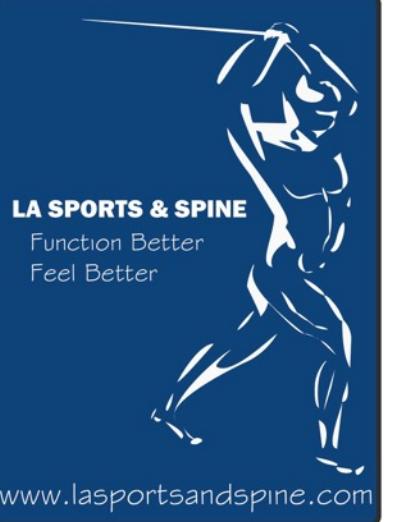


VII) ランジ

スプリットスタンス



ロード シェアリング



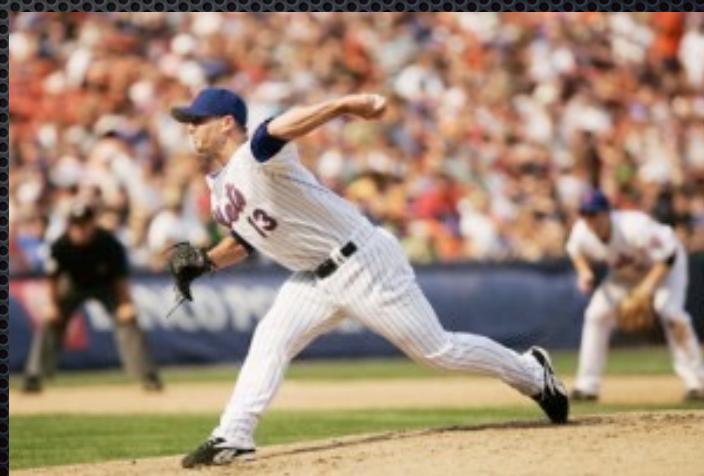
ランジ - p649



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・グレイの腕のトウイーク
2. アングルランジ - 腕のトウイーク
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テッドスプリットスクワット

1. 十分な共収縮があるか？

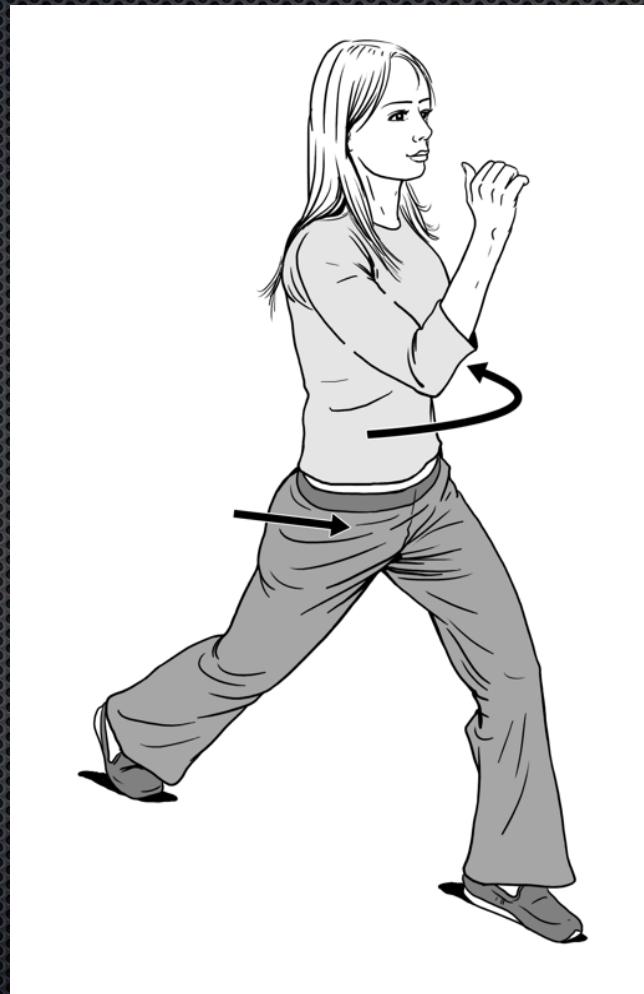
- ▣ 負荷のシェアはあるか？
- ▣ 彼女は脊柱を節約しているか？
- ▣ 矢状面での十分な安定性はあるか？



Gary Gray “ト ウイーコロジー”



2. スターランジ “トウイーコロジー”



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. リバースランジ

- ・**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スランジ







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

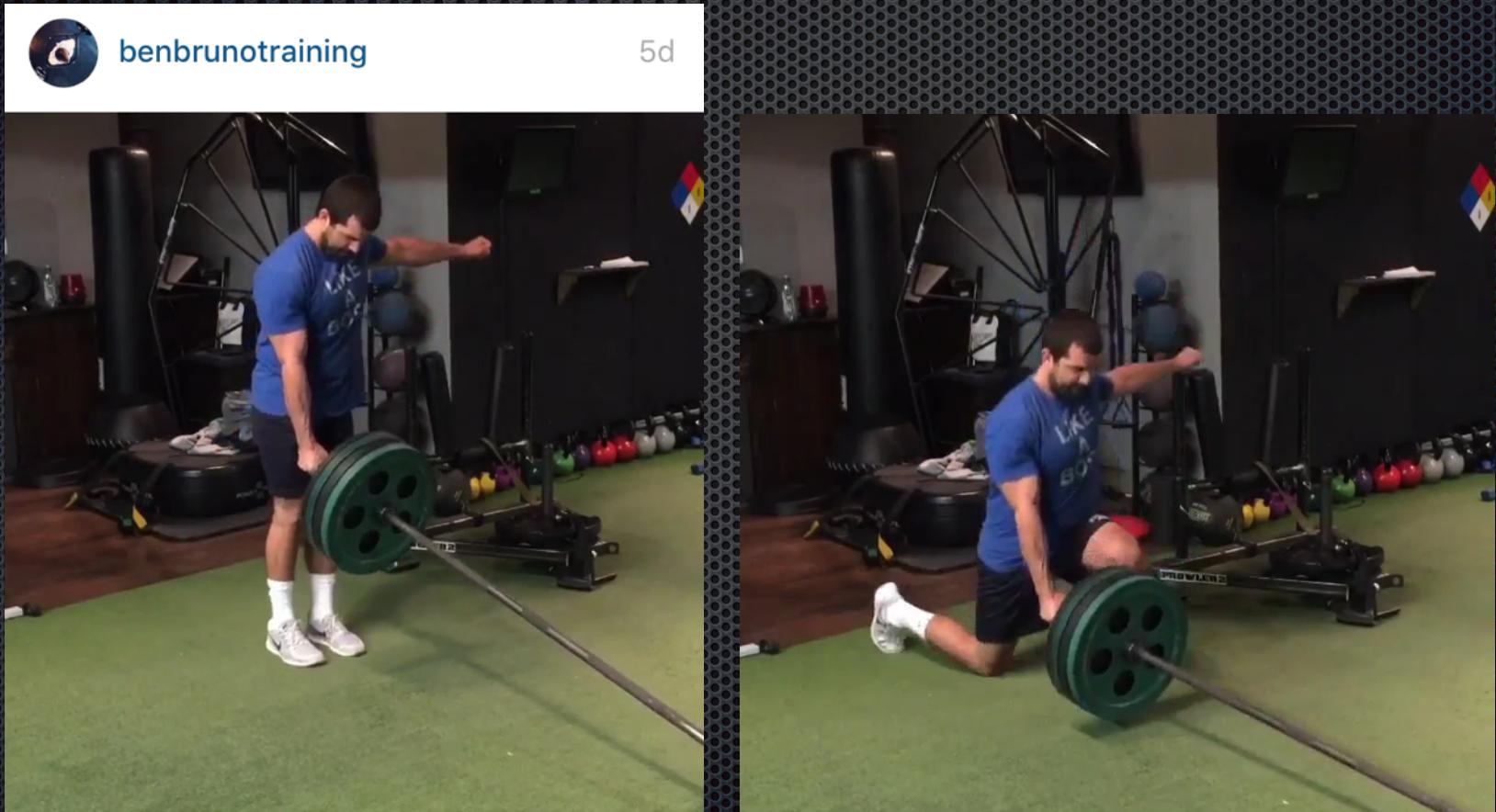


リバースランジ

w/ スライドボード



4. ランドマインリバースランジ



5. MAXランジ (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. リアファットエレベーテッド スプリットスクワット

