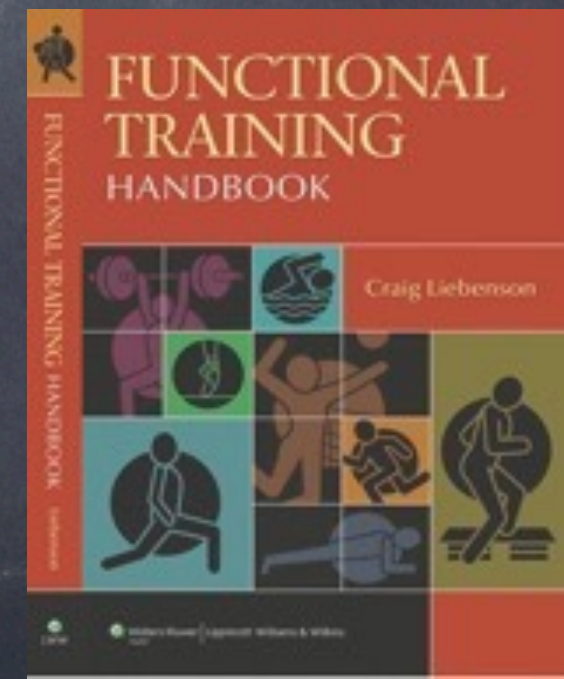
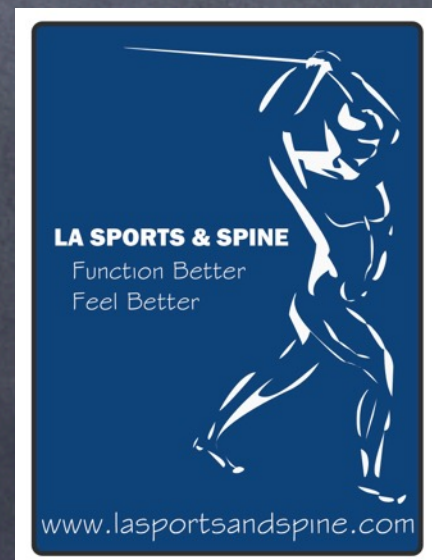
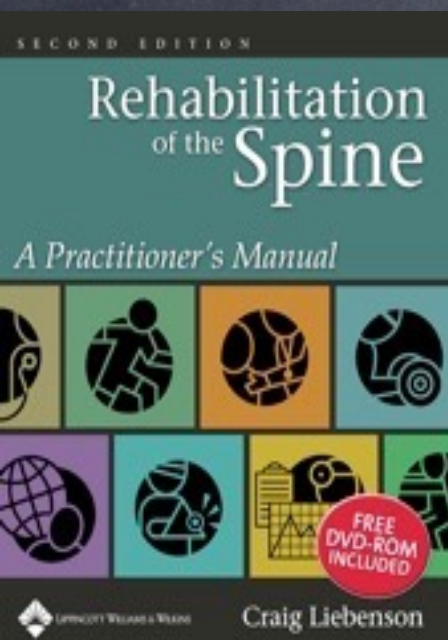
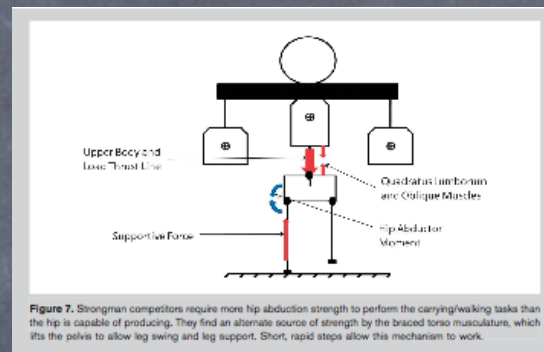


XII) ケトルベルキャリー





ケトルベル キャリー

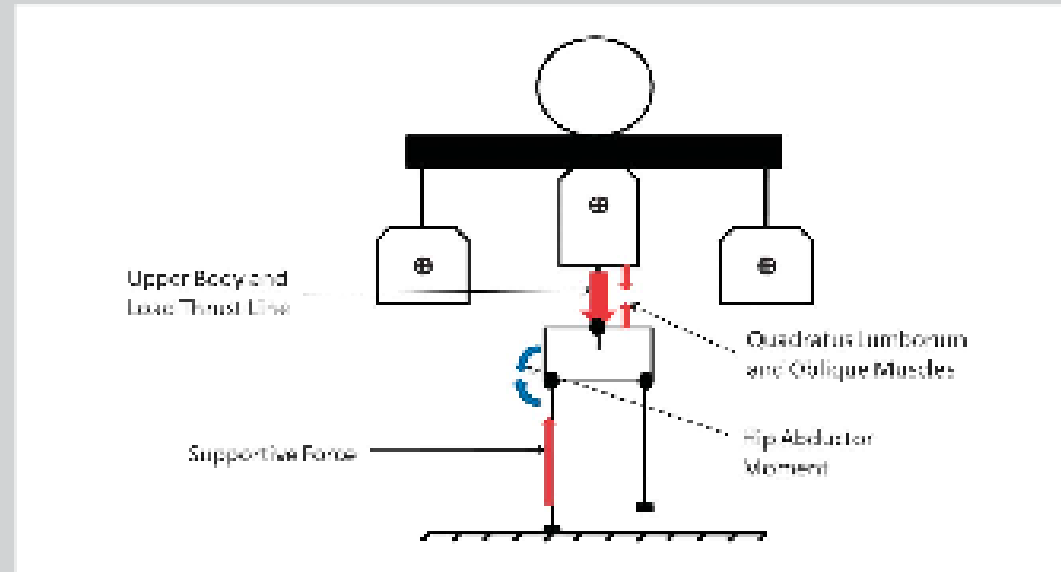
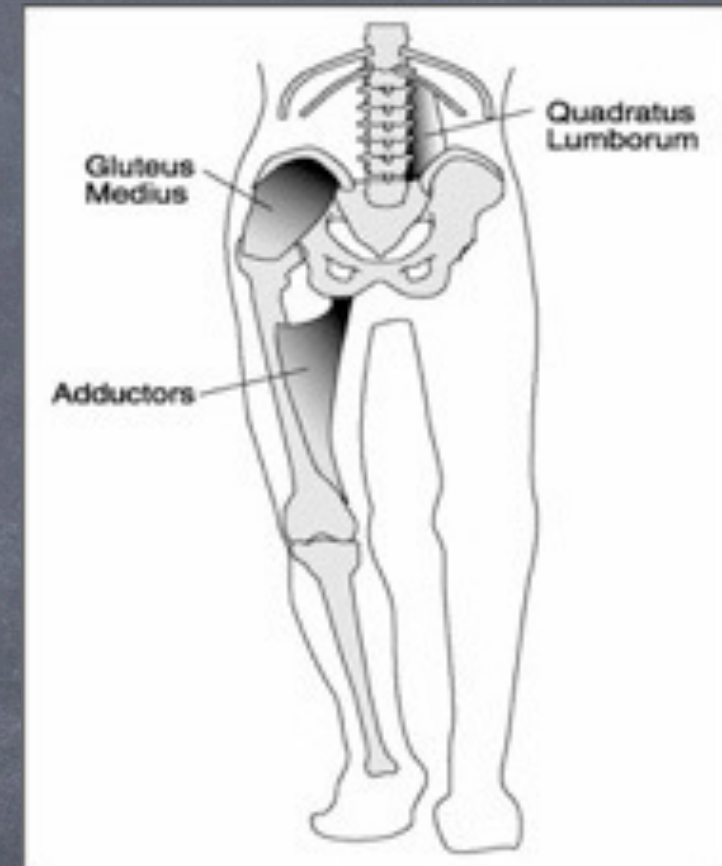


Figure 7. Strongman competitors require more hip abduction strength to perform the carrying/walking tasks than the hip is capable of producing. They find an alternate source of strength by the braced torso musculature, which lifts the pelvis to allow leg swing and leg support. Short, rapid steps allow this mechanism to work.



ケトルベル グリップトレーニング

ファーマー
ウォーク



スーツケース
キャリー



ボトムアップ
ラック



ウェイターズ
キャリー



左右非対称 KB キャリー

