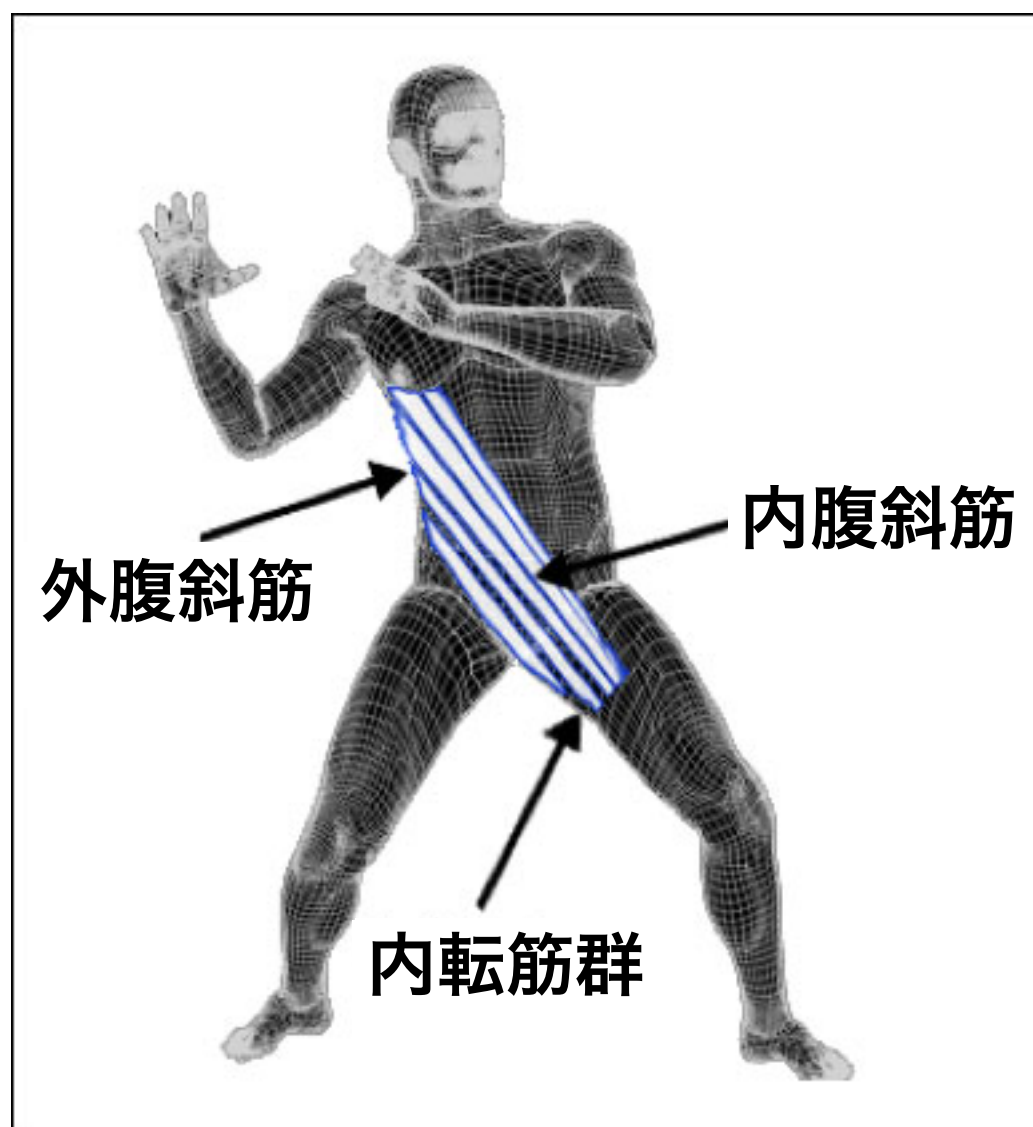




クロスパターン

# アンテリアオブリークシステム

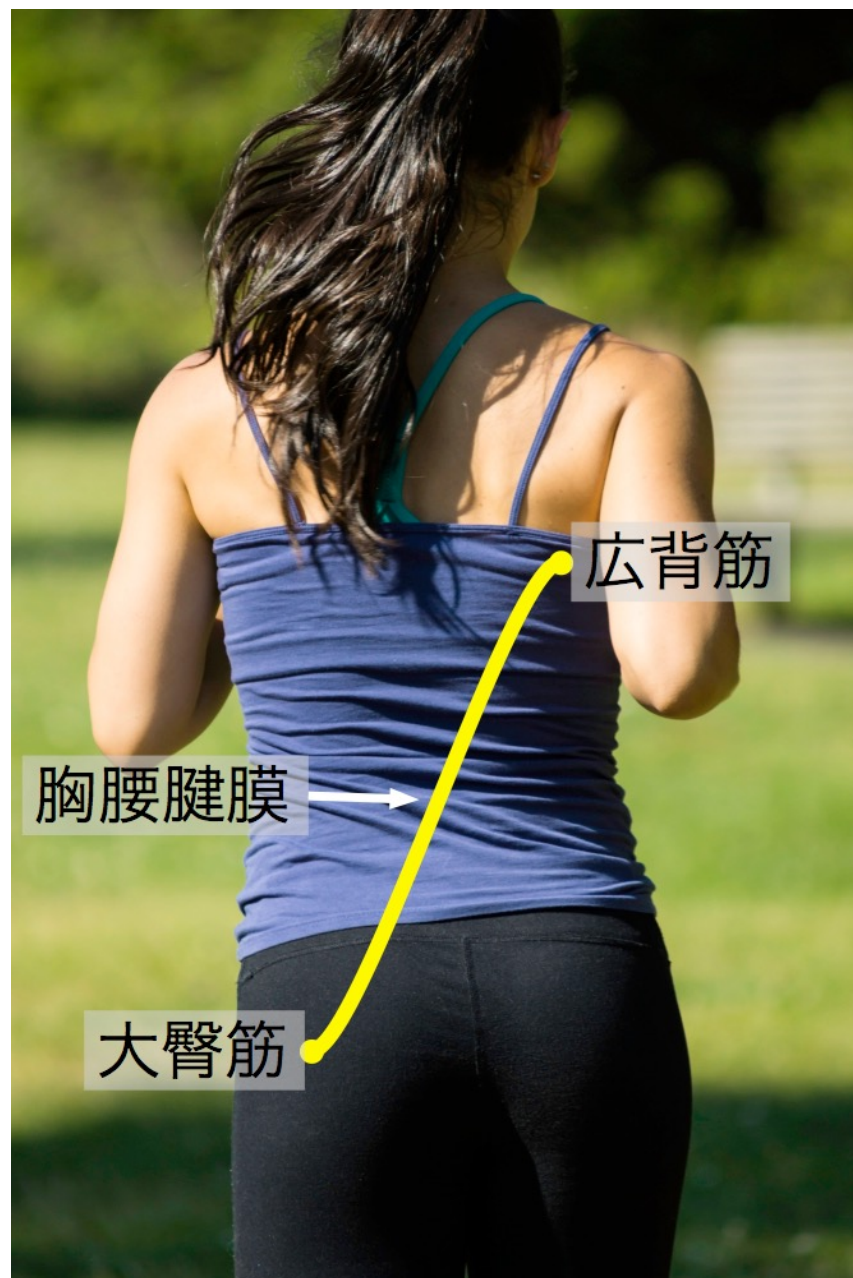
外腹斜筋 & 内腹斜筋と反対側の股関節内転筋  
そして介在する腹部筋膜



- ・ スプリンターデッドリフト
- ・ ショルダー反対側リバーランジ
- ・ ハーフニーリングアークプレス

# ポステリアオブリークシステム

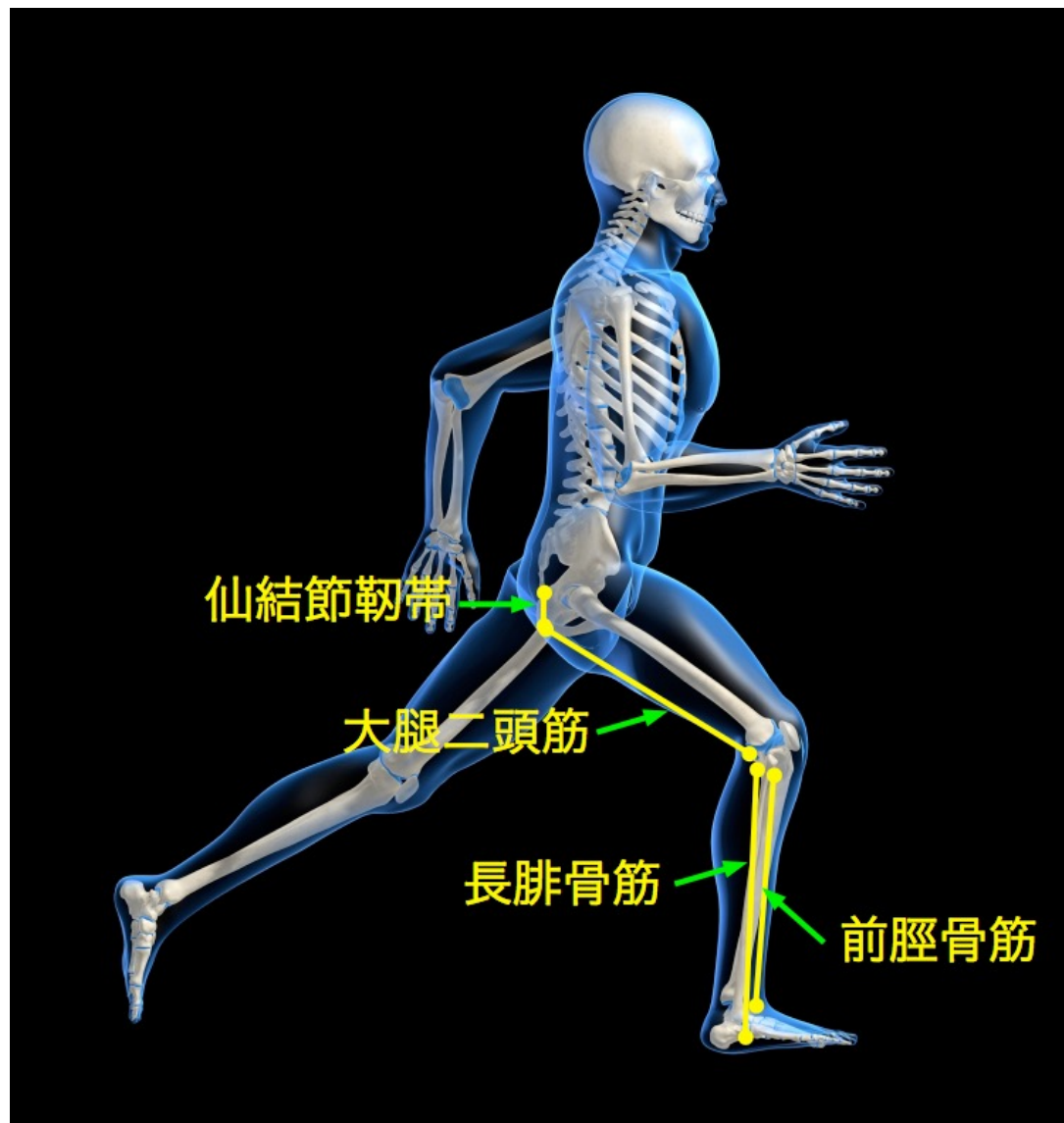
## 広背筋と反対側の大臀筋



- ・ オフセット反対側リアステップベント  
オーバーロウ
- ・ スプリンタークリーン&プレス
- ・ ショルダースクワット

# 深部縦システム

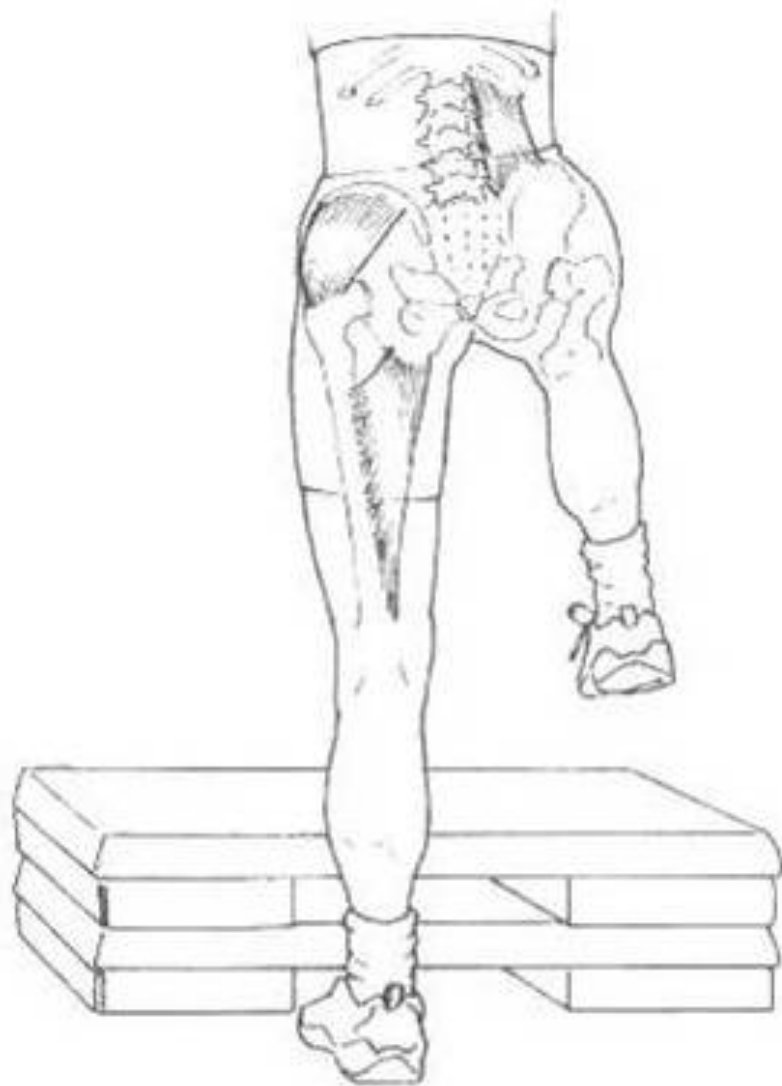
脊柱伸展筋群、深部の介在する筋膜、大腿二頭筋  
長腓骨筋、前脛骨筋



- ・ リアステップデッドリフト
- ・ フロントホールドリバーズランジ → 片脚バランス
- ・ スプリンターウォーキングクリーン

# ラテラルシステム

腰方形筋と反対側の中臀筋、小臀筋、および股関節内転筋



- ・ フロントホールドMAXランジ
- ・ ミリタリーアーケプレス
- ・ フロントホールドスプリンタースクワット