POTENTIAL
HCG-PSP01BK

ECLEAR
ゴルフフィットネス

ウォーミングアップポール

STRETCH MENU SHEET

大きなスイングアークを得るためのストレッチプログラム

伸ばす筋や部位を意識する

痛みのない気持ち良い程度伸ばす

呼吸を止めずに行う

- 動きやすい服装で行ってください。
- 適度な長さに調節の上、行ってください。
- メニューイラストシールを本体に貼り付ける場合は、太いパイプの方に貼り付けてください。

（伸縮方法）

シングルグリップとパイプを上図のように矢印の方向に回すと締め付けが緩みます。パイプをお好みの長さに伸ばし、逆方向にしっかり回し、固定して使用します。

（動画リンク）

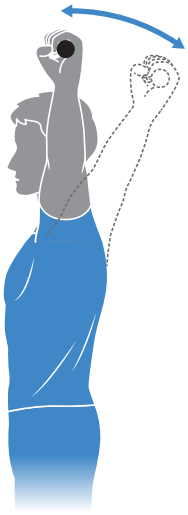
実施時間※ 約10分　時間や回数を増やしてじっくりと行っていただいても問題ありません。

※すべてのメニューを説明内の回数もしくは時間で行った場合

胸筋 ［胸ストレッチ］ 10回

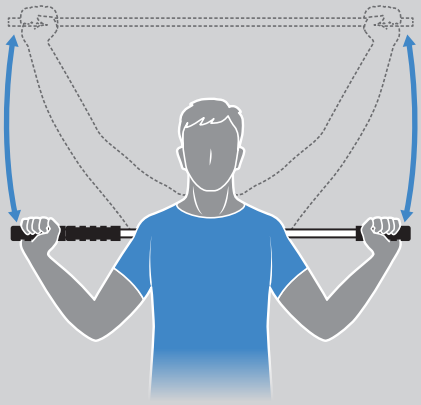
1 頭上でポールの両端を持つ

2 腕を伸ばしたまま後ろに倒す



肩甲骨 ［ウィングストレッチ］ 10回

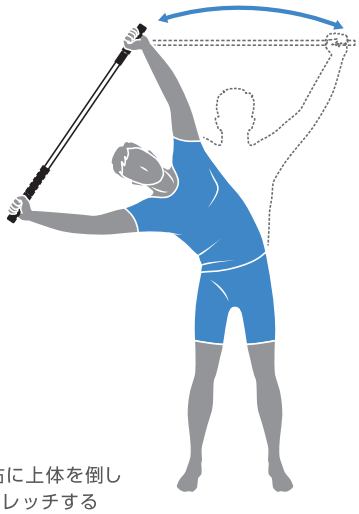
1 頭上でポールの両端を持つ



2 肩甲骨を寄せながら肘を曲げる

わき腹 ［体側ストレッチ］ 左・右 7回

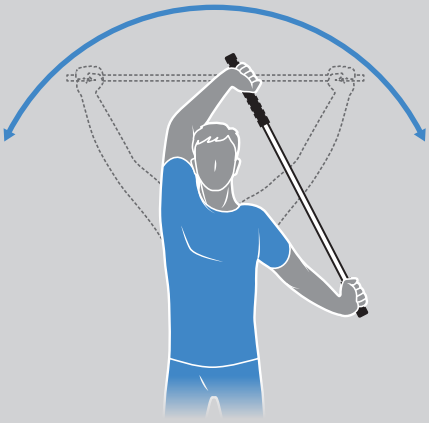
1 頭上でポールの両端を持つ



2 左右に上体を倒しストレッチする

肩甲骨 ［肩甲骨ストレッチ］ 左・右 10回

1 頭上でポールの両端を持つ

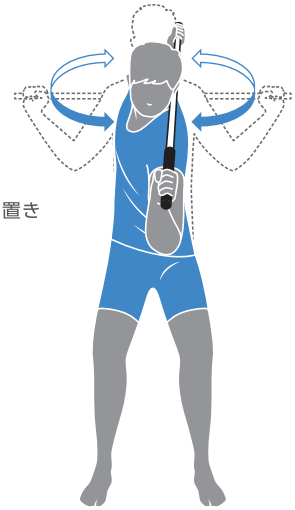


2 片手を横に降ろしながら頭上の腕をストレッチする

上半身回旋 ［肩ターンストレッチ］ 10往復

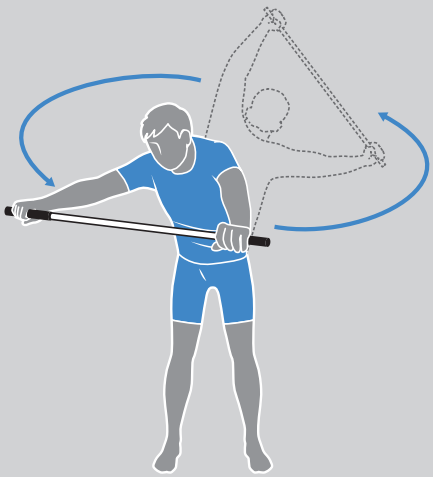
1 ポールの両端を持つ

2 ポールを肩に置き肩を回す



胸郭 ［胴回しストレッチ］ 左・右 5回

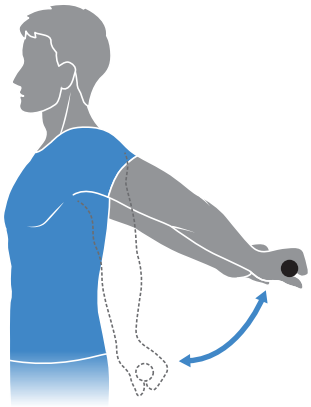
1 ポールの両端を持つ



2 腕を伸ばした状態で、上体を回してストレッチする

腕 ［腕ストレッチ］ 10回

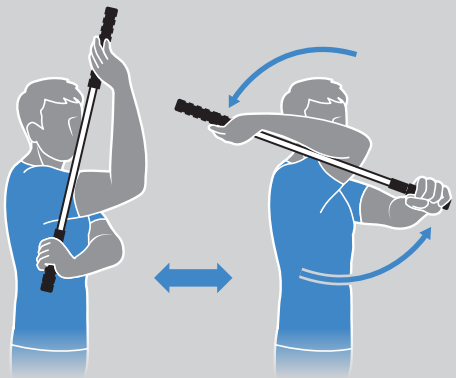
1 背中側でポールの両端を持つ



2 腕を伸ばしたまま上にあげる

肩外旋 ［肩外旋ストレッチ］ 左・右 5回

1 ポールを最も短くし、左下図のように持つ

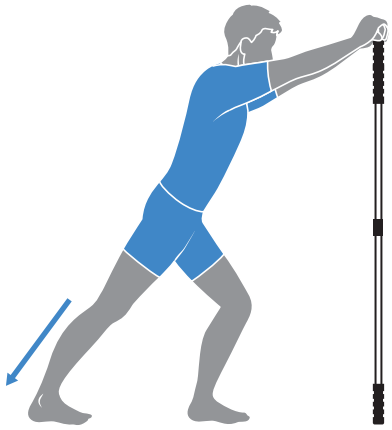


2 下側の手を前に引っ張る

ふくらはぎ ストレッチ

左・右 20秒

1 ポールを伸ばし、上端を両手で持つ



2 片脚を後ろに引き、ふくらはぎを伸ばす

肩 クロスボディー ストレッチ

左・右 10～20秒

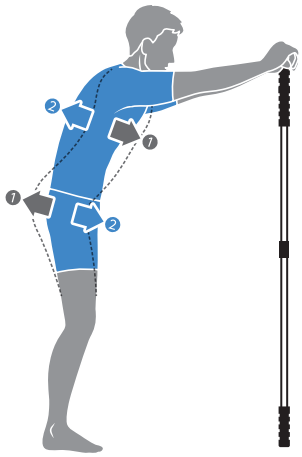
1 ポールを肩くらいまで伸ばし
片手で上端、もう片方の手で
おへその高さを持つ

2 上端を持った手を体の逆側に伸ばし
上体を前に倒す

骨盤股関節 ペルビック ティルト

10回

1 ポールを適度に伸ばし、両手で上端を持つ

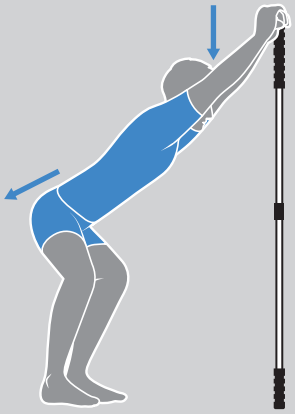


2 ❶お尻を後ろに引きながら胸を出す
❷腰を前に出しながら背中を丸める
❶・❷交互に行う

肩 プレイヤー ストレッチ

20秒

1 ポールを伸ばし、上端を両手で持つ

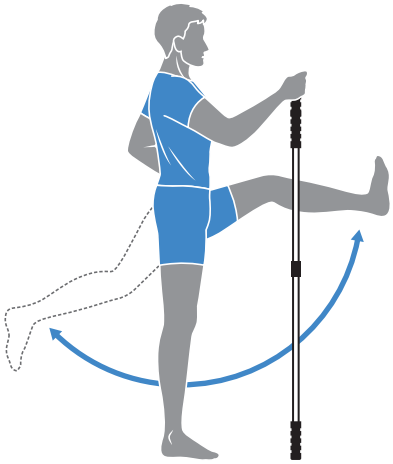


2 お尻を後ろに突き出しながら腕を下げ
背中を伸ばす

股関節 フロントレッグ スイング

左・右 10回

1 ポールを適度に伸ばし、片手で上端を持つ

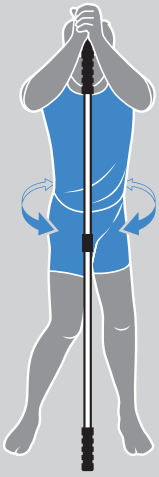


2 ポールを持った手と逆側の脚を前後に振る

骨盤股関節 ペルビック ローテーション

10往復

1 ポールを適度に伸ばし、両手で上端を持つ

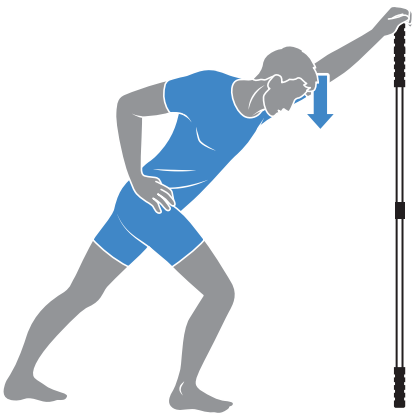


2 骨盤を左右に回旋させる

背中 アーク ストレッチ

左・右 10～20秒

1 ポールを伸ばし、上端を片手で持つ



2 ポールを持っている側の脚を後ろに引き
腕肩をストレッチする

股関節 サイドレッグ スイング

左・右 10回

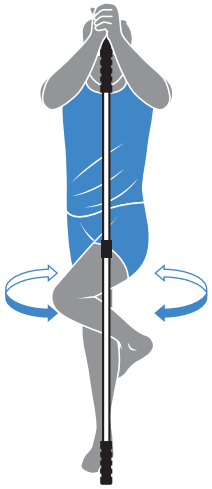
1 ポールを適度に伸ばし、片手で上端を持つ

2 ポールを持った手と逆側の脚を左右に振り上げる

骨盤股関節 [ストークターン]

左・右 10往復

1 ポールを適度に伸ばし、両手で上端を持つ



2 片脚を曲げ、逆脚膝裏に付けた
状態で左右にひねる

（最新情報）
今後情報などが
追加された際に
使用できます。