



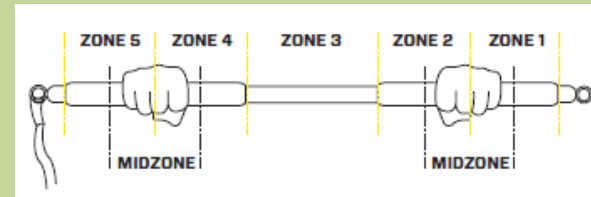
リップトレーニングの基本

パワーハンド: レジスタンスコードに近い手
 ベースハンド: レジスタンスコードから遠い方の手

身体のポジション

- 正面: アンカーポイントに正面する
- 後ろ向き: アンカーポイントに背中を向ける
- 横向き: アンカーポイントに横向き

リップトレーナーの持ち方



1. リップパドルボードロウ



ポジション: 正面

ベース: ゾーン1 パワー: ゾーン4

スクワットしながら、パワーハンドをひき、ローイングをする。

2. リップウィンドミル



ポジション: 横向き

ベース: ゾーン1 パワー: ゾーン4

スクワット動作をしながら、バーの先で円を描く。

3. リップサムライストライク w/ ステップ



ポジション: 後ろ向き

ベース: ゾーン1 パワー: ゾーン4

アンカーに背を向け、オフセットポジションをとり、バーエンドはアンカーの反対方向に向ける。前の足を一步踏み込みながら、パワーハンドで押し、ベースハンドで引き、バーをストライクする。後ろの足はピボットさせる。