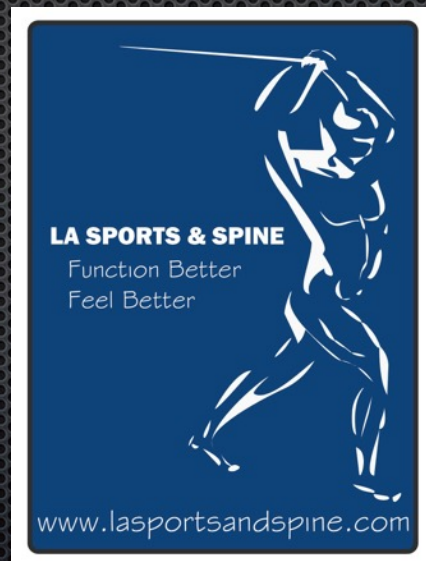
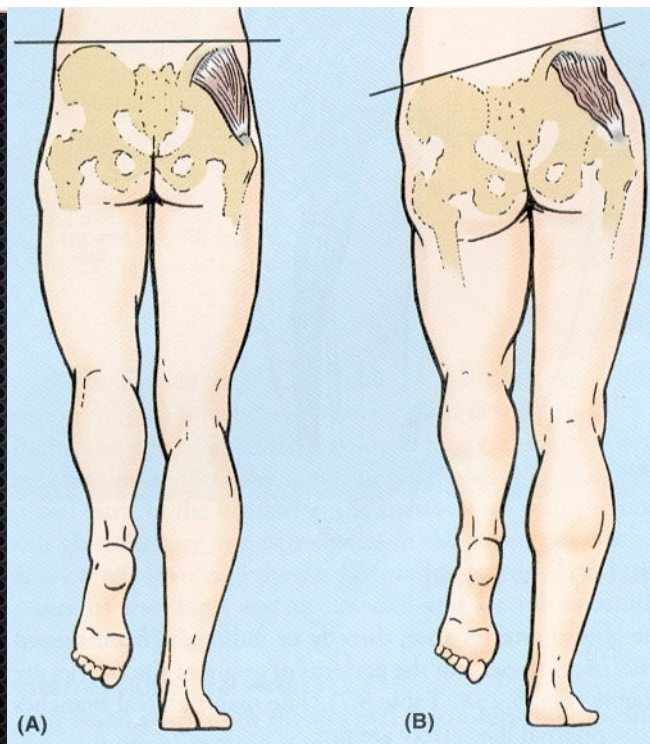
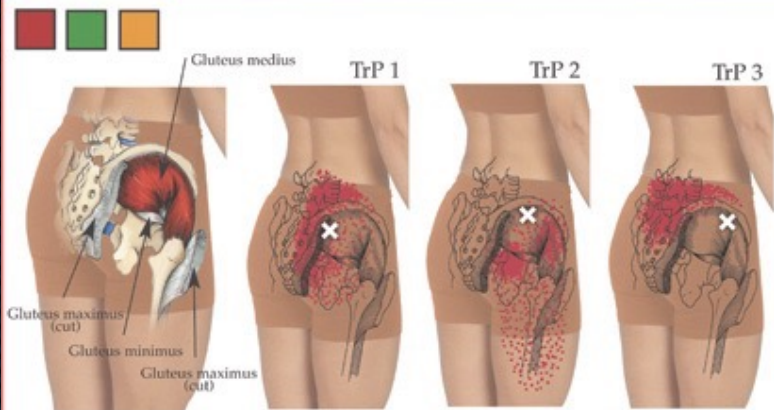


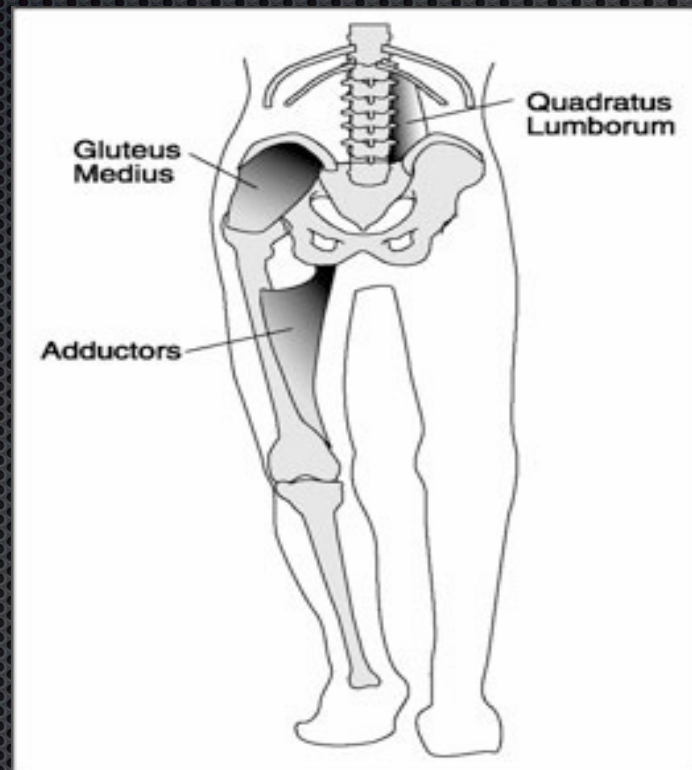
IX) シングルレッグ

Note: 多面的チャレンジを含む



Gluteus Medius

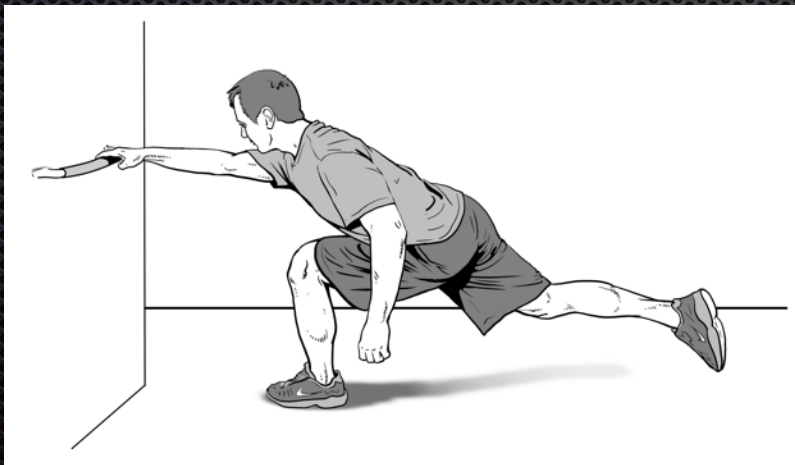
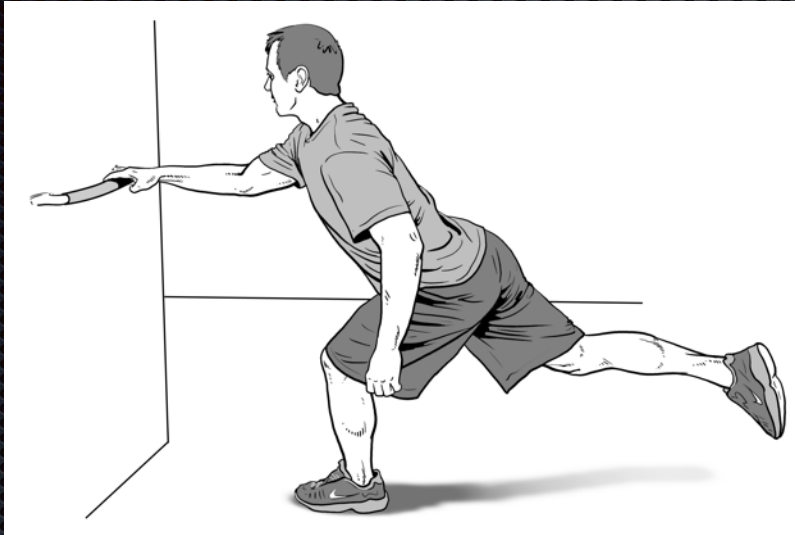




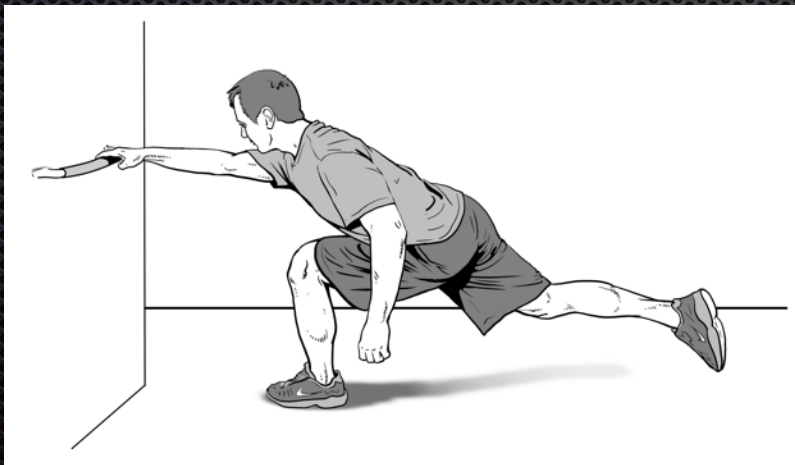
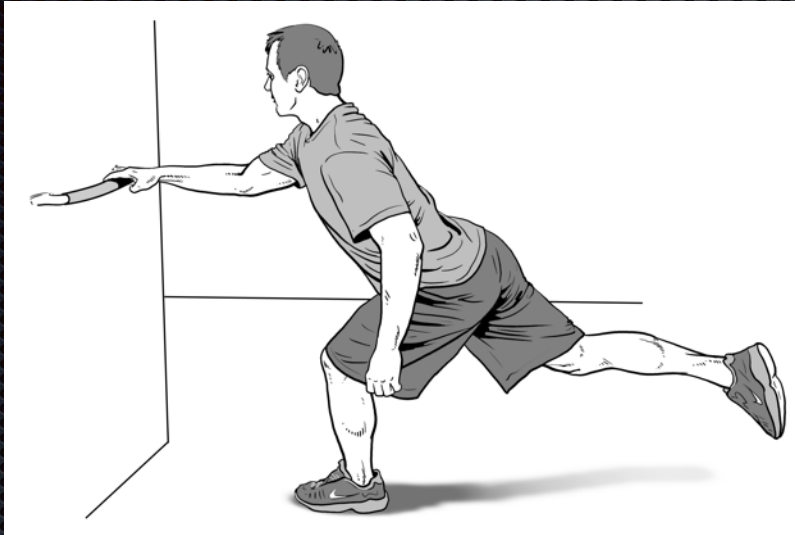
f) シングルレッグ

1. サポートッドファンクショナルリーチ
2. スケートースクワット
3. ラテラルウォールドライブ
4. クロスオーバーウォールドリル
5. バランスリーチ
6. ヒップエアプレーン
7. ウォールボール

1. サポーターテッド ファンクショナルリーチ



1. サポートテッド ファンクショナルリーチ





ファンクショナルリーチ

2. スケータースクワット

3. ラテラルウォールドリル



側方スタビリティー&脚のドライブ





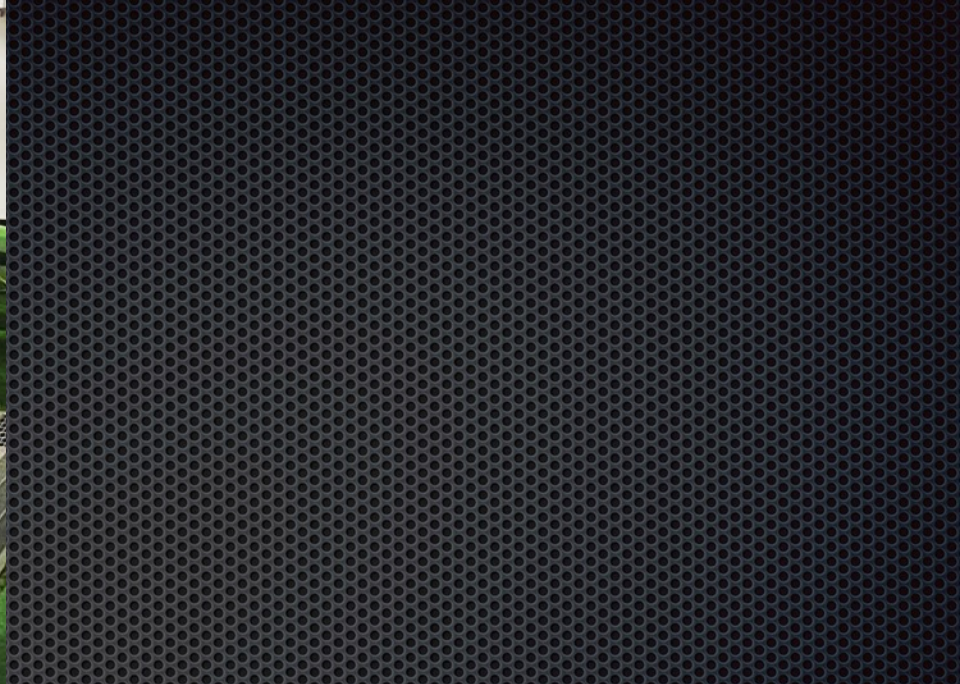


4. クロスオーバーウォールドリル



クロスオーバーステップの ための減速







5. バランスリーチ – p649

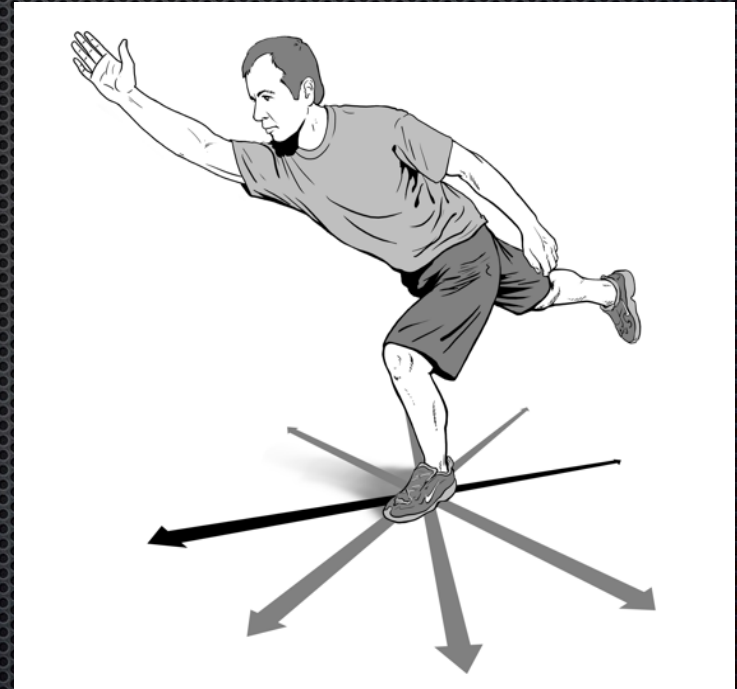
- ギャリー・グレイのファンクショナルマトリックス
- 片脚立ち w/ 腕または脚のリーチ



ファンクショナル (バランス) リーチ



ランニングマン



ボウラー

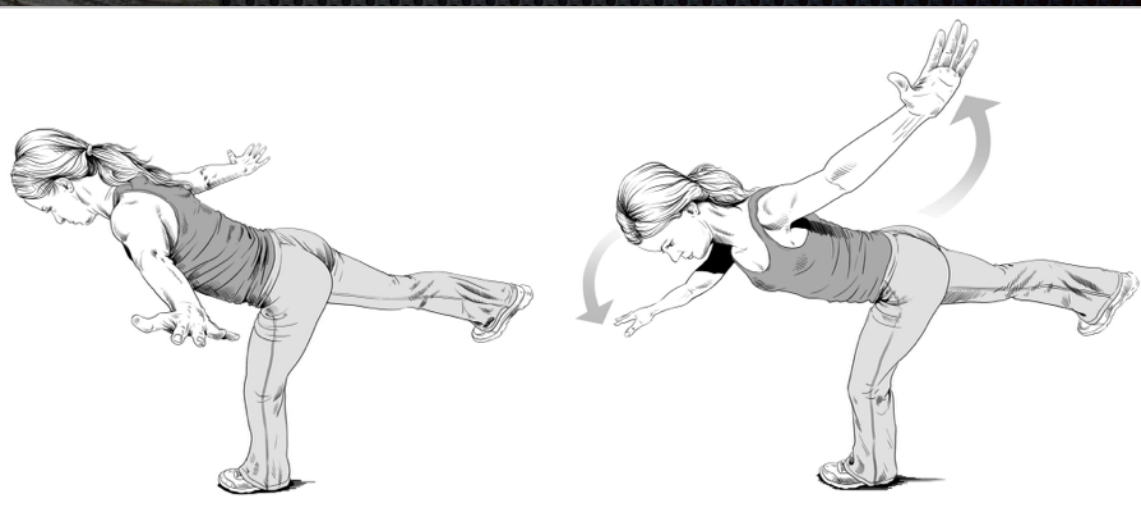
ファンクショナルリーチ (リアクティブ)



リグレーション 片脚ブリッジ w/ ‘リアクティブ’ 抵抗



6. ヒップ エアプレーン



バードドッグ & ベア リグレーション



オープン/クローズブック
前後にロッキング

7. ウォールボール ファンクショナルリーチ

