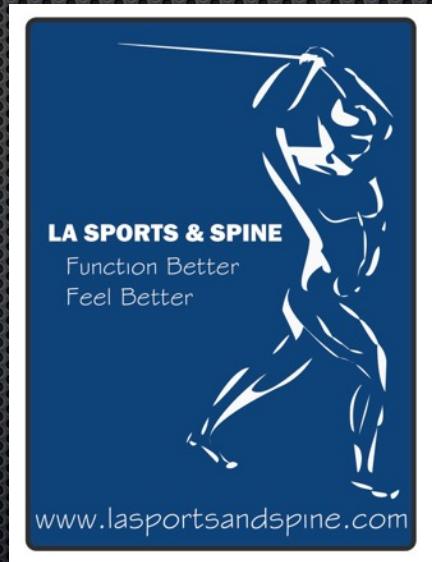
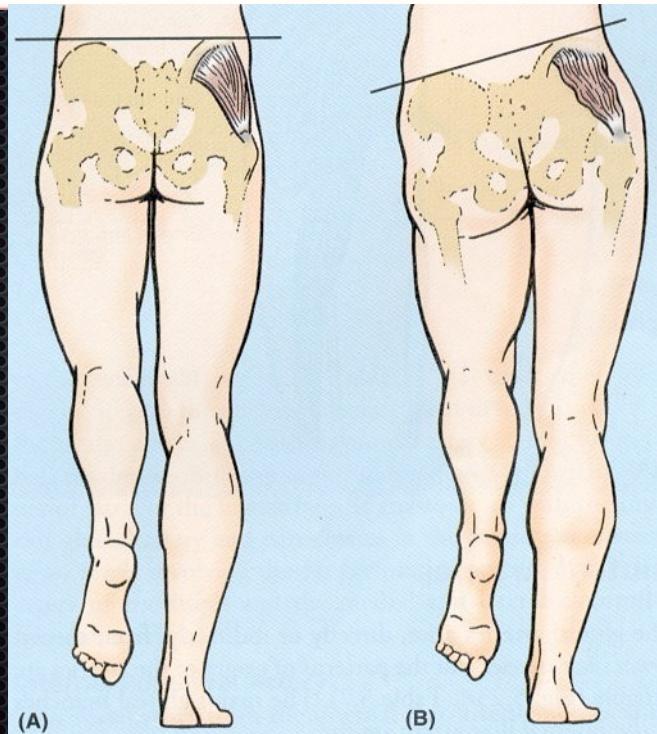
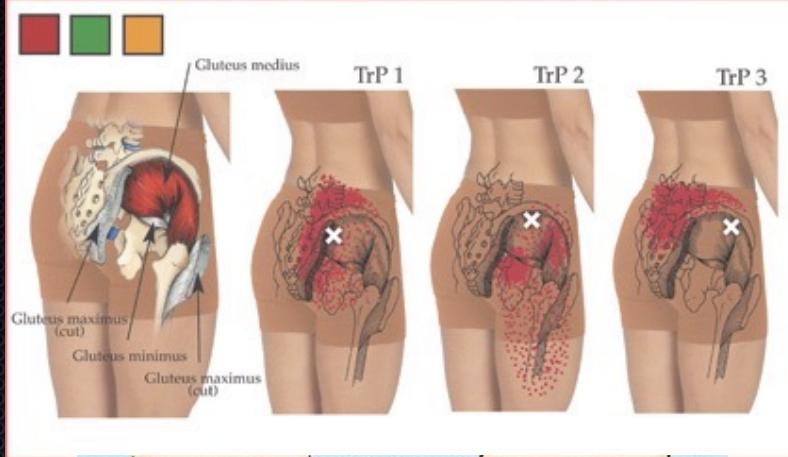


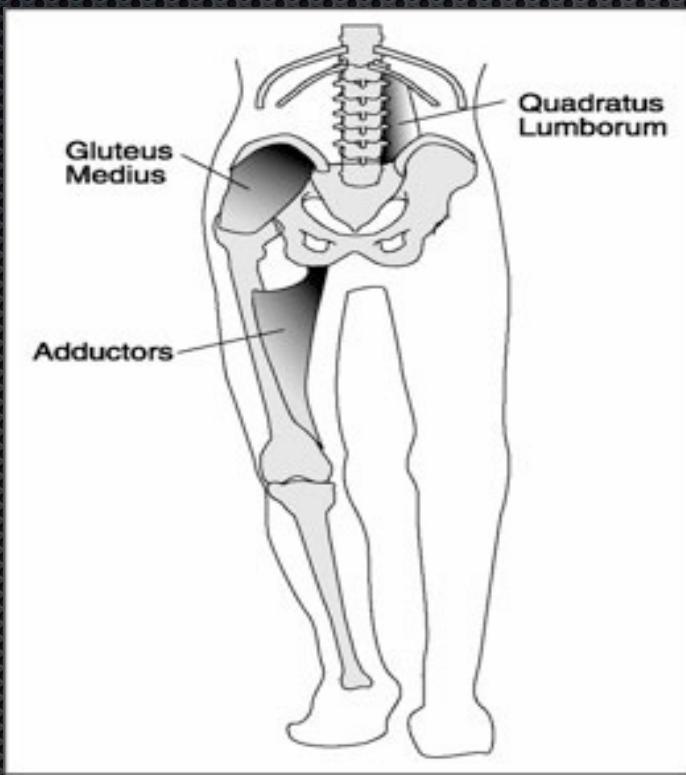
IX) シングルレッグ

Note: 多面的チャレンジを含む



Gluteus Medius

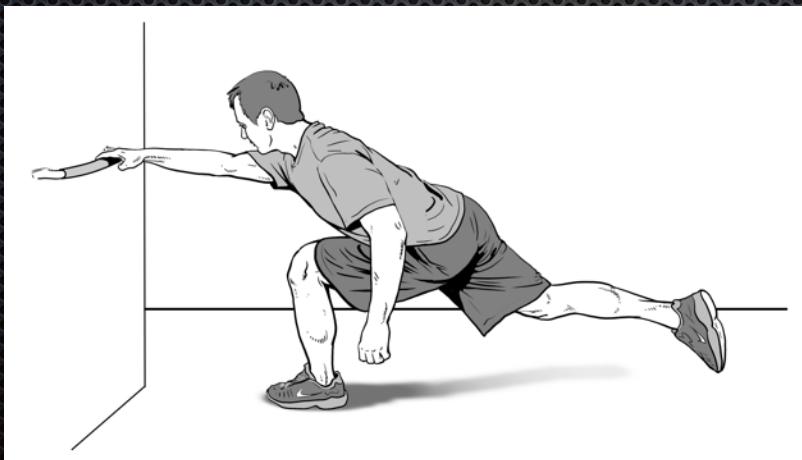
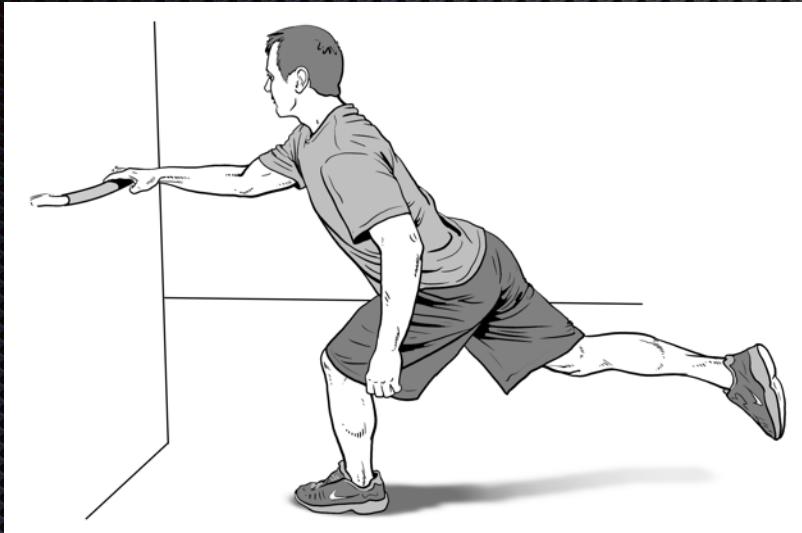




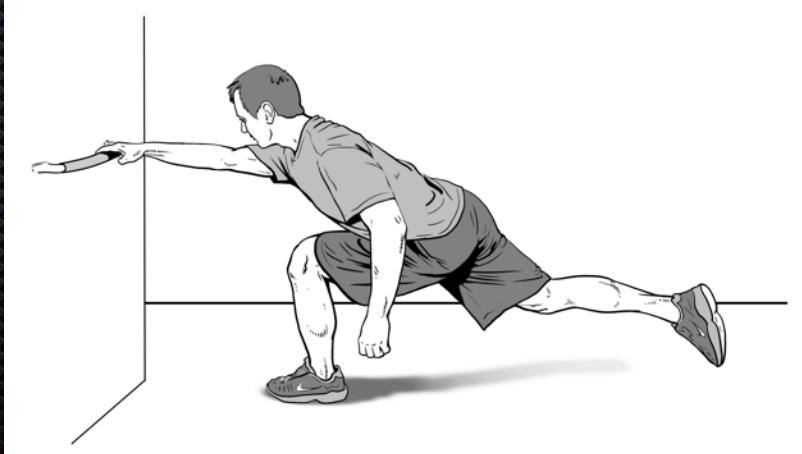
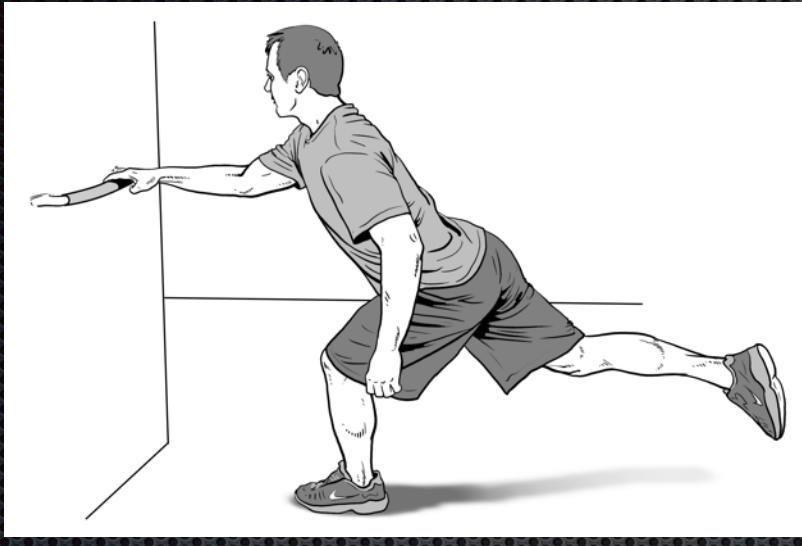
f) シングルレッグ

1. サポートedd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. サポーテッド ファンクショナルリーチ



1. サポーテッド 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



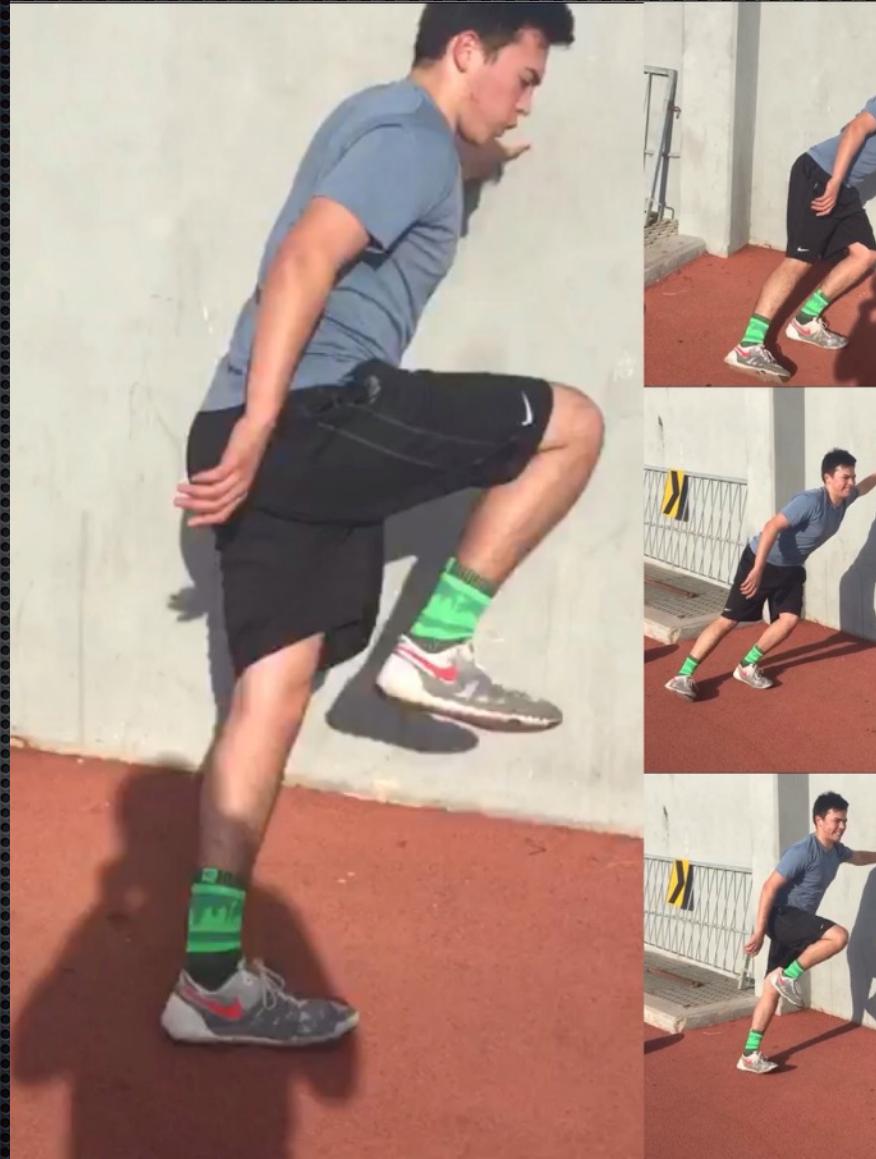
側方スタビリティー&脚のドライブ



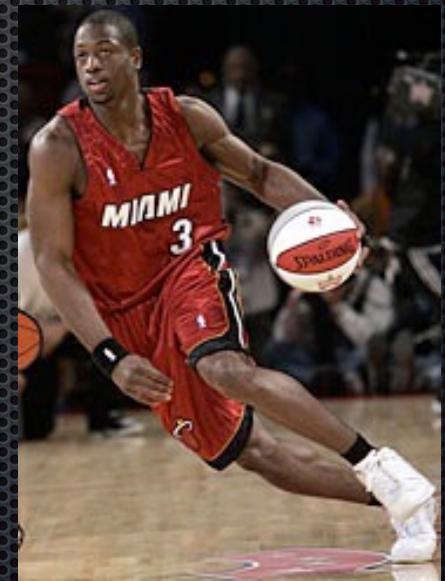


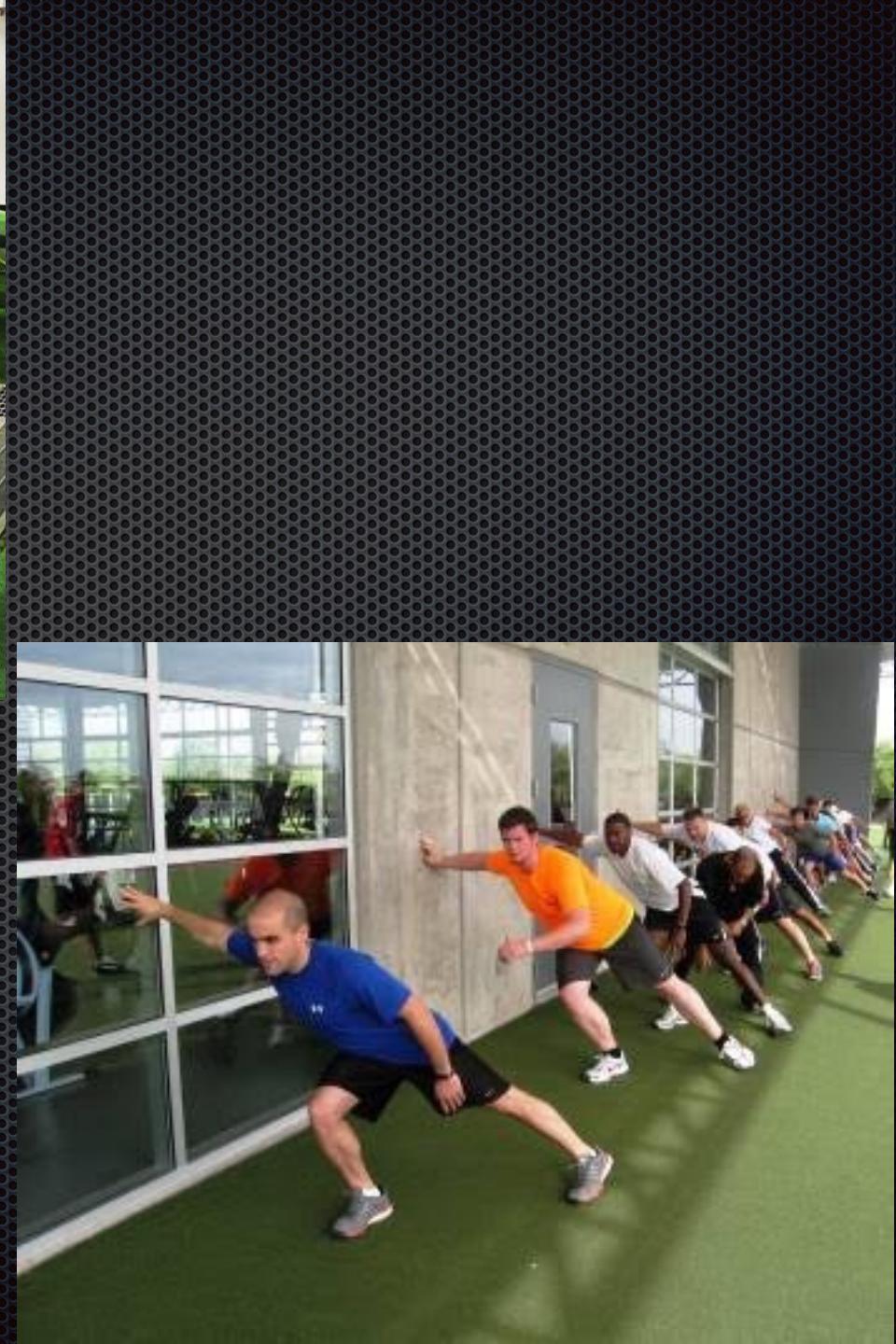


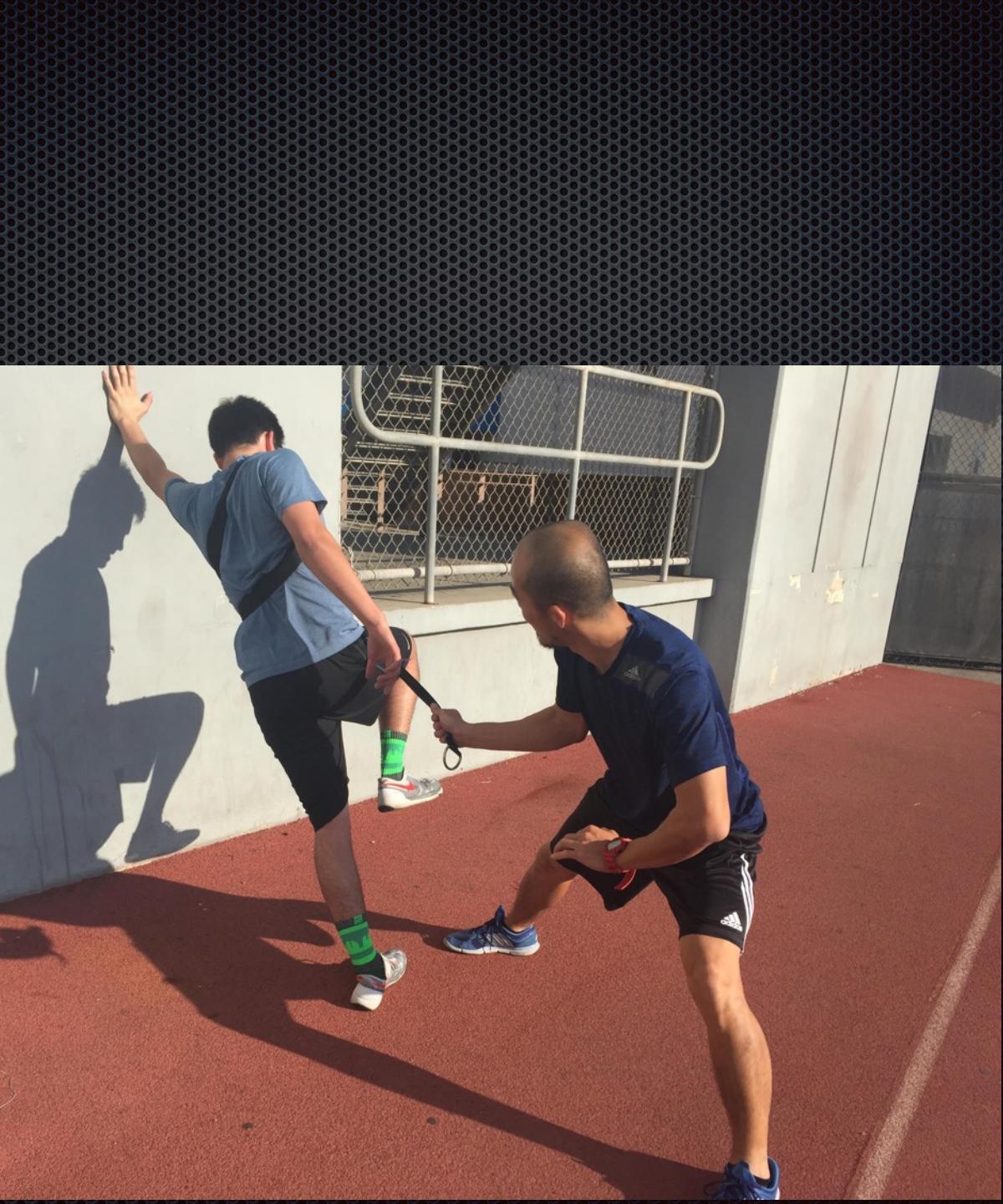
4. クロスオーバーウォールドリル



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



ランニングマン



ボウラー

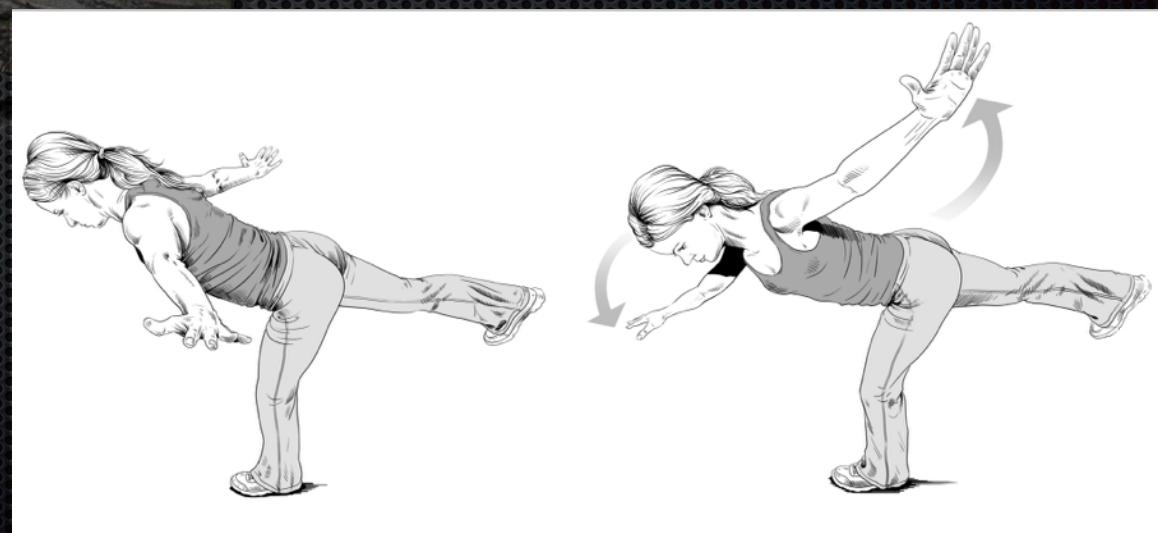
ファンクショナルリーチ (リアクティブ)



リグレッション 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 リグレッション



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

