

神経筋筋膜統合トレーニング 実技：回旋／チョップ

00:00:05	Horizontal Chop with Same Side Weight Shift 水平チョップ w/ 同側体重シフト
00:04:13	Horizontal Chop with Opposite Side Weight Shift 水平チョップ w/ 反対側体重シフト
00:06:12	Horizontal Chop with Reverse Lunge (Common Contralateral) Pelvis-Shoulder Synchronization 水平チョップ w/ リバースランジ (一般的コントララテラル) 骨盤と肩のシンクロ
00:13:53	Horizontal Chop with Reverse Lunge (Uncommon Contralateral and Ipsilateral) 水平チョップ w/ リバースランジ (非一般的コントララテラル&イップシラテラル)
00:14:58	Horizontal Chop with Knee Drive (Common Contralateral & Ipsilateral) 水平チョップ w/ 膝からのドライブ (一般的コントララテラル&イップシラテラル)
00:16:49	Horizontal Chop with Knee Drive (Uncommon Contralateral & Ipsilateral) 水平チョップ w/ 膝からのドライブ (非一般的コントララテラル&イップシラテラル)
00:19:27	Chop Variations with Pivot Lunge チョップバリエーション w/ ピボットランジ
00:23:58	Lateral Flexion with Pivot Lunge 側屈 w/ ピボットランジ
00:31:02	Pull Rotate Push プル ローテーション プッシュ