

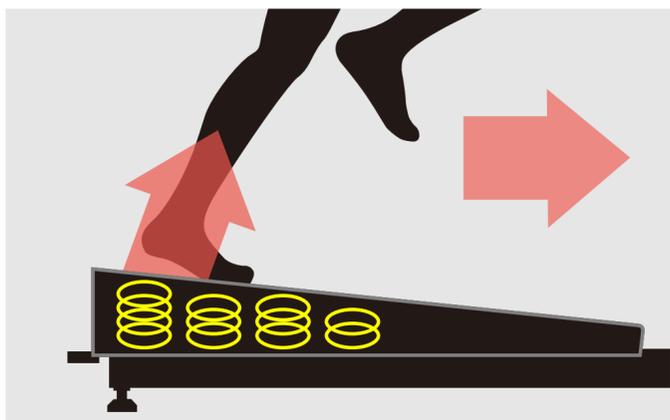
リアルランで
身につく！

速く走るための2つのポイント

理想の走りにはいくつかのポイントがあります。その中でも習得が難しいのが、ホッピングと重心移動です。言葉による指導では伝えにくい部分ですが、リアルランに乗ることで自然と体感することができます。

1 ホッピングする感覚

全身のリズムが揃った躍動感のある動きは、陸上選手のような伸びやかな走りを生み出します。



「**スプリング式走行デッキ**」がバウンド感覚を養い、地面からの反発を効率よく取り込みます。

2 重心を前に送る感覚

上半身を起こし過ぎても、前のめり過ぎても NG です。



重心を前に送りながら
ぐんぐん進むイメージ

姿勢を保ち、
上下左右の
ぶれを吸収

「**3D モーションパッド**」は理想的な前傾姿勢を作り、上下前後の動きに合わせて重心移動をサポートします。

どちらも肩甲骨と股関節の使い方が重要です。

