

## 神経筋筋膜統合トレーニング 実技:ポステリアチェーンフォーカス同側

00:00:07	squat to 2 arm pull
	スクワットから両腕のプル
	squat to 1 arm pull
00:04:30	スクワットから片腕のプル
	split squat to 1 arm pull
	スプリットスクワットから片腕のプル
00:06:34	reverse lunge to 1 arm pull (contralateral)
	リバースランジから片腕のプル(反対側)
00:08:59	reverse lunge to 1 arm pull
	リバースランジから片腕のプル
00:10:59	reverse lunge to 1 arm pull with knee drive (uncommon variation)
	リバースランジから片腕のプル プラス 膝ドライブ((非一般的なバリエーション)
00:14:09	reverse lunge to 1 arm pull with knee drive (common variation)
	リバースランジから片腕のプル プラス 膝ドライブ(一般的なバリエーション)
00:15:42	single leg balance to 1 arm pull with knee drive (uncommon variation)
	シングルレッグバランスから片腕のプル プラス 膝ドライブ(非一般的なバリエーション)
00:17:08	single leg RDL to 1 arm pull (common and uncommon)
	シングルレッグルーマニアンドリフトから片腕のプル(一般的及び非一般的)
00:19:10	lateral shift/lunge to pull series
	ラテラルシフト／ランジからプルのシリーズ