

「O2カプセル」の加圧効果

「O2カプセル」は最大1.3気圧の高気圧環境を生み出し、体内に酸素を取り入れることで、血液中のリンパ、ヘモグロビンの流れを活性化させ、疲れを癒す効果があります。またさらにその高気圧空間化が、加圧トレーニングに最適な環境を築きます。「O2カプセル」は身体ケアだけでなく、トレーニングまでフル活用できるゴルファーにとって理想のコンディションマシンなのです。

疲労回復にトレーニングまでできるなんて素晴らしい



このつぶれたペットボトルが最高の加圧トレーニング空間であることを実証しています

O2 Training

O2トレーニング

「O2カプセル内」で瞬発力と安定力を鍛える!!

10回1セットで効果抜群

上半身強化



うつ伏せになり、左右の肩甲骨を寄せるように動かす

ヘッドスピードアップはダウンスイングの切り返しのパワーが重要になります。身体の旋回を支える筋肉である肩甲骨周りから腹筋を鍛えなければなりません。



膝を立て、頭を起こして腹筋運動

下半身強化



横向きの状態で足を上下させる腹筋運動

飛距離はヘッドスピードをアップさせることが一番ですが、それを支える下半身の強化も重要課題となります。大腰筋を鍛えることで、インパクトの瞬間、ヘッド加速の促進、またフォロースルーでボールを強く押し込んでいくことが可能になります。

インナーマッスルを鍛えるドローイングも「O2カプセル」内で効果的に

簡単!!



あまり知られてはいませんが、各種トレーニングに取り組むうえで最低限、行わなければならないのが、身体の体内筋-インナーマッスルを鍛えることです。トレーニングでアウトマッスルを鍛えて身体機能を向上させる前に、必要不可欠なことで、トップアスリートたちは当たり前のように日々、鍛えています。へその両サイド4センチぐらいの位置を意識して、思い切り凹ましたまま静止状態で約30秒間、維持しましょう。

酸素カプセルで飛距離アップ!!

O2 Care

O2ケア

ラウンド、練習後のストレッチ&マッサージ

18ホール歩きの歩きブレによる疲労度、スイングが及ぼす身体への負荷は痛みとなります。ゴルファーは腰や首、手首の痛みのケアを怠ってはいけないのです。「O2ケア」は「O2カプセル」の回復効果をさらに向上させるメニューです。



上半身と下半身をクロスさせ、腰周りの筋肉を伸ばす

膝を折り、股周りの筋肉を伸ばす

酸素カプセルで飛距離アップ!!と冒頭から刺激的なタイトルでお届けするこのコーナーでは、最新の「O2カプセル」を利用した加圧トレーニングを、パティナルトレーナーの吉田輝幸氏が紹介。1.3気圧の高圧酸素が、身体全体に万遍なく負荷としてかかる加圧トレーニング空間での「O2トレーニング」が、身体のパフォーマンス機能を飛躍的に向上させるため、飛距離アップもすぐに体感できるはずですよ。



O2トレーナーPCP代表 吉田輝幸

よしだてるゆき。パフォーマンスコーチ/ディレクター。アメリカ・アリゾナ州のアスリートパフォーマンスでインターシップなどの経験を生かし、プロゴルファーの若林舞衣子や西武ライオンズの中島裕之など、トップアスリートのサポートに力を入れている。EXILEも彼に師事する。