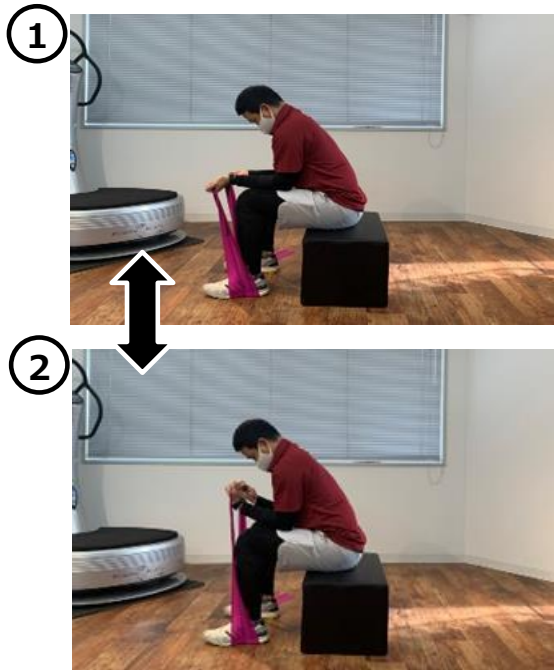


目指せ！ロングドライブ！

目標を達成しようと頑張りすぎてしまう方は
少し強度を下げた運動を行うと目標達成に繋がるかもしれません！

【リストカール】



やり方

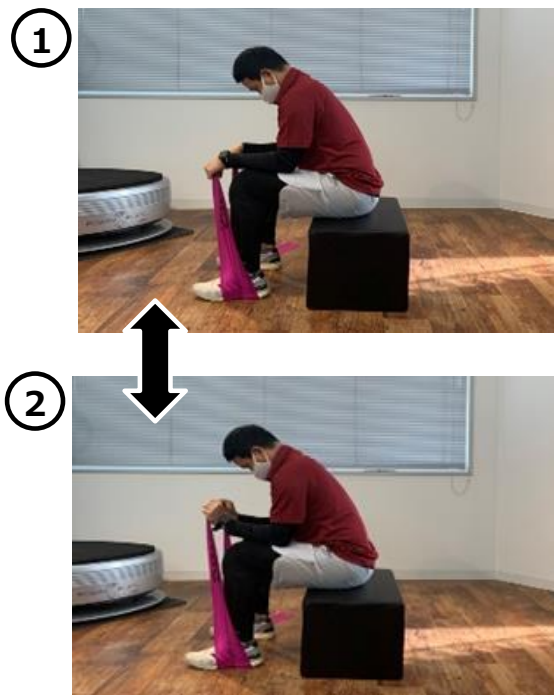
- ①手首を寝かせた状態にします
- ②肩や肘には力を入れずに手首を返していきます

※肘はしっかり固定しておこないます
開始位置に戻す時に力を抜かないこと！
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・手首・肘周りの筋力UP
- ・握力強化にも効果的！！

【リバースカール】



やり方

- ①手の甲を天井に向けます
- ②肩や肘に力を入れずに手首を返していきます

※肘はしっかり固定しておこないます
開始位置に戻す時に力を抜かないこと！

◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・腕の筋力UP
- ・握力強化にも効果的！！

