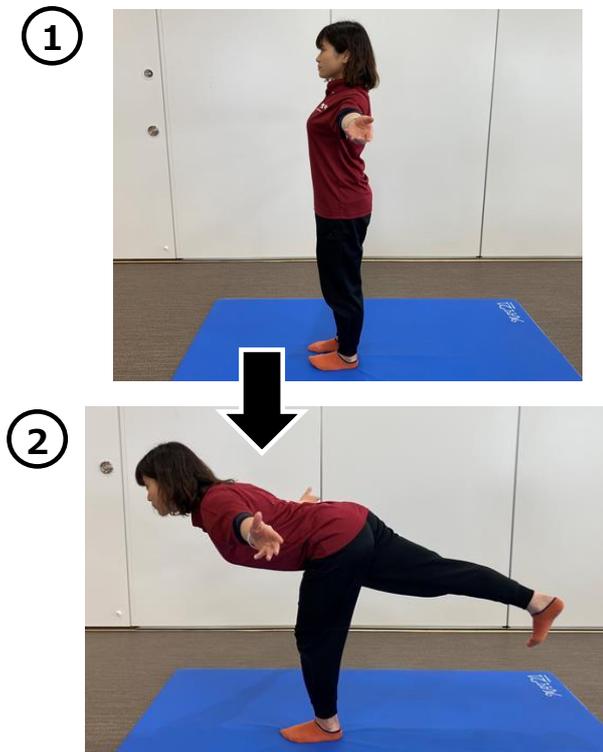
やり方

- ① 肩幅程度に足を開いて直立します
片方の足を股関節・膝が90度になる位置まで上げ、片足立ちになります
- ② 上げた足の位置そのままに膝を外に開きます
- ③ 続いて、膝は曲げたまま足の裏を後ろに向けるように股関節を回します
※片足で姿勢を真っ直ぐ維持し続けましょう！
◆①～③を繰り返し
左右10回×3セットおこないましょう

効果

- ・股関節周囲の可動性向上
- ・バランス力向上
- ・スイング姿勢の安定

【T字バランス】



やり方

- ① 両手を横に広げ、足を揃えて真っ直ぐ立ちます
- ② 片足を床から離して片足立ちになり、上体を前に倒しながら上げた足を後ろに伸ばします
飛行機が飛ぶような姿勢で維持をします
※上体が丸くならないように胸を張りましょう

◆②の姿勢で10秒キープを
左右5回ずつおこないましょう！

★出来る方は秒数、セット数を増やしましょう！

効果

- ・下半身・体幹の筋力強化
- ・スイング姿勢の安定

