

# 東スポ ER

プロが選べる1人でできるセルフストレッチ

# ボディケア術

近年ゴルフでケガをしない

プロゴルファーがケガをしない理由は、ボディケア術にある。近年ゴルフでケガをしないプロゴルファーは、ボディケア術を習得している。ボディケア術とは、体の柔軟性を高め、ケガを予防するための技術である。プロゴルファーは、この技術を習得することで、体の柔軟性を高め、ケガを予防している。ボディケア術は、体の柔軟性を高め、ケガを予防するための技術である。プロゴルファーは、この技術を習得することで、体の柔軟性を高め、ケガを予防している。



## プロが選べる1人でできるセルフストレッチ



プロゴルファーがケガをしない理由は、ボディケア術にある。近年ゴルフでケガをしないプロゴルファーは、ボディケア術を習得している。ボディケア術とは、体の柔軟性を高め、ケガを予防するための技術である。プロゴルファーは、この技術を習得することで、体の柔軟性を高め、ケガを予防している。

ボディケア術とは、体の柔軟性を高め、ケガを予防するための技術である。プロゴルファーは、この技術を習得することで、体の柔軟性を高め、ケガを予防している。ボディケア術は、体の柔軟性を高め、ケガを予防するための技術である。プロゴルファーは、この技術を習得することで、体の柔軟性を高め、ケガを予防している。

ボディケア術とは、体の柔軟性を高め、ケガを予防するための技術である。プロゴルファーは、この技術を習得することで、体の柔軟性を高め、ケガを予防している。ボディケア術は、体の柔軟性を高め、ケガを予防するための技術である。プロゴルファーは、この技術を習得することで、体の柔軟性を高め、ケガを予防している。