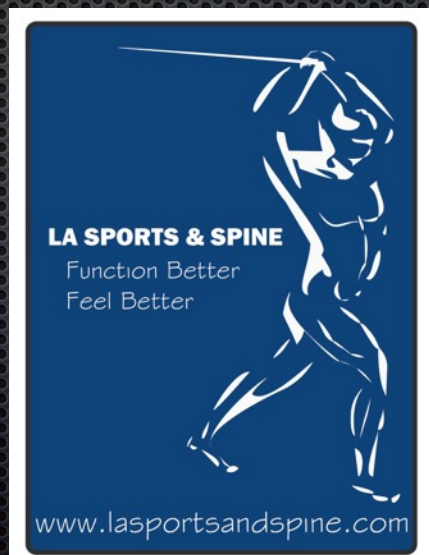
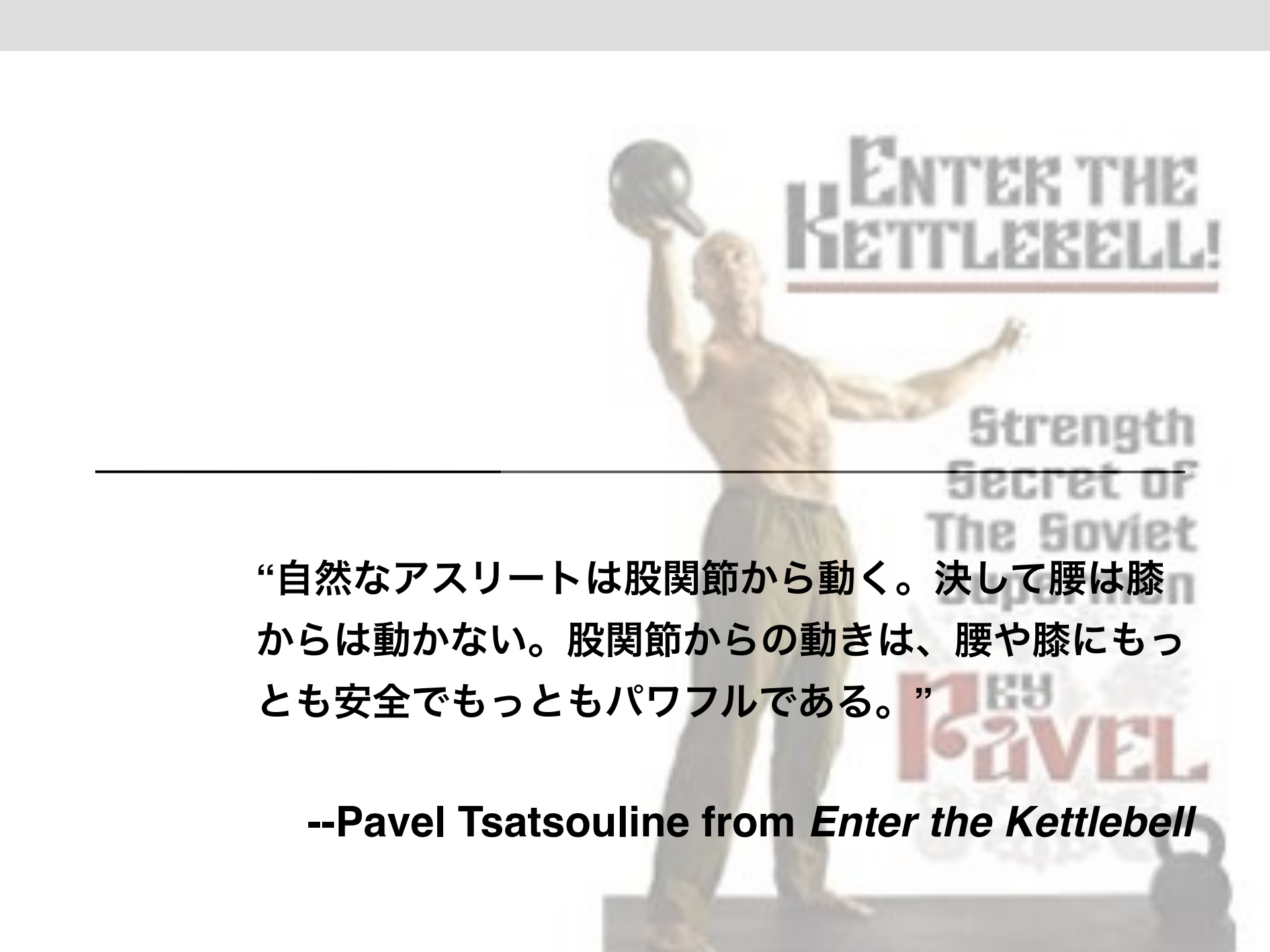


V) ヒップヒンジ





“自然なアスリートは股関節から動く。決して腰は膝からは動かない。股関節からの動きは、腰や膝にもっとも安全でもっともパワフルである。”

--Pavel Tsatsouline from *Enter the Kettlebell*

ヒップヒンジ - オプション

- 1.ヘビーバンド
- 2.ウェイターズバウ
- 3.アームレストスクワット
- 4.ショートストップ
- 5.トールニーリング
- 6.ウインドウペーン
- 7.バックトゥウォール
- 8.デッドリフト (2/1)
- 9.グッドモーニング
- 10.ベントオーバーロウ
- 11.ティーター
- 12.KB スイング
- 13.メディシンボール

1. ヘビーバンドを使ったリアクティブ トレーニング 自己矯正



2. ウエイトーズバウ

Strength Circuit as an Evaluation Tool

Exercise/ Position	Dysfunction	Solution
Hang/Good Morning & Bent Over Row	Lose posture on initial movement = neurological	Waiters Bow into hang with stick on their back





ヒンジの ハッキング



3. アームレスト

— p304, 645

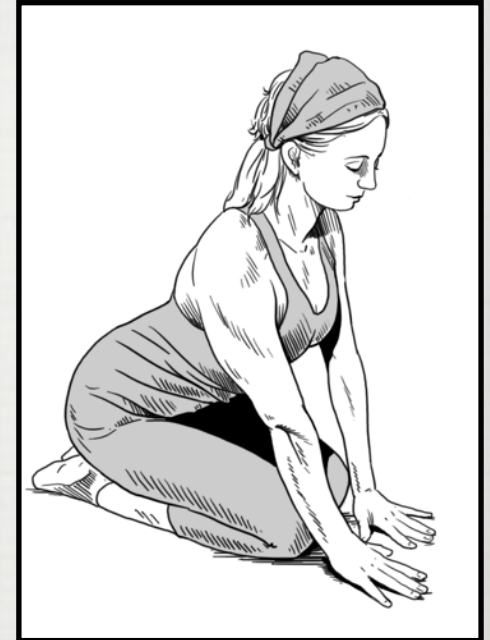


4. ショートストップ



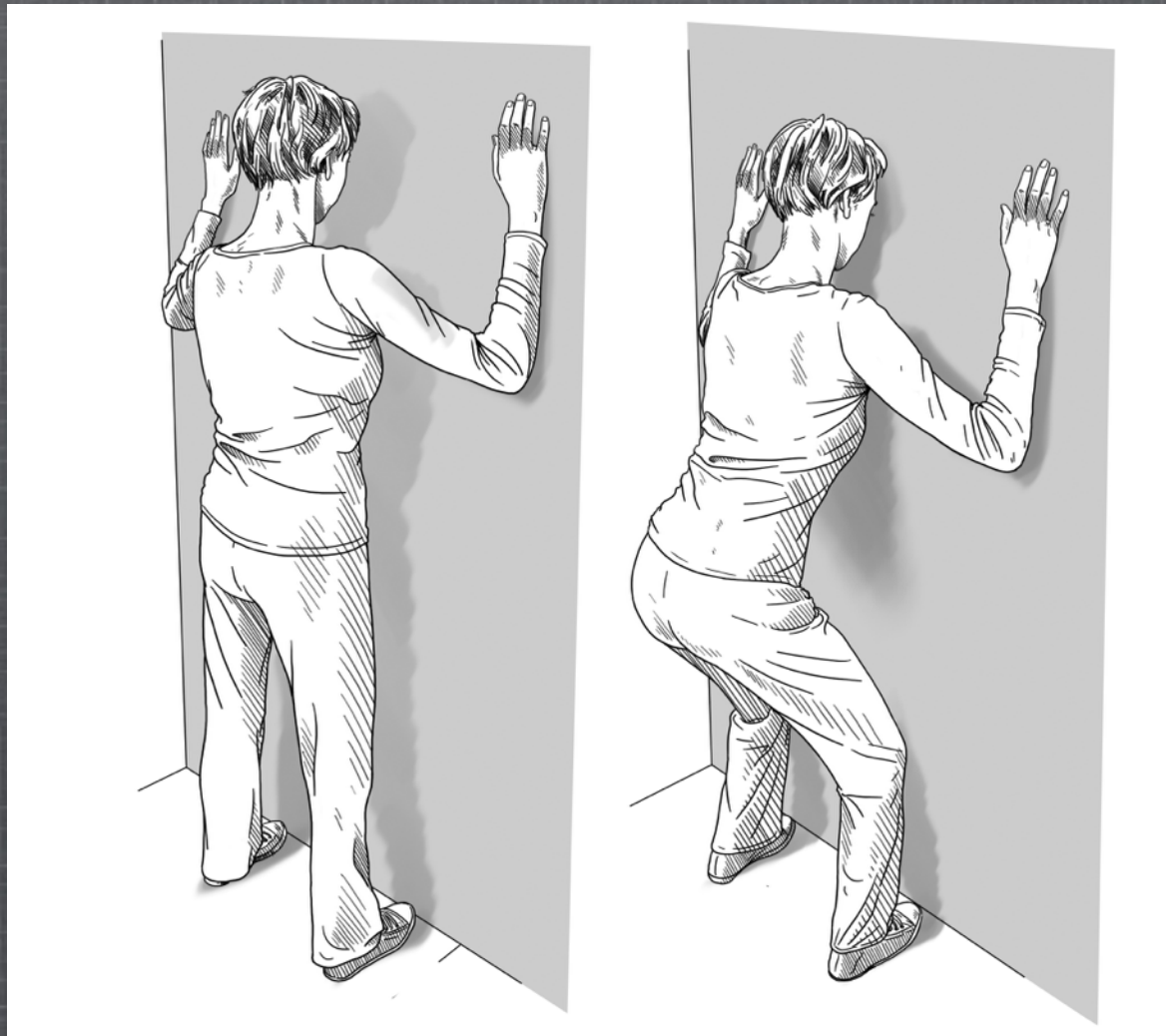
5. トールニーリングヒップヒンジ





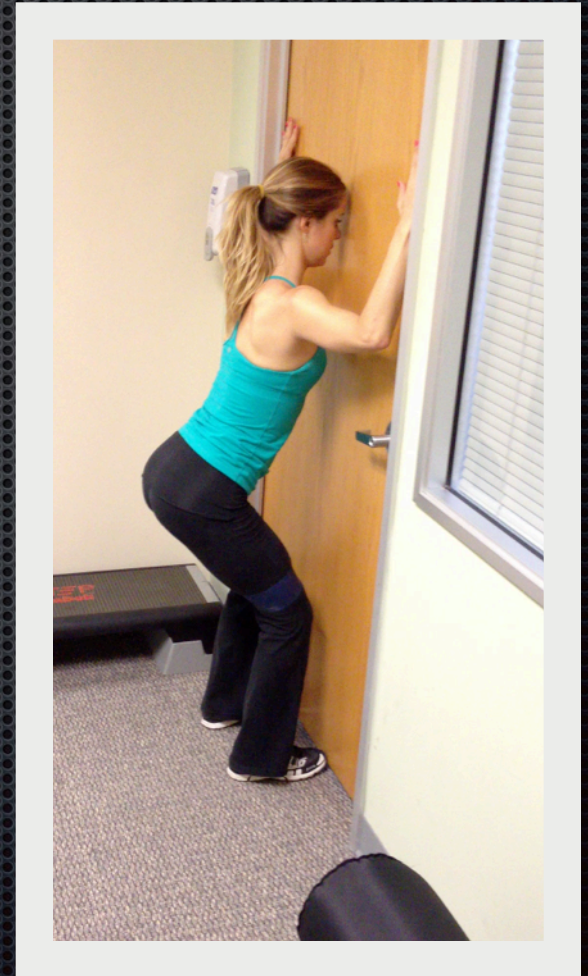
e) トールニーリングからスフィンクス

6. ウィンドウペーン



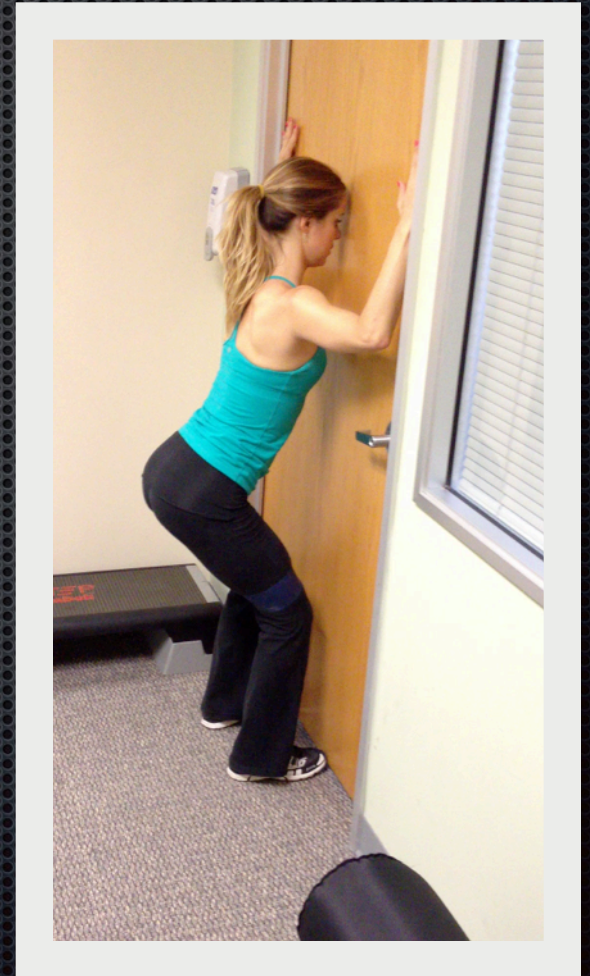
リアクティブ

- ✦ **Gray Cook**- "最良の抵抗は、言語や視覚のフィードバックなしに、問題自体が矯正されるきっかけを作るものである。"

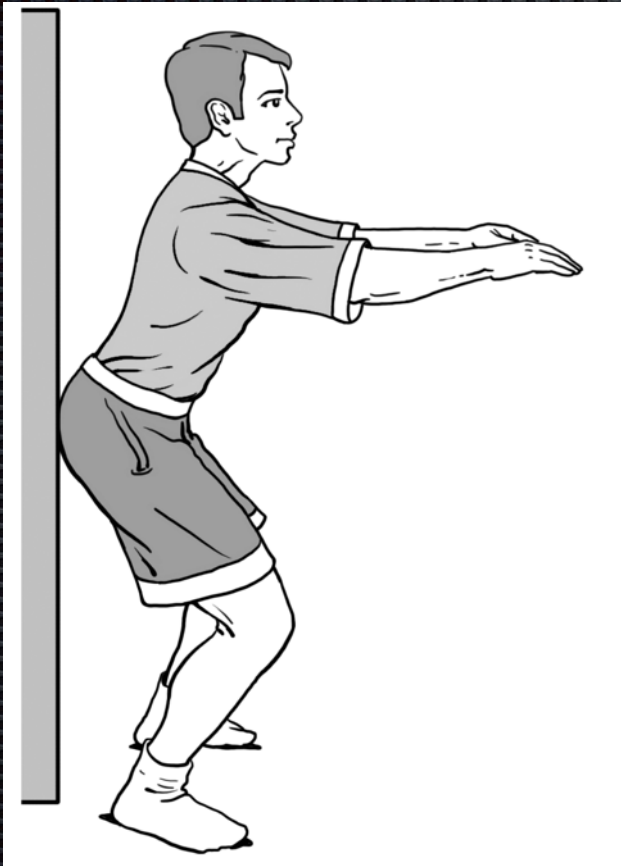


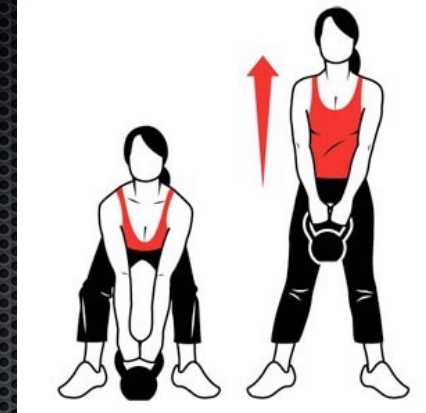
リアクティブ

- ✦ **Gray Cook**- "最良の抵抗は、言語や視覚のフィードバックなしに、問題自体が矯正されるきっかけを作るものである。"



7. バックトゥウォール





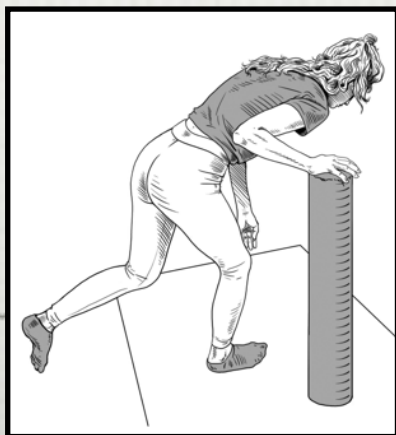
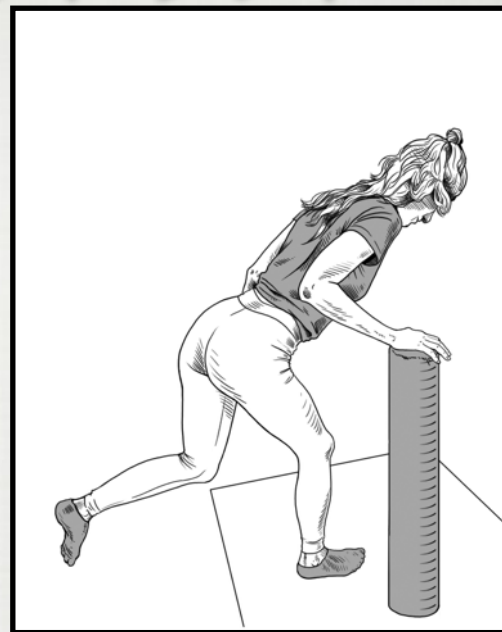
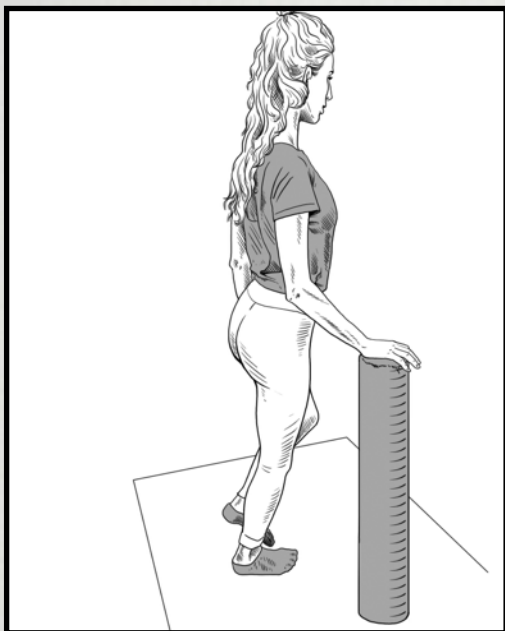
8. デッドリフト



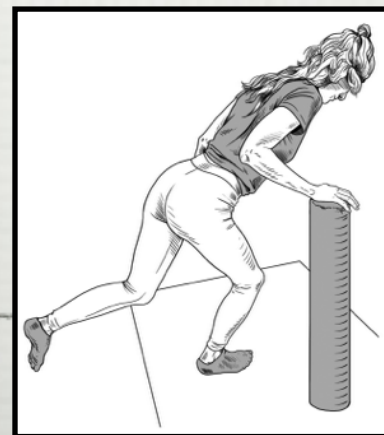
片脚デッドリフト



サポート付き片脚 デッドリフト

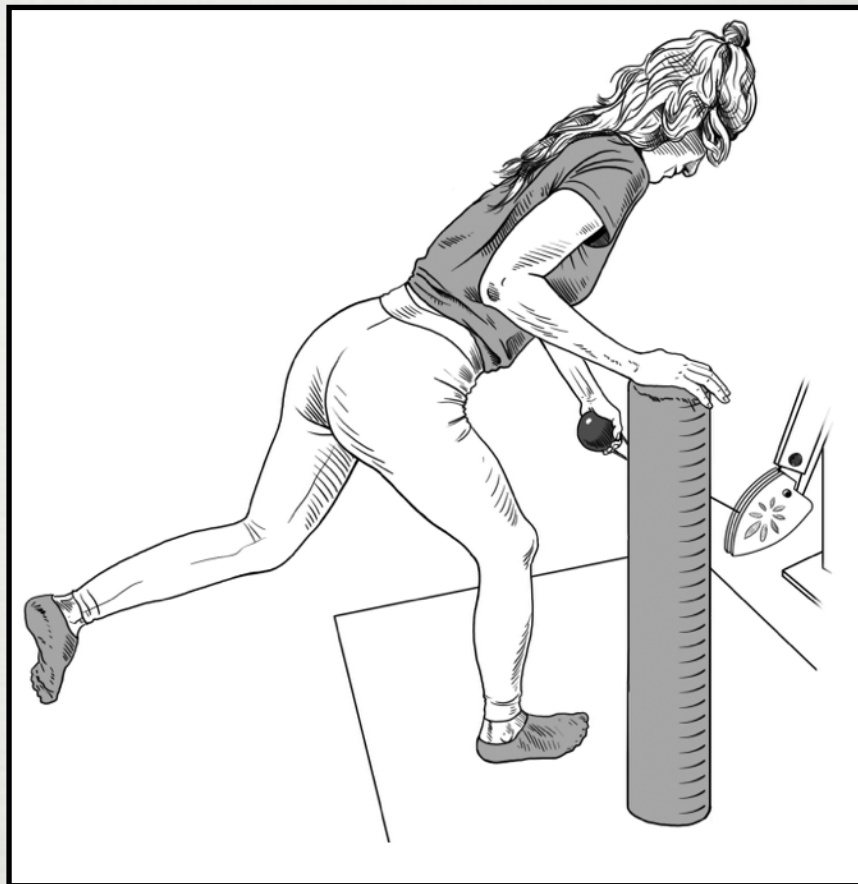
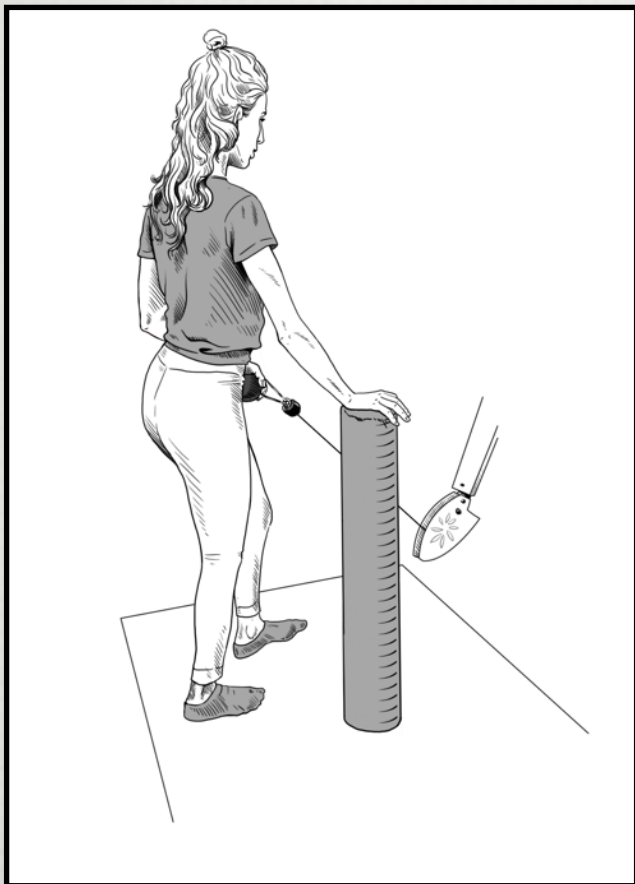


体幹屈曲



膝が前に

リアクティブ 片脚デッドリフト



片脚デッドリフト



9. グッドモーニング



抗 屈 曲

(McGill/Vermeil)

Good Morning (Eccentric control of flexion)



10. ベントオーバーロウ

Bent Over Row



ロウ



11. ティーター

Dan Johnにインスパイアされて



ティーター



3Pt Airplane

オープン／クローズブック

ティーター（オープン／クローズブック）

オープン




クローズ



12. ケトルベルスイング





 STRONGFIRST

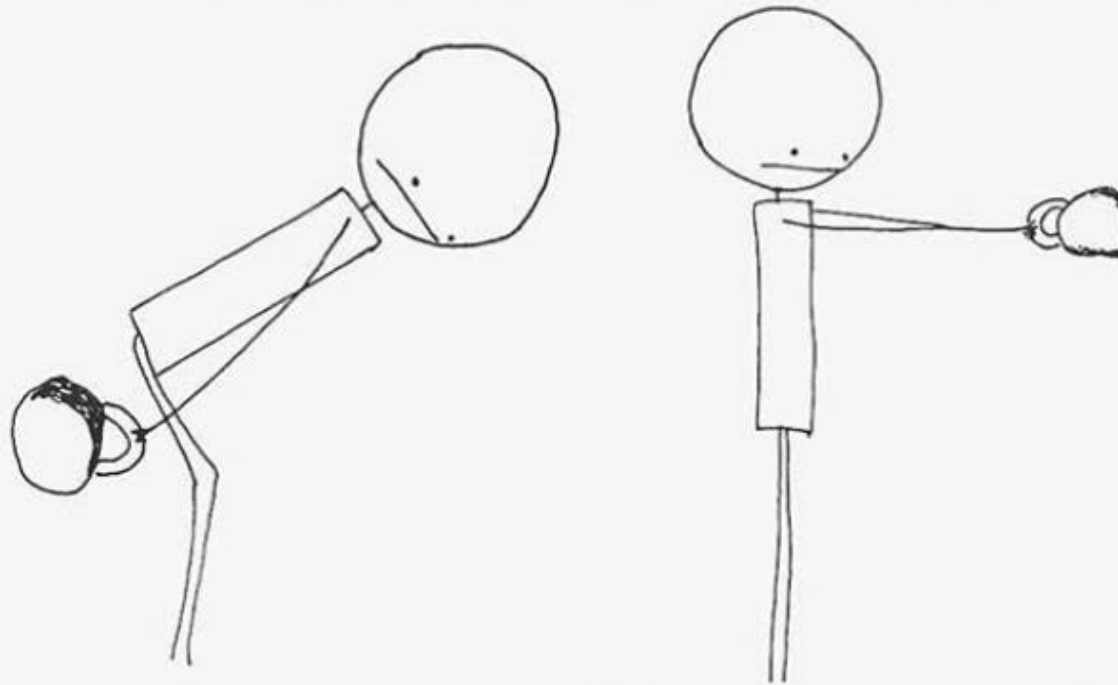
**DIRECTION
OF FORCE**



jamesfryernmt



The Kettlebell Swing:



"A violent expression of the hips, and one of the few you can get away with outside of the bedroom without coming off as impolite or being asked to leave."

ケトルベルスナッチ



13. メディシンボール - ヒップヒンジ

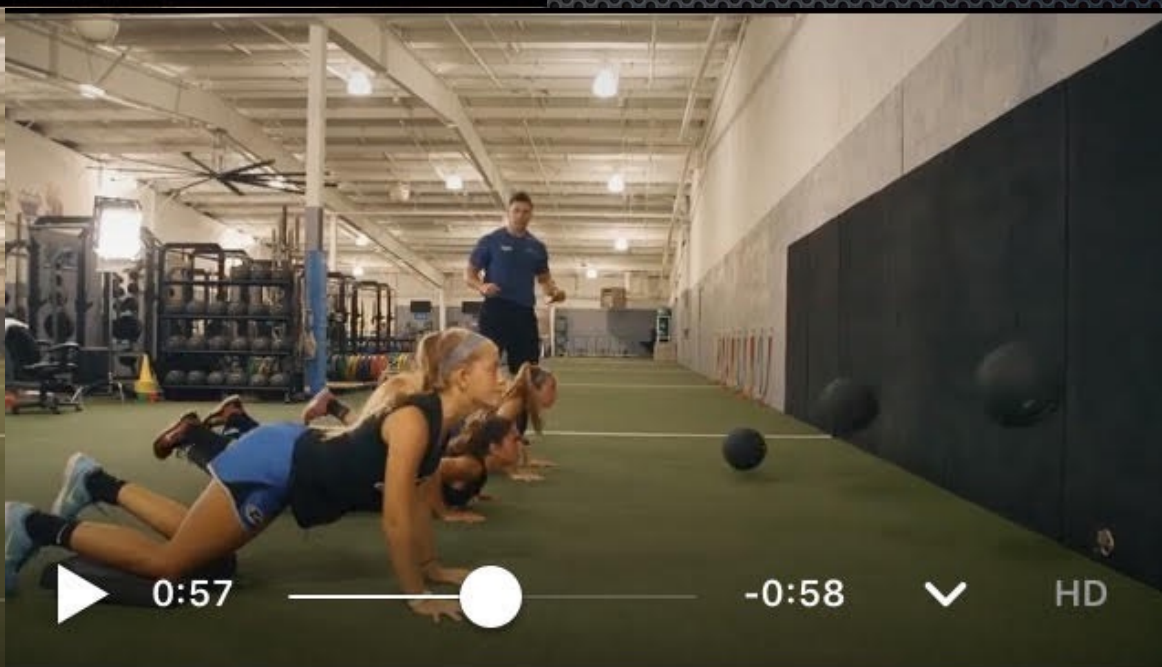


Athletes Acceleration

about a month ago · Education

Follow

Do you train femal... See More



14. 多面的ヴァルスライド