

## 神経筋筋膜統合トレーニング 実技:カマゴンボール同側

00:00:05	single arm skier swing 1/3
	シングルアームスキーヤースイング1/3
00:02:01	single arm skier swing 2/3
	シングルアームスキーヤースイング2/3
00:06:19	single arm skier swing 3/3 & single arm overhead press 1/2
	シングルアームスキーヤースイング3/3&シングルアームオーバーヘッドプレス1/2
00:11:38	single arm overhead press 2/2
	シングルアームオーバーヘッドプレス2/2
00:13:00	split squat tweak out
	スプリットスクワット トウィークアウト
00:14:22	sagittal lunge sagittal reach
	矢状面ランジ 矢状面リーチ
00:17:12	sagittal lunge review & frontal lunge frontal reach
	矢状面ランジのリビュー&前額面ランジ前額面リーチ
00:20:33	frontal lunge review & chop tweak out
	前額面ランジのリビュー&チョップ トウィークアウト
00:26:11	chop review & tweak in tweak out review
	チョップのリビュー&トウィークインとトウィークアウトのリビュー