

POTENTIAL
HCG-PTB01MX

ECLEAR
ゴルフフィットネス

アンカートレーニングチューブ

TRAINING SHEET

回旋の筋力&柔軟性を目覚めさせる

使っている
筋肉を意識!

力を入れる
ときに
息を吐く!

姿勢を
チェック!

筋肉を
休ませる!

- 動きやすい服装で行ってください。
- ▲ メニュー実施前にドアの強度を十分に確認し、ゆがみやきしみが出るドアでは本製品を使用しないでください。
- ▲ ガラス戸では絶対に使用しないでください。
- ▲ 開き戸以外の種類の扉は使用しないでください。
- ▲ チューブを伸ばた状態から急激に戻さないでください。金具でドアや床を傷つけてしまう可能性が有ります。
- ▲ 人の出入りが無いことを十分に確認して行ってください。

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

(動画リンク)

(最新情報)

今後情報などが追加された
際に使用できます。

ハンドル

チューブ(反発力 2タイプ)

カラビナ(両端)

アンカー

ブラック:ハード

ブルー:ソフト

①チューブ両端のカラビナに、ハンドルとアンカーを取り付けます。

②アンカー部がドアの向こう側になるようにドアに挟み、ドアを閉めます。

※ドアに挟む場所はメニューに合わせ変更してください。

※部屋に対してチューブが長すぎる場合はチューブの中間に結び目を作り、長さを調節してください。

上方アンカリング

水平アンカリング

下方アンカリング

※ドアの上辺に引っ掛けます

※ドアノブの上あたりに引っ掛けます

※ドアの下辺に引っ掛けます

広背筋・胸筋
ストレッチ

【肩ストレッチ】

左・右
10回

1 腕を上げ手の甲を前に向けた
状態でストレッチする

2 腕を後ろに引っ張られる
状態でストレッチする

回旋力強化
(腕・腹筋)

【プッシュローテーション(上方)】

左・右
10回

1 片手でハンドルを持ち
ゴルフスイングする体勢で立つ

2 手を斜め45度下向きに伸ばす

回旋力強化
(腕・腹筋)

【ダウンスイング】

20回

1 両手でハンドルを持ち
ボールを打つように
ダウンスイングを行う

※チューブが顔に当たらないように気を付けて
行ってください。

※左打ちの方は逆向きで行ってください。

回旋力強化
(腕・肩・腹筋)

【ワンハンドダウンスイング】

20回

1 左手でハンドルを持ち
ボールを打つように
ダウンスイングを行う

※左打ちの場合は右手で行ってください。

回旋力強化
(腹筋)

【アンチローテーション】

20回

1 両手でハンドルを持ち
伸ばしたチューブに対して
平行に立つ

2 チューブに対して直角に
腕を伸縮させる

回旋力強化
(腹筋)

【トルソーローテーション】

20回

1 両手でハンドルを持ち
伸ばしたチューブに対して
平行に立つ

2 チューブを引っ張るように
バックスイング動作をする

※左打ちの方は逆向きで行ってください。

回旋力強化
(腕・腹筋)

【プッシュローテーション(水平)】

左・右
10回

1 アンカー部を背にして立つ

2 腕を前方に伸縮する

回旋力強化
(背筋・臀筋)

【プルローテーション(水平)】

左・右
10回

1 アンカーの方を向き
脚を前後に開き立つ

2 腕を後方に引きながら
逆の腕を前に伸ばす

回旋力強化
(背筋・臀筋)

【プルローテーション(下方)】

左・右
10回

1 片手でハンドルを持ち
ゴルフスイングする体勢で立つ

2 腕を斜めに引き上げながら
逆の腕を斜め下に伸ばす

回旋力強化
(腹筋・臀筋)

【テイクバック】

20回

1 ゴルフスイングする体勢で
チューブに対して平行に立つ

2 両手でハンドルを持ち
バックスイング動作をする

※左打ちの方は逆向きで行ってください。