

基本的な使い方

いつものウォームアップや基礎練習で使うだけ!

追加メニュー
不要!

1回
15分

週に
3回

3ヶ月



野球

キャッチボール
トスバッティング



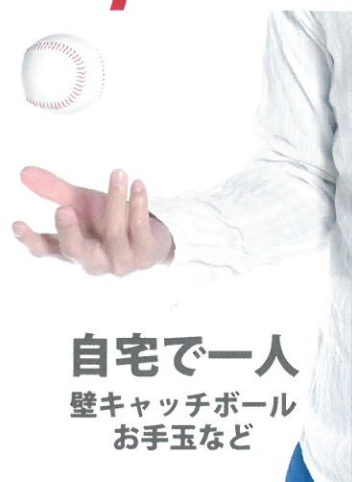
サッカー

リフティング
パス練習



テニス

ボレー Vs. ボレー
ミニテニス



自宅で一人

壁キャッチボール
お手玉など



トレーニングのやり方 簡単な練習からスタート

- 01 最初にVisionupなしで見え方を確認
- 02 初回のみ50Hzでやってみる
- 03 こなせる事を確認しながら
30Hz→20Hz→10Hzと下げていく
- 04 最後にVisionupなしで見え方を確認

トレーニングのコツ

- ✓ 上記の方法で、同じ練習を最低5分続ける
- ✓ 10Hzでやれるようになったら、レベルを上げて再度30Hzから行なう

その他

- ✓ d(遮断率,Duty)で明るさの調整
030/明るい << 通常050 >> 070/暗い
- ✓ 50Hz以上の高周波数
ボールの軌道、ゴルフのインパクトの瞬間などを目視することができます
- ✓ 10Hz以下の低周波数
サーブのトス練習などで集中力の維持・向上に使えます

