

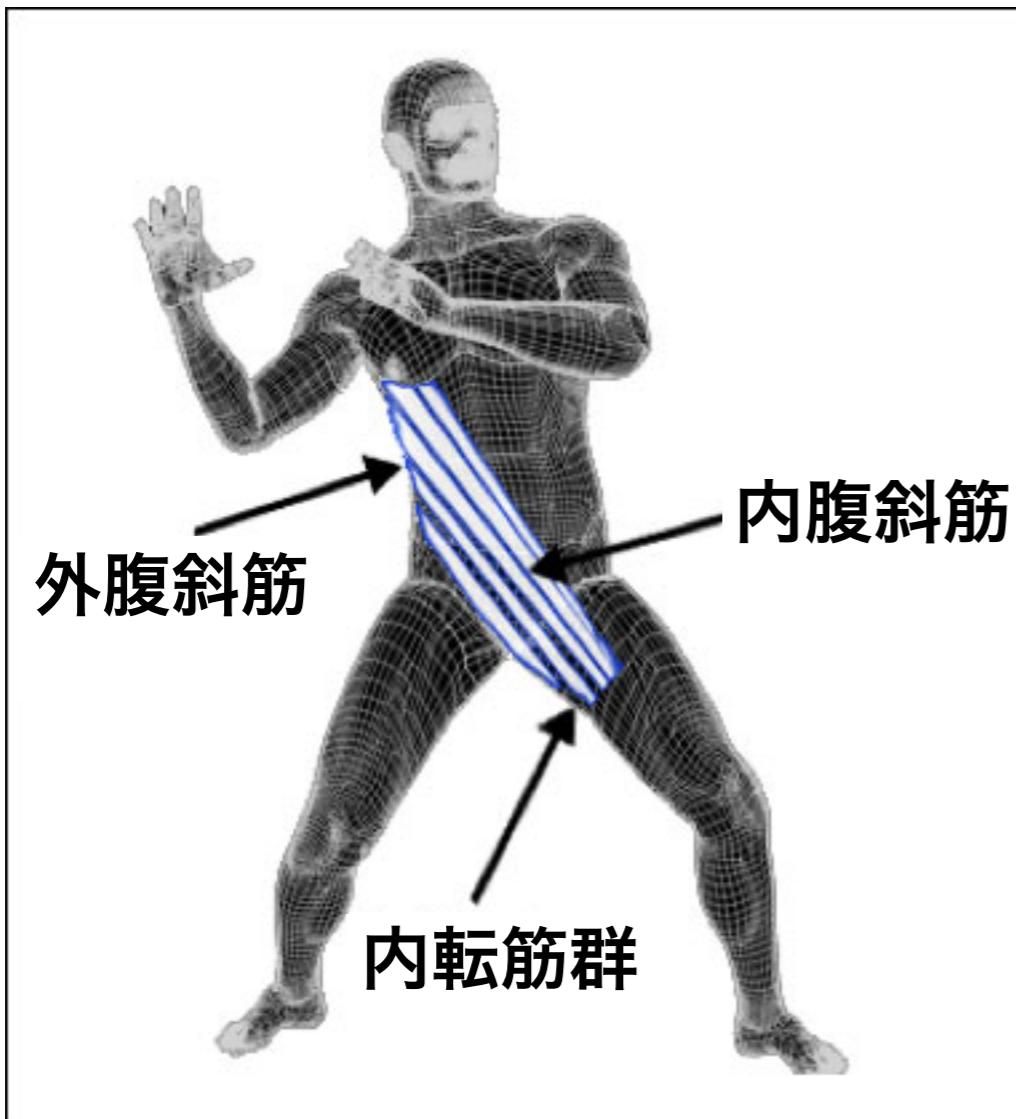


クロスパターン



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

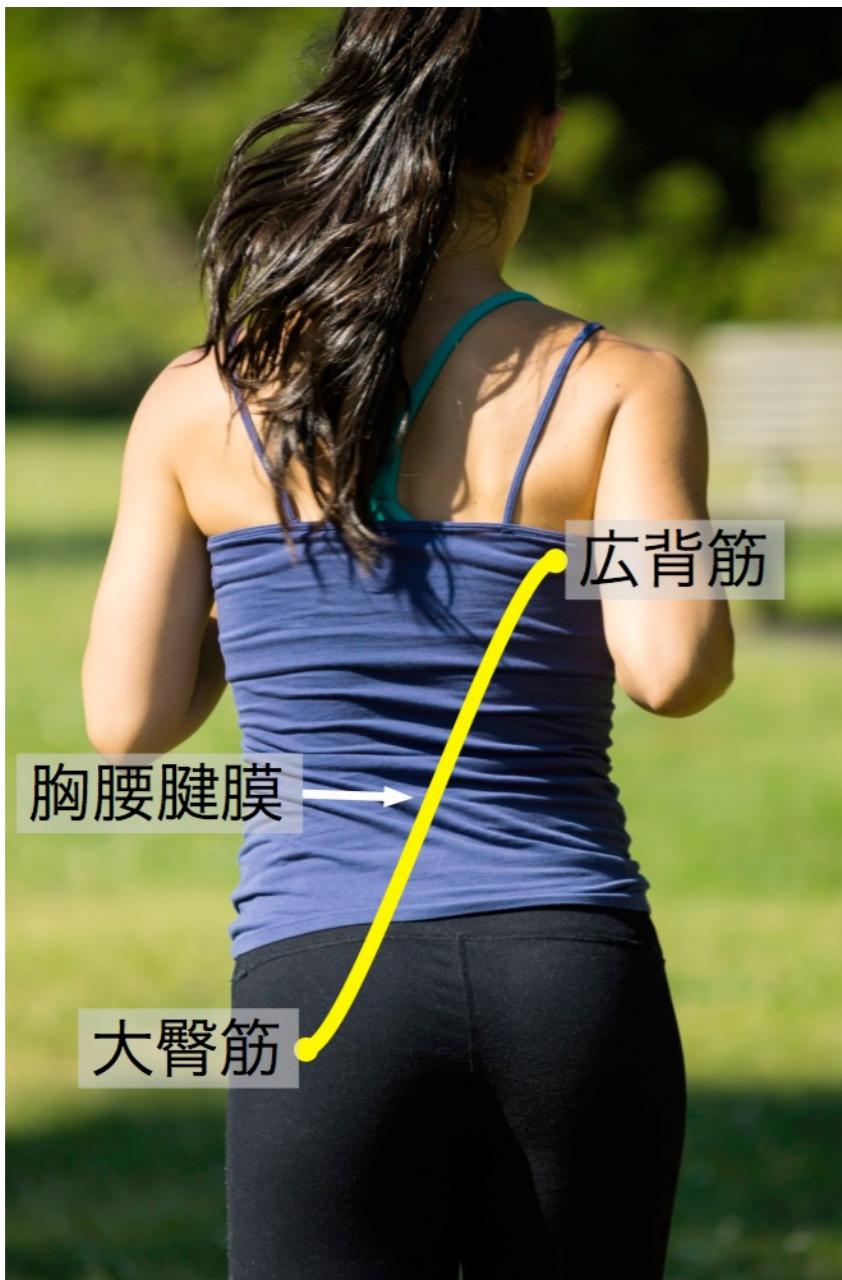


- ・ スプリンターデッドリフト
- ・ ショルダー反対側リバースランジ
- ・ ハーフニーリングアークプレス



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

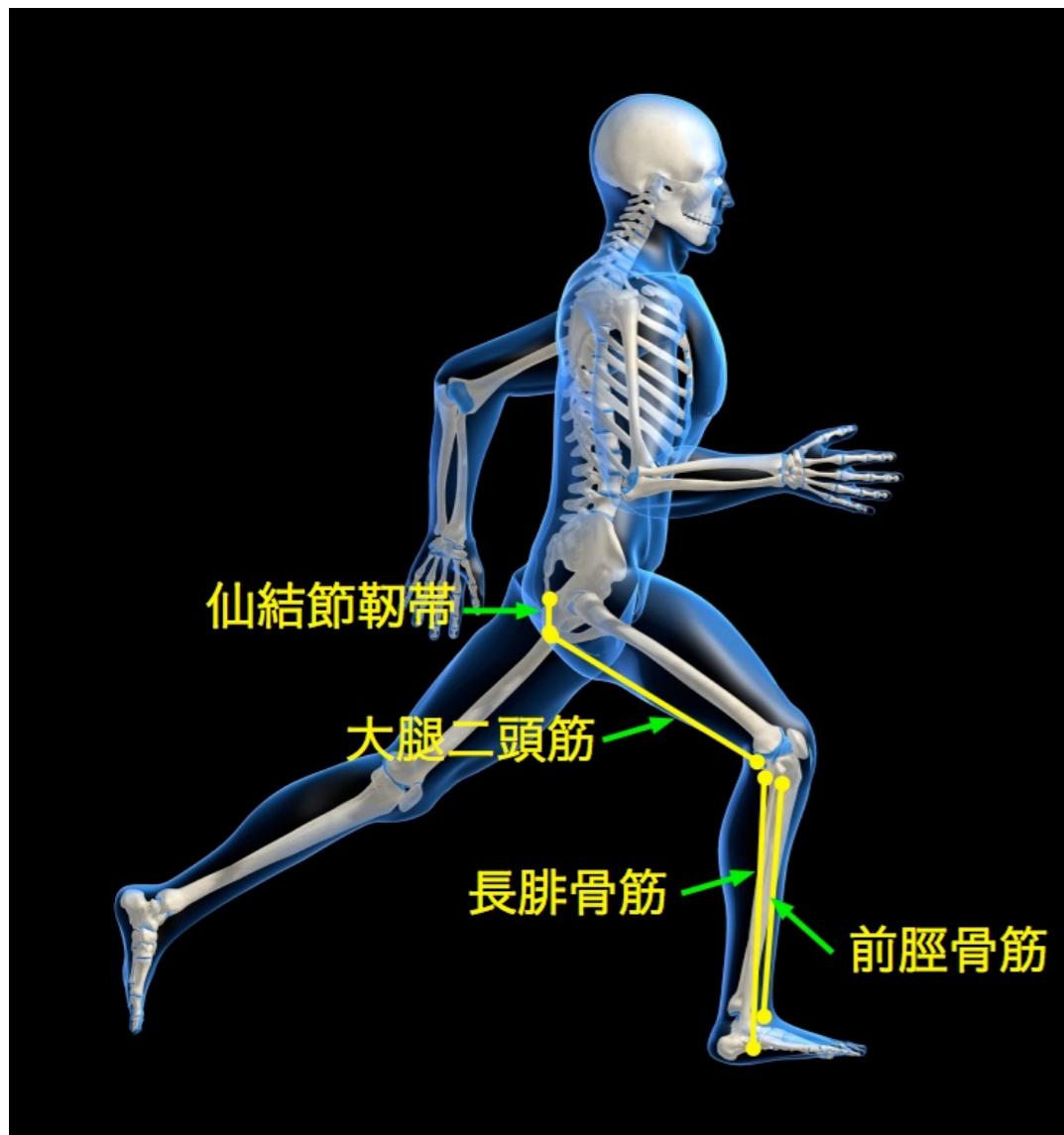


- ・ オフセット反対側リアステップベント
オーバーロウ
- ・ スプリンタークリーン&プレス
- ・ ショルダースクワット



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

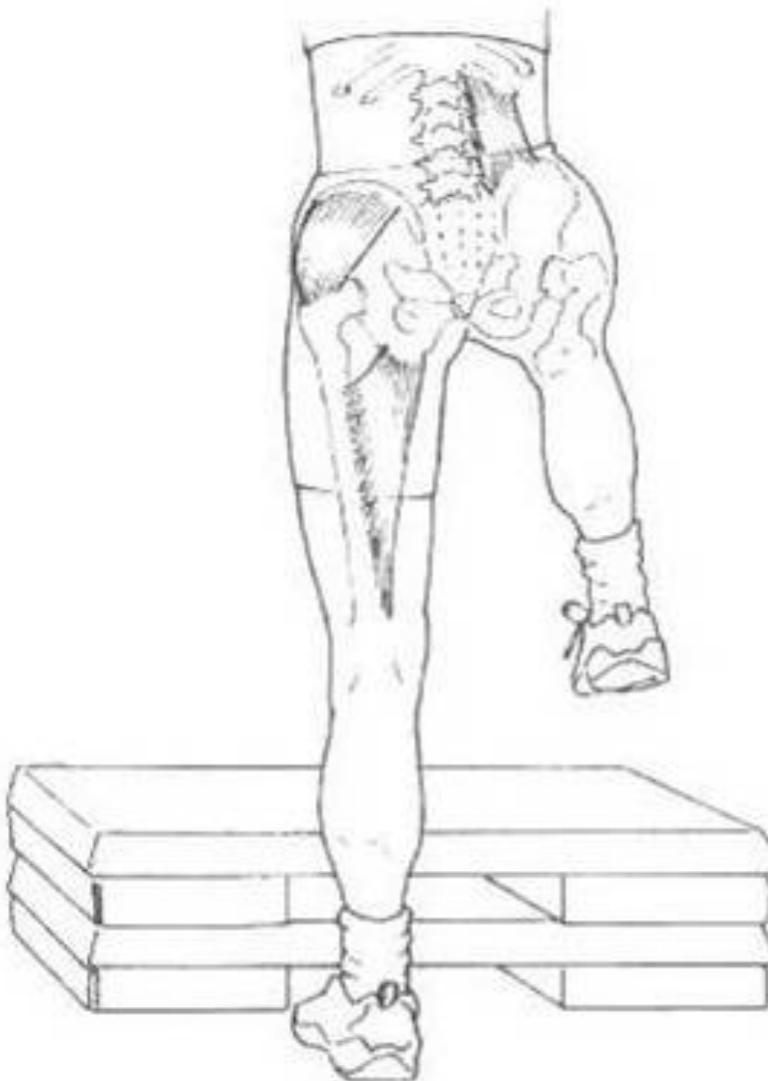


- ・ リアステップデッドリフト
- ・ フロントホールドリバースランジ →
片脚バランス
- ・ スプリンターウォーキングクリーン



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