

ゴルフのケガ

近年、老若男女に親しまれているゴルフ。実は他のスポーツに比べて全身的負担が高いため、ケガの予防は欠かせません。ザムストがゴルファーのみなさまをサポートします。

手首

インパクトの時に痛みやすい手首は、サポーターでケガの予防をしましょう。腱鞘炎などにもおすすめ。手首への負担の軽減に役立ちます。

ザムスト
リストバンド
¥1,995 (本体 ¥1,900)



ヒジ

ヒジの内側が痛む「ゴルフひじ」が多く発生。使い過ぎが原因ですので、プレー後にはアイシングで疲労を残さないようにしましょう。プレー中にはサポーターで負担の軽減を！

ザムスト
エルボーバンド
¥2,415 (本体 ¥2,300)



足首

ゴルフは一万歩前後、しかも丘や坂を歩くスポーツですから、ちょっとした不注意で足首をネンザしてしまうことがあります。日頃から柔軟性を鍛え、予防のためにサポーターを着用して備えましょう。

ザムスト
A1ショート
¥3,990 (本体 ¥3,800)



アイシング

使い過ぎが原因の障害対策は早期疲労回復がキーポイント。アイシングは血行を良くして、疲労物質の排出を促進する働きがありますので習慣にしましょう。脇の下を冷やすと上がりすぎた体温を下げる効果もありますから、氷のうを一つ持っていると大変便利です！

ザムスト IW-1

¥2,940 (本体 ¥2,800)

※ザムスト
アイスバッグは
別売です



ザムスト
アイスバッグ

Sサイズ: ¥987 (本体 ¥940)
Mサイズ: ¥1,365 (本体 ¥1,300)
Lサイズ: ¥1,680 (本体 ¥1,600)



腰

障害が一番多い部位。スイング動作はもちろん、コースを歩くだけでも負担がかかっています。プレー前後のストレッチでケガの予防をし、プレー中の腰の安定にはサポーターの着用がおすすめ！

ザムスト ZW-5
¥6,195 (本体 ¥5,900)



ヒザ

ゴルフは下半身が重要！ヒザがグラついているとショットも安定しません。サポーターには、ヒザのグラつきを抑えるタイプもありますので、症状に合わせて選びましょう。

ザムスト MK-3
¥4,725 (本体 ¥4,500)



ふくらはぎ

肉離れが起きやすいので、ウォーミングアップを念入りに行いましょう。圧迫・保温のできるサポーターは予防効果抜群です！

ザムスト CS-1
¥2,940 (本体 ¥2,800)

