

# ウォームアップ ルーティン

最高の結果を出すために。練習前、ラウンド前に。

たった3分で スイングスピードを向上し、可動域を広げ、ケガのリスクを下げる

## Theragun(セラガン)の使い方

- 01 Theragunの電源を入れ、起動します。
- 02 イラストの筋肉に優しく当てましょう。
- 03 筋肉に沿って、優しく15秒ほど動かしましょう。



前腕筋



僧帽筋



広背筋



臀筋群



大腿四頭筋

## 使い方のコツ

当てる筋肉の部位に合わせて、手首や肘に負担がかからないよう、Theragunの持ち方を変えてみましょう。  
力を入れて押し付ける必要はありません。

## ラウンド中の使い方

最も疲れている部位や、不快感を感じる部位に 15~30 秒ほど当てましょう。



# リカバリールーティン

明日に向けてリラックスと回復を。練習後、ラウンド後に。

各部位わずか1~2分ほどでラウンド後の疲れを和らげる

## Theragun(セラガン)の使い方

イラストに掲載されている上半身及び下半身の筋肉それぞれに1~2分ほど当てましょう。

### 上半身



僧帽筋



大胸筋



広背筋



前腕筋

### 下半身



脊柱起立筋



臀筋群



大腿四頭筋



ふくらはぎ  
(腓腹筋 / ヒラメ筋)



足底筋



**THERAGUN Elite**



**THERAGUN mini**

## 使い方のコツ

Theragunはゆっくりと動かし、筋肉全体に当てましょう。  
大きな筋肉にはより長い時間をかけましょう。