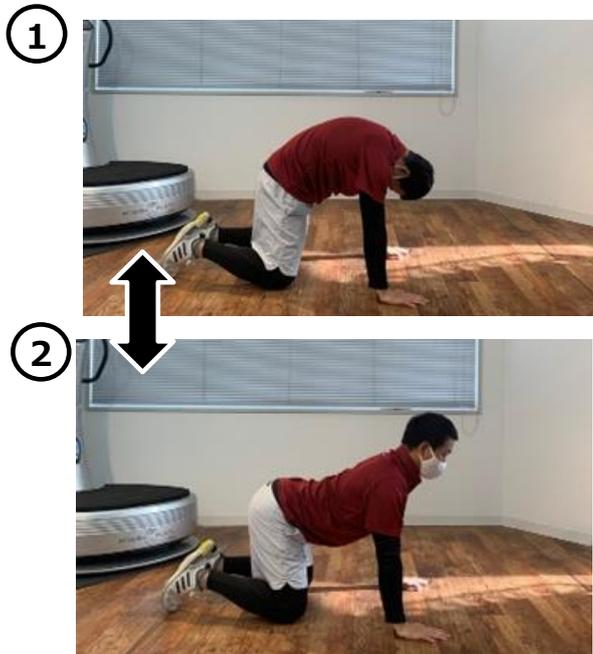


目指せ！ロングドライブ！

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！

【キヤットドッグ】



やり方

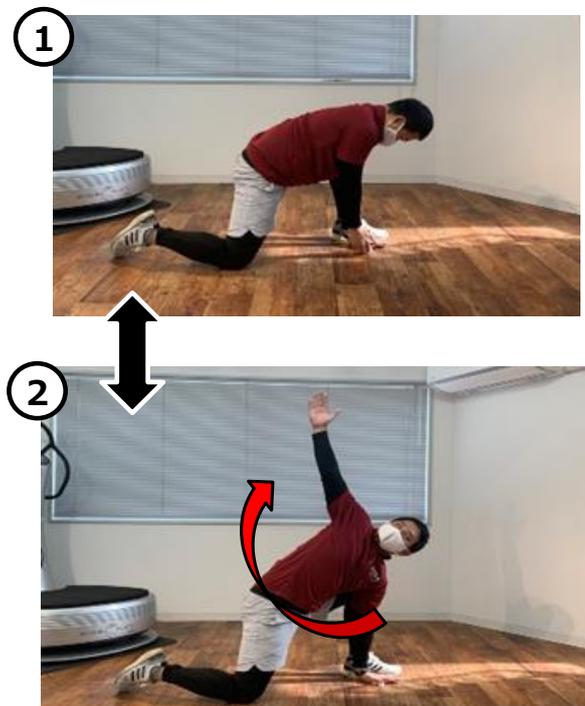
- ① 四つん這いの姿勢をとります
肩の下に手、骨盤の下に膝を置きます
息を吸いながらおへそを見るように背中を丸めていきます
- ② 息を吐きながら胸を張るようなイメージで
腰を反らせます ※目線は真っ直ぐ！

※お腹に力を入れながら動作をおこないます
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・胸や背中中の柔軟性向上
- ・猫背の改善にも効果的！！

【ローテーションランジ】



やり方

- ① 片方の足を前に出し、目線は踏み出した足のつま先をみるようにします
- ② 後ろに引いている方の腕を天井に向けてゆっくり開いていきます

※腰の位置は極力固定して動作をおこなう
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・胸の柔軟性向上に繋がる！
- ・腰が捻りやすくなり、スウィング動作の向上に！

