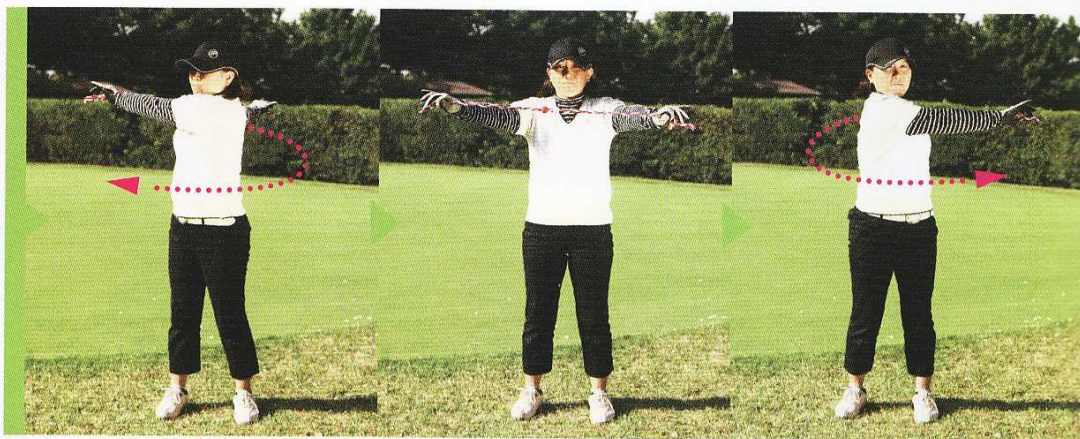


楽体 (らくだ)で 運動連鎖を 体感する

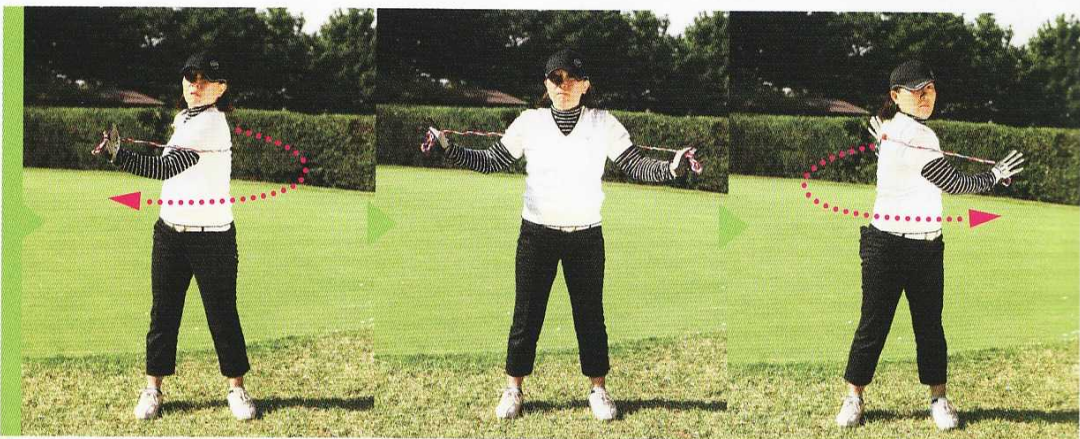
本文では、パワーバランスで運動連鎖を体感できることをお伝えしましたが、楽体でも運動連鎖を体感することができます。楽体を胸の前で水平に引っ張ります。そしてボディターンで左右に大きく回転させます。少し弾みをつけて左右に腕を放り投げるようにするとよいでしょう。この時、「肩を90度回し、腰を一步先に回し戻し…」など、あれこれ考えないことが大切です。コアを使って回転している意識を持ってください。楽体を背中に当て、斜め前方に引っ張りながら行ってもよいでしょう。

を取り除
もできる
たい何
か、身体
99%は
歪みが、
初げてい
んでん
このでん
んでいた
ること
とも難
んがボデ
アイ・チ
スを整
身体を
阻害要
いろいろ
を考え、
使い方
を間違
害要素
について
知した

楽体を胸の前で
引っ張りながら
コアを使って回転



楽体を背中に当て
引っ張りながら
コアを使って回転



股関節の
柔軟性を
楽体運動