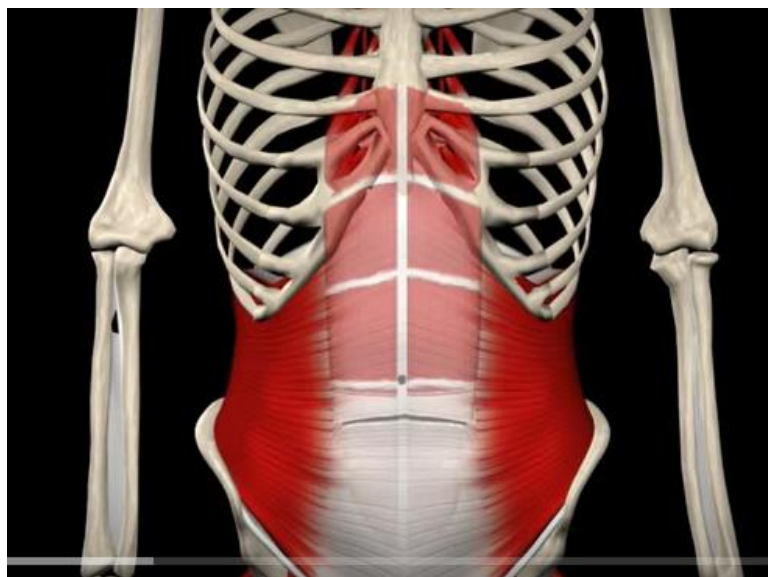


すべての動作は腹横筋から



腹横筋

肋骨が開いていないか？

→ リブフレア 注意

- ・ドローイン
- ・ブレイシング

コアを強化し軸ブレを低減！

ウエストサイズも細く！

リブフレア

腹横筋・横隔膜・内腹斜筋などのインナーマッスルが機能していない



呼吸で改善 ろっ骨を閉じる ウエストサイズに影響

重要筋膜ライン 2つ

ラテラルライン
スパイラルライン

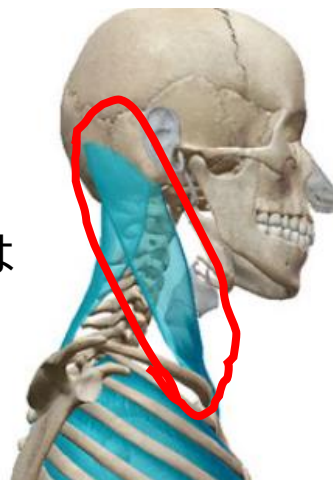
この2つをエキセントリック収縮（伸張性収縮）させる



ラテラルライン



胸鎖乳突筋は
軸維持の
最重要筋



軸足側は、
中殿筋、大腿筋膜張筋
大殿筋上部繊維に体重をかける

→ Brettzel 1.0

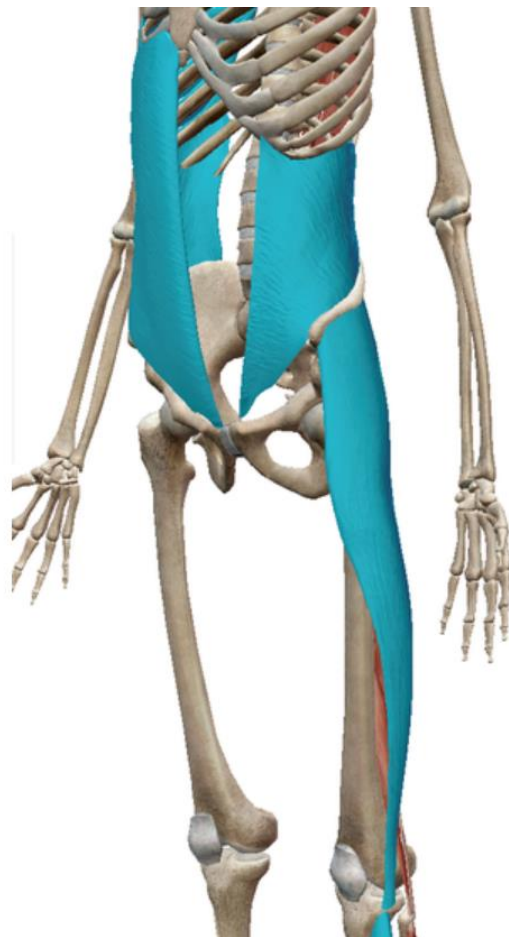
小指側（小指球）に体重をかける
とラテラルラインを使いやすい



スパイラルライン

このラインの柔軟性が重要

→ brettzel 1.0



小指側（小指球）に体重をかけるとスパイラルラインを使いやすい

m2 posing lab.

Brezztel 1.0



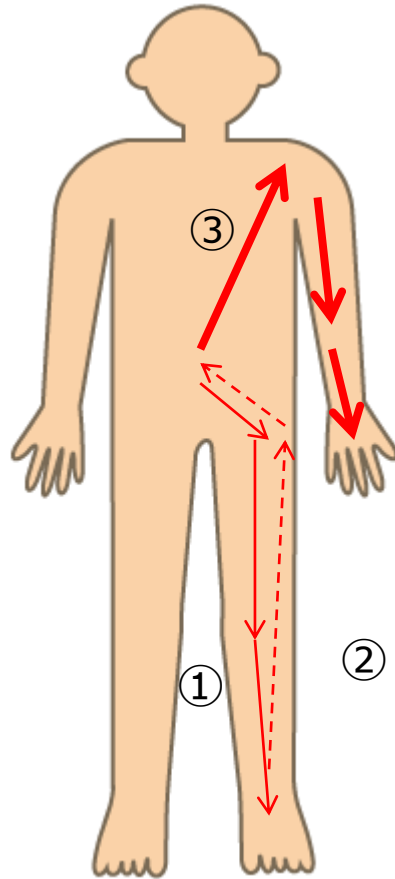
スパイラルラインとラテラルライン
の柔軟性向上におすすめ

ビキニ選手は毎日やること



m2 posing lab.

運動連鎖



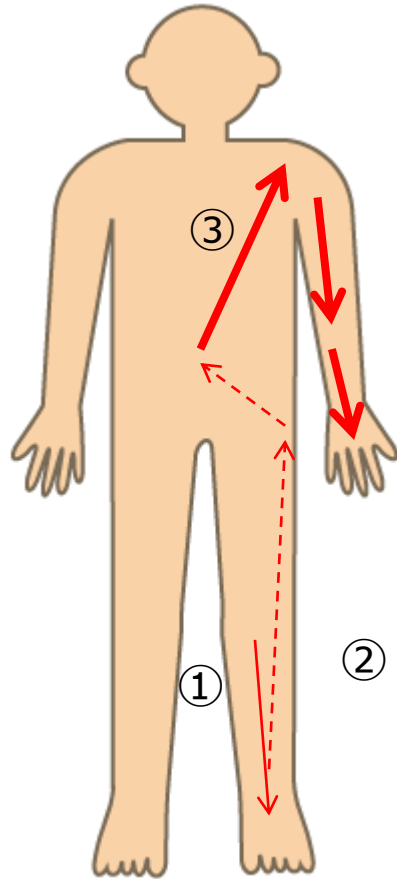
- ①足が地面に着地する前
- - - - - ②足が地面に着地後～
- ③脚完成後の上半身の動作

①⇒②⇒③の順に
この順番通りに動かせない場合、
身体のどこかにエラー（機能不全）がある

⇒ エラー部分の機能改善を行わない限り、
ポージングは永久に改善されない

股関節周りや肩甲骨周りのエラーが非常に多い

地面反力

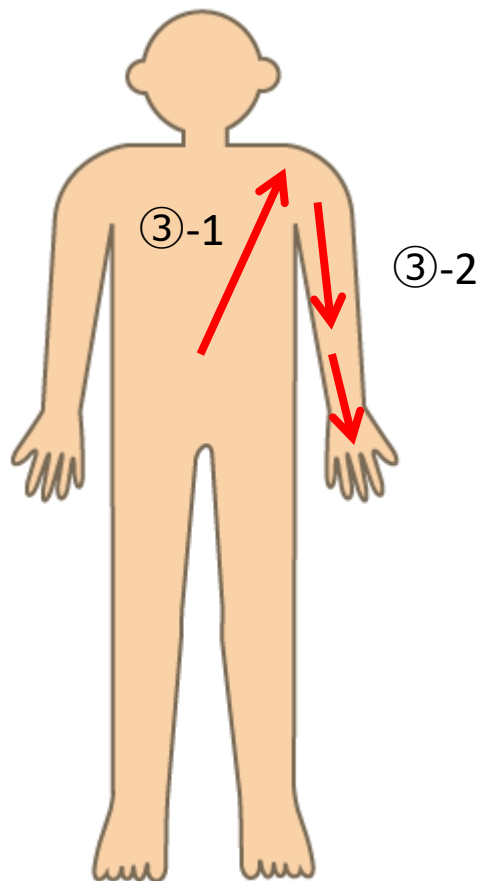


踏み込んだ足の反力を使って、
下半身から上半身へとポーズを
決めていく

①の反力が、②→③へと伝達される

その力は徐々に、小さくなる

捻転動作



腕は「動かす」のではなく、

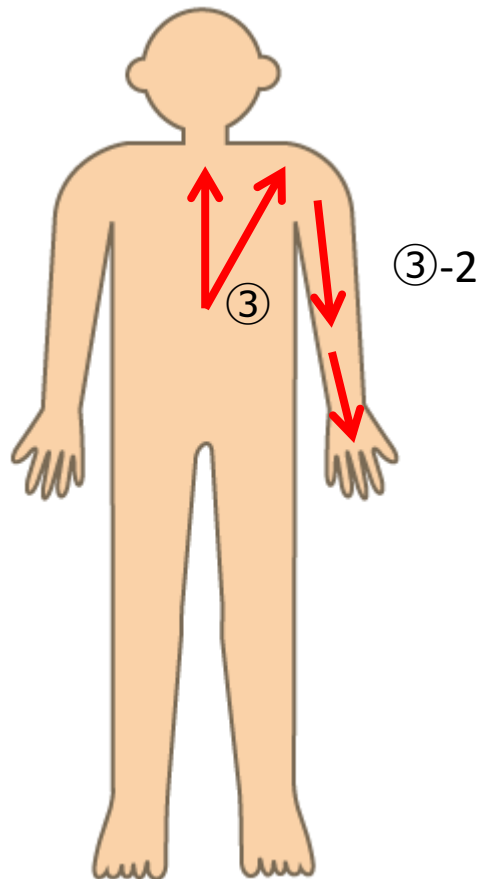
地面反力+捻転動作

によって「動かされる」

③-1 地面反力と体幹の捻転動作

③-2 腕で動かすのではなく、
③-1の反動で勝手に動く

首と腕への力の分散

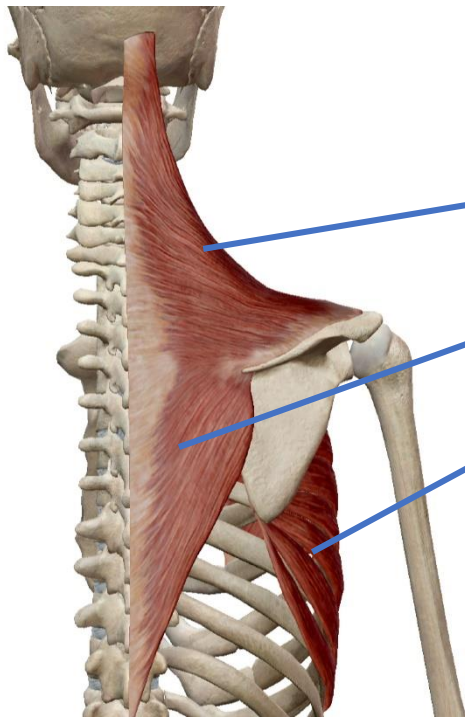


地面反力+捻転動作によるエネルギーが

首 と 腕

へと分散されていくイメージ

ポーズで重要な上半身の3つの筋肉



僧帽筋上部繊維

脱力

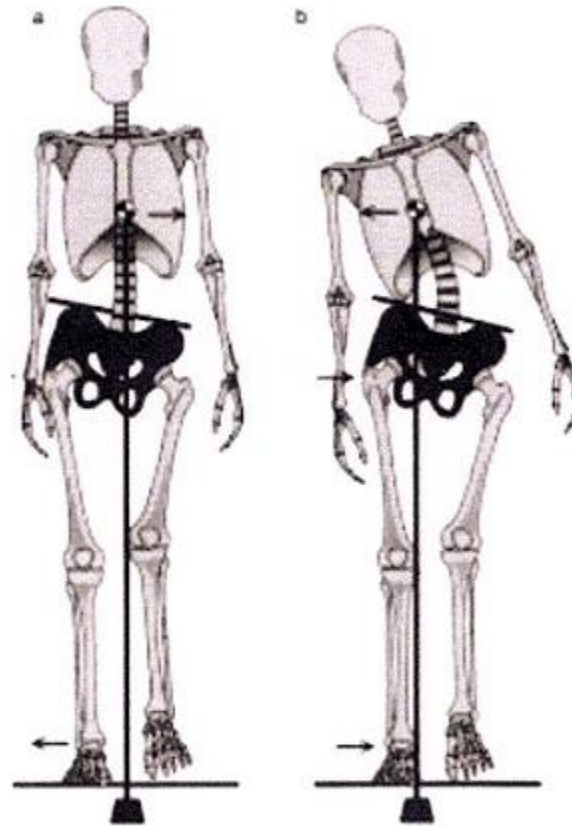
僧帽筋下部繊維

収縮

前鋸筋

収縮

デュシェンヌ歩行



中殿筋弱化による
不良姿勢

- a トレンデレンブルグ
- b デュシェンヌ

対角線の法則



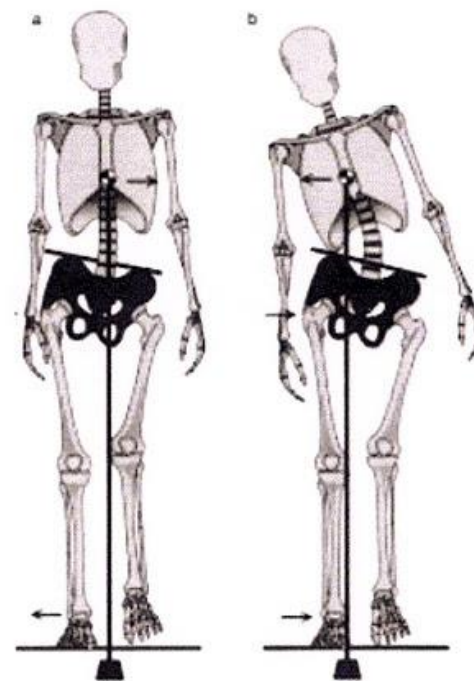
ha_yeun_kim

...



わざと
デュシェンヌ歩行に

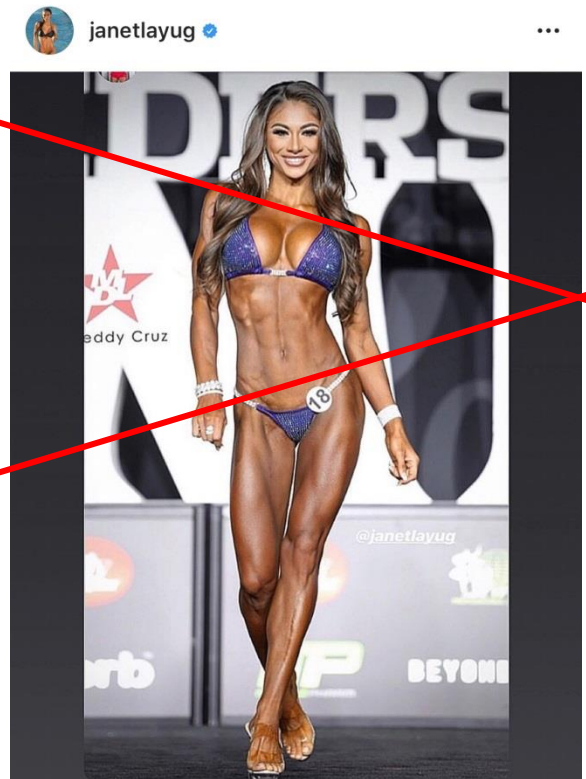
肩と骨盤のラインで
対角線ラインを作る



a トレンデレンブルグ

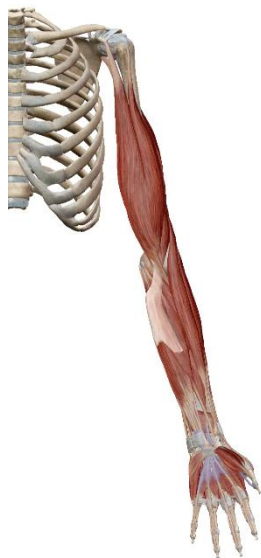
b デュシェンヌ

対角ラインを作る



m2 posing lab.

腕の動かすときの意識

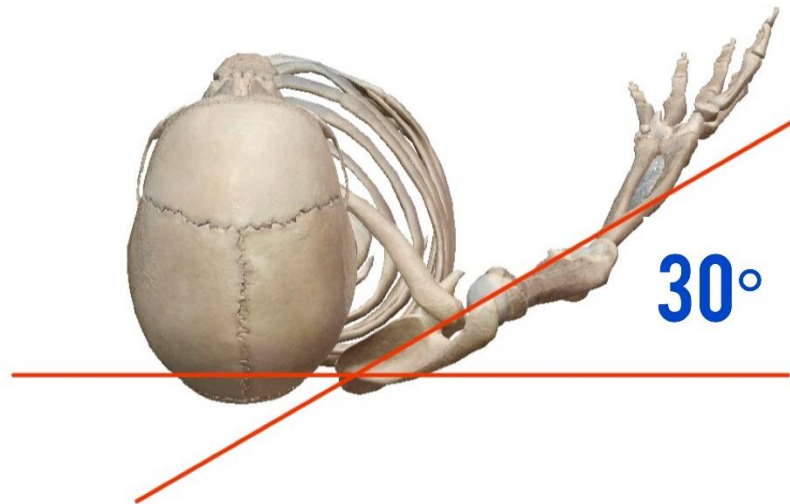


	軸の維持	女性美
肩 (肩甲骨) から	◎ 軸維持しやすい	△ ダイナミックになる
ひじから	◎ 軸維持しやすい	◎ 動きを小さくして曲線を出せる
手首から	△ ぶれる可能性中 肩が抜ける	△ ひじがまっすぐになる
指先から	× ぶれる可能性大 肩が抜ける	× 盆踊りのようになる

ひじから動作させる意識を持つことを推奨する

腕をななめ前に出す (肩甲骨面)

肩甲骨面上で腕を動作させることで
僧帽筋上部繊維の関与を防ぎ肩甲骨の上方回旋を促す



両腕を広げる動作

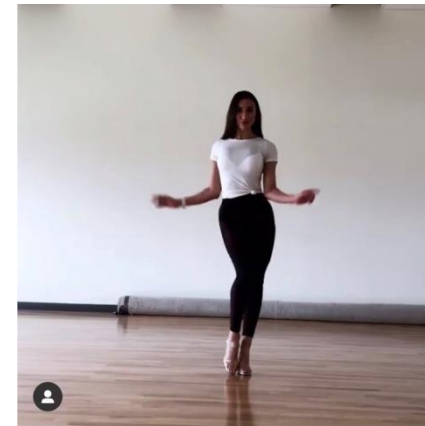
手首から動かす : 初級



メリット : 比較的初心者でもやりやすい。

デメリット : 肘が伸びて直線が生まれ、曲線美を失う場合がある。 軸のぶれの可能性大。 重心が上がる可能性大。

肘から動かす : 中級

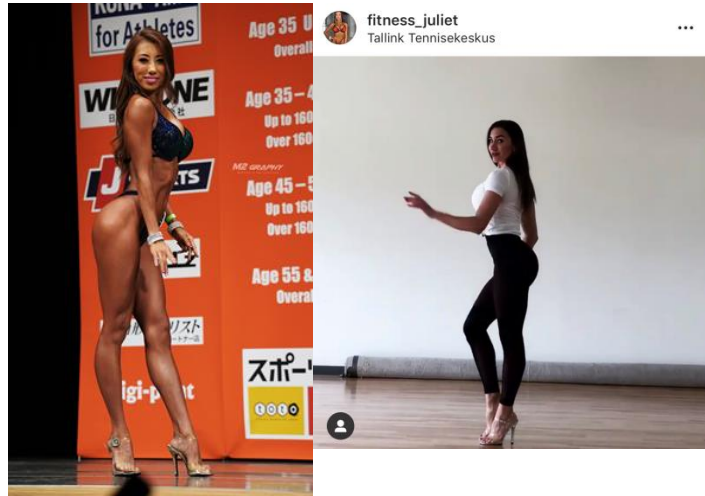


メリット : 軸がぶれにくい。

デメリット : 肩甲骨回りの動きがうまくできないと滑らかに動かせない。

m2 posing lab.

4つのサブポーズを連結させてムービング

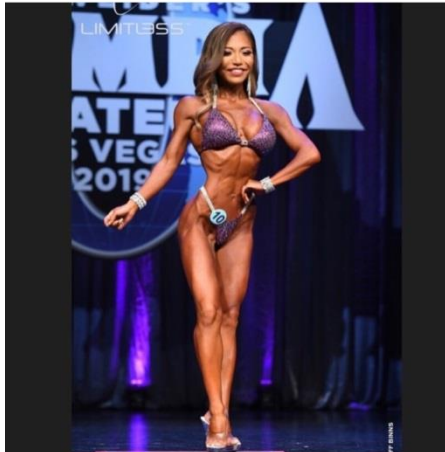


Front Open



Side Back

akimotoakiko_fitness
Las Vegas Nevada



Push Back

fitness_juliet



Drawing

m2 posing lab.

足幅に関して



足幅を広くしたほうが、
お尻に体重がかけやすく、
くびれラインを出せる

しかし、やりすぎると女性美を失う



飾り足をちょうど
地面に対して
垂直になるような
ポイントに置くとよい