

一石三鳥 ストレッチ

飛距離も方向性も向上できて
体のケアも可能な
一石三鳥ストレッチで、
仲間に差をつける。

vol.
52



足は肩幅
両手は
斜め45度が
目安



みぞおちが浮くまで
上体を起こす



アゴを引きながら
手と足を上げる

うつ伏せの状態から、アゴを引いてバンザイをするように
手と足を上げていく。腕が曲がらないように注意したい

効果

10回
×
2セット

このストレッチは…

体の裏側が強化されて スイングが若々しくなる

手を上げることで背中全体、足を上げることでお尻のエクササイズになる。同時に姿勢改善にもなり、フィニッシュで猫背にならず大きなスイングアークが描ける。

そんな人は、体の裏側のエクササイズが必要だ。背中やお尻、体の裏側を強化すれば、姿勢が良くなりフォーム改善が期待できる。

手と足を開いてうつ伏せになったら、体を反るようにして、腕と足を上げていく。みぞおちが浮くまで体を反らせるのが目標だ。腕は曲げずに親指を上に向けて効果が高まるぞ。姿勢を正せば胸が開きやすくなって、呼吸が深くなり基礎代謝が向上。さらに若々しく見えるなどメリットばかり。ぜひ継続してみてください。

姿勢を正せば 基礎代謝もアップする

ツアープロも通う
ゴルフ専門
フィットネス
で指導中

菅原 賢

すがわら・けん/JGTO
帯同トレーナーとして活
動し多くのシード選手を
サポート。現在はゴルフ
専門フィットネスクラブ
「トータルゴルフフィット
ネス」の支配人