

神経筋筋膜統合トレーニング 実技: アンテリアチェーンフォーカス反対側

00:00:06	split squat to 1 arm push (ankle plantar flexion) スプリットスクワットから片腕のプッシュ(足関節底屈)
00:04:08	reverse lunge to 1 arm push リバースランジから片腕のプッシュ
00:07:47	reverse lunge to 1 arm push with knee drive (common variation) リバースランジから片腕のプッシュ プラス 膝ドライブ(一般的なバリエーション)
00:09:36	reverse lunge to 1 arm push with knee drive (uncommon variation) リバースランジから片腕のプッシュ プラス 膝ドライブ (非一般的なバリエーション)
00:12:15	squat to push series スクワットからプッシュのシリーズ
00:16:07	lateral shift/lunge to push series ラテラルシフト／ランジからプッシュのシリーズ
00:18:38	split squat to 1 arm shoulder extension スプリットスクワットから片腕肩伸展
00:21:55	reverse lunge to 1 arm shoulder extension リバースランジから片腕肩伸展
00:23:35	forward lunge to 1 arm shoulder extension フォワードランジから片腕肩伸展
	lateral shift/lunge to shoulder extension series ラテラルシフト／ランジから肩伸展シリーズ