

神経筋筋膜統合トレーニング 実技:カマゴンボール反対側

00:00:05	intro and swing イントロとスイング
00:03:32	snatch スナッチ
00:04:02	lateral lunge to snatch ラテラルランジからスナッチ
00:04:37	posterior lunge to snatch ポステリアランジからスナッチ
00:05:36	lateral weight shift to overhead press 側方への体重移動からオーバーヘッドプレス
00:08:53	anterior lunge to overhead press アンテリアランジからオーバーヘッドプレス
00:10:42	lateral lunge to overhead press ラテラルランジからオーバーヘッドプレス
	rotational lunge to overhead press ローテーションランジからオーバーヘッドプレス
00:13:25	posterior lunge to overhead raise ポステリアランジからオーバーヘッドレイズ
00:14:51	posterior lunge to reverse chop ポステリアランジからリバースチョップ
00:16:09	anterior lunge to overhead raise アンテリアランジからオーバーヘッドレイズ
00:17:11	common lunge matrix with torso rotation コモンランジマトリックスとトルソローテーション
00:20:06	uncommon lunge matrix with torso rotation アンコモンランジマトリックスとトルソローテーション
00:23:50	lateral lunge to halo ラテラルランジからヘイロー
00:25:44	bent over lateral swing ベントオーバーラテラルスイング