

VII) ランジ

／スプリットスタンス



www.lasportsandspine.com



ロード シェアリング



ランジ – p649



Flexibility: lunge stretch



機能において



Spiral Line



トレーニング

1. フォワードランジ- ギャリー・グレイの腕のトゥイーク
2. アングルランジ - 腕のトゥイーク
3. リバースランジ
4. リバースランジ w/スライダー
5. リバースランジ w/アークトレーナー (サンドバッグ)
6. ヤンダフォーリングフォワードランジ
7. リバースランジ w/リアクティブバンド
8. リアフットエレベーター・スプリットスクワット

1. 十分な共収縮があるか？

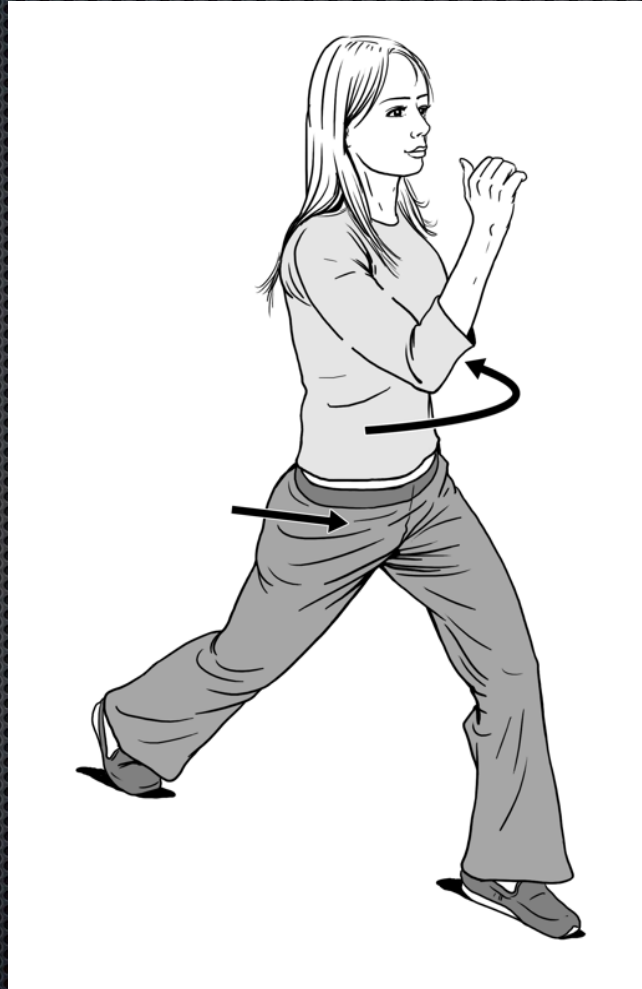
- 負荷のシェアはあるか？
- 彼女は脊柱を節約しているか？
- 矢状面での十分な安定性はあるか？



Gary Gray “トゥイーコロジー”



2. スターランジ “トゥイーコーロジー”



プル - プッシュ



抵抗なし



抵抗あり

コントララテラル - プッシュ



イプシラテラル - プル

機能不全 -?

イプシラテラル - プル



PNF ダイアゴナル
-スウォード

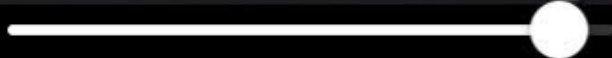
3. リバー斯拉ンジ

- **ゴール:** 後ろへステップしたり床に膝をつきながらバランスと安定性を維持する

ステップ台からのリバーズランジ







0:12 / 0:13

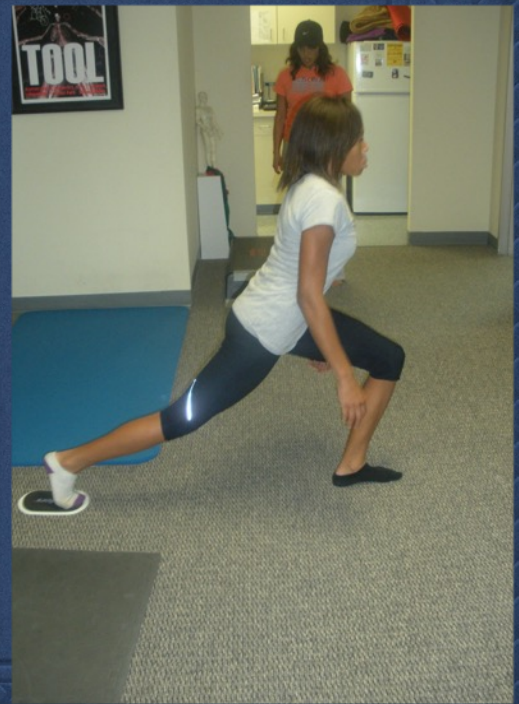


Lachlan Wilmot @lachlan_wilmot · 48m ▼

Great addition to any program,
improving that terminal knee extension
whilst adding an element of hip
control to assist stance positioning

リバースランジ

w/ スライドボード



4. ランドマインリバーズランジ



benbrunottraining

5d



5. MAXレンジ (サンドバッグ)

6. ヤンダランジ



7. リバースランジ w/H パターン



膝最終伸展域矯正



8. リアフットエレベートッド スプリットスクワット

