



ファインドユア コネクション
2024年 11月 4日 月曜日
12:40 PM-13:40 PM

Jung Eun Oh
zenith0605@naver.com

概観

今回はパワーサークルを使ってクラシカル・マットエクササイズを行う。

皆さんのクライアントや皆さん自身も深層からのスタビリティと共にワークアウトしているだろうか？

適切なクリティカル・コネクションを維持しているだろうか、それとも筋肉を無意識に使ってしまっているのか？

クリティカル・コネクションは動きに統合される時、パワーハウスとのコネクションを深める。また、アクション・パフォーマンスの全体的な質を向上する。

マットワークのフローの中でクリティカル・コネクションとともに力強いパワーハウスが作用している時、どんな相互作用が生じているのか、一緒に感じてみましょう。

皆さんのクラスは今後より深くより楽しいものになるでしょう。

12:40 PM-12:50 PM イントロダクション

12:50 PM-13:40 PM マットワーク

- ハンドレッド (両足)
- ロールアップ (両手、両足)
- ロールオーバー (両手、両足)
- ワンレッグ・サークル (両手、両足)
- ローリング・ライク・ア・ボール (両手、両足)
- アブ・シリーズ: (頭、両手)
- スパインストレッチ・フォワード (両手、両足)
- オープンレッグ・ロッカー (両足)
- コークスクリュー (両手、両足)
- ソー (両手、両足)
- スワン (両手、両足)
- ブリッジ (両膝)
- サイドキック・シリーズ (両手、両足)
- ティーザー (両手、両足)
- スイミング (両手、両足)
- レッグプルフロント (両足首)
- マーメイド (両手)
- シール (両手、両足首)
- プッシュアップ・シリーズ (胸、両足首)