補助マニュアル

<補助の目的>

・怪我を防ぐ

・コミュニケーションの一貫

・正しいフォームへ導き、効果を上げる

<ポイント>

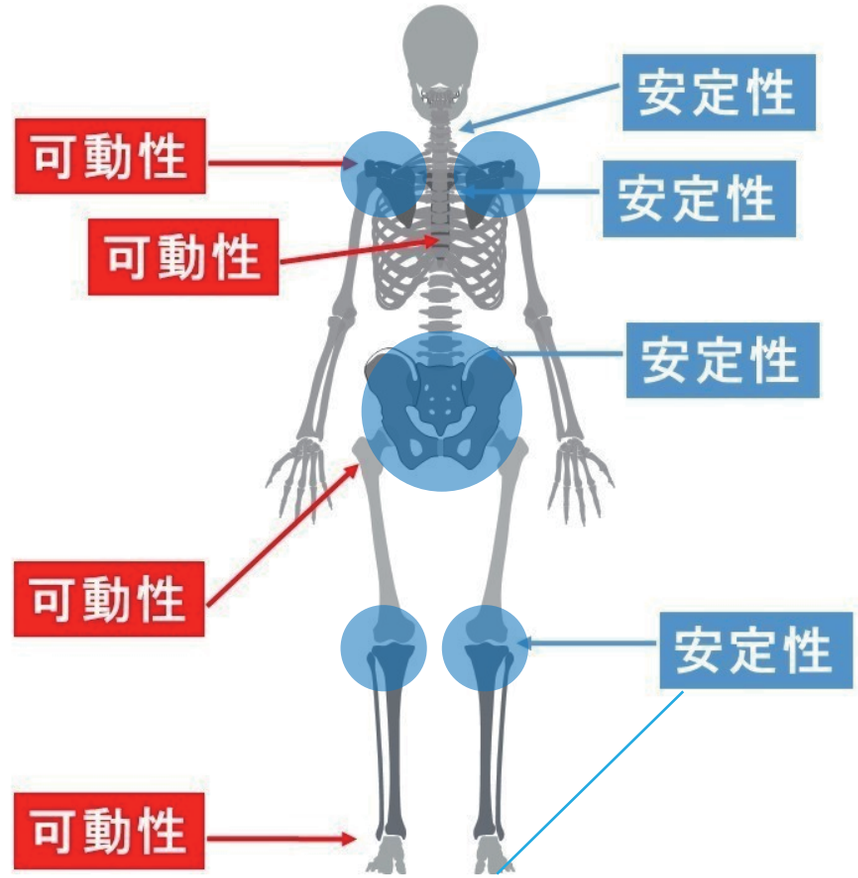
・全員をワンタッチ(均等が重要)

・安定関節(肩膝腰)を手の平面で押さえる(指先×)

・ニーイン→(外から膝を内側方向へ押し、お客様は膝を外へ押す)

・反り腰→骨盤を手の平で挟み、後傾位へ導く

・反り腰→同性ならお腹と腰を手の平で挟み、腹圧を高める



・・・抑えて固定する関節