

基本的な使い方

いつものウォームアップや 基礎練習に使うだけ！

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 50Hz でやってみる
- 03 こなせる事を確認しながら
30Hz→20Hz→10Hz と下げて行く
- 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5分続ける
- ✓ 10Hz でやれるようになったら、別の練習を再度30Hz から行なう

※トレーニングはそのまま、難易度を上げる or 点滅をさらに遅くしても OK

その他

- ✓ d (遮断率, Duty) で明るさの調整
低い/明るい << 通常 050 >> 高い/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

