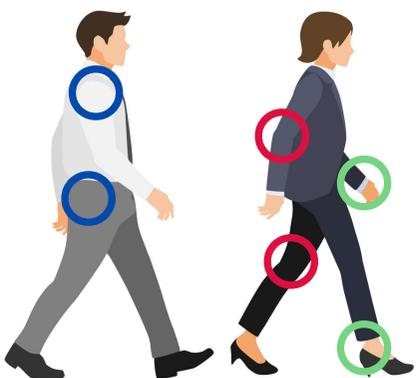


「歩く動作」で『対角線の関節同士』を確認

『関節同士』⇒「同士」として見てほしい関節同士



「肩」と「股関節」

「肘」と「膝」

「手首」と「足首」

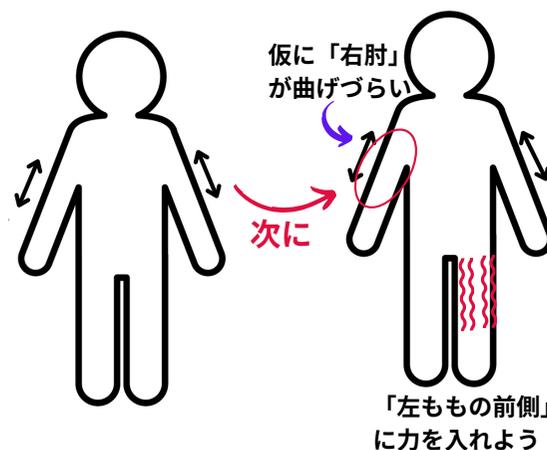
そして「対角線の関節同士」というのは、

「右肩」なら「左股関節」

「右肘」なら「左膝」

「右手首」と「左足首」

【肘の「曲げ・伸ばし」をしてみよう！】



やってみたらどうになりました？

- 1.初めは「自然に」立って「肘の曲げ・伸ばし」をしよう！
(その際、どちらが「曲げ・伸ばし」をしづらいか確認)
- 2.「肘の曲げ・伸ばし」をしづらかった方と「逆の太ももの前側」に力を入れよう！
(仮に「右肘」がやりづらいなら「左の太ももの前側」に力を入れる)
- 3.「片方だけ」太ももに力を入れながら「両肘の曲げ伸ばし」を行おう！

ボールを「思いっきり」「遠くへ」投げるイメージをしてください

ボールを「思いっきり」「遠くへ」投げるには、「手の指先」まで力を込めて投げなければいけません。



しかし「手の指先」まで力を込めるには、反対の「足の指先」まで力を込めなければいけません。
(「右手」で投げるなら「左足の指先」に力を込めます)

また、肘に「グッと」力を込めるには、反対の膝にも「グッと」まで力を込めないといけないことです。

(「右肘」に力を込めるために「左膝」に力を込めますよね)

written

by

ゆーパパ

ブログ



「稼ぐ施術」を
身に付けよう！