

ドロイン

腹筋をさらに
もう一段、引きしめる

お腹の皮が、背骨にくっつくくらい。U ます

普通



あまりにも苦しいので... 続ける!
よほど大きな(夢)がサイと 持続できたい!

(+) ヤル気 生れる

長時間、同じ
姿勢もてる

(+) 高いパフォーマンス得れる

すぐ成果あらわれる

(-) 劣等感 なくなる

(-) 疲れ なくなる
エネルギー効率 20%↑

スタミナ源
ミトコンドリア

- グイッと力入るダゲで生れる
- 60秒ハップでも生れる
- インターバルでも生れる
- 25%カロリーオフ → 3週間で30%↑生れる

◎作業能率 高くなる
・器用になる

・正確になる
・ミス少くなる

クセ治る

自分を見て
嬉しくなる

若々しく見える
← 力強く見える
?? 思うように動ける

☆☆☆上手になる

自由になる

力抜ける

パワーがその技伝わる
ベクトルが向く
次の動作にサッと移れる

多くの筋肉をまとめて使う → ミトコンドリアが増える → スタミナ2割↑ 疲れタイ

体の幹の筋で腰痛から逃げられる

バネの効いてフォーム生れる

発揮易い
× 便通よくなる
⇒ 早くなる

足が前に振り出し易い
大腿になる

きれいな姿勢
キープできる

機敏になれる

軽くなる

細かい仕事に生れる

PPのままだまんげんなく出せる
バランスよくなる

