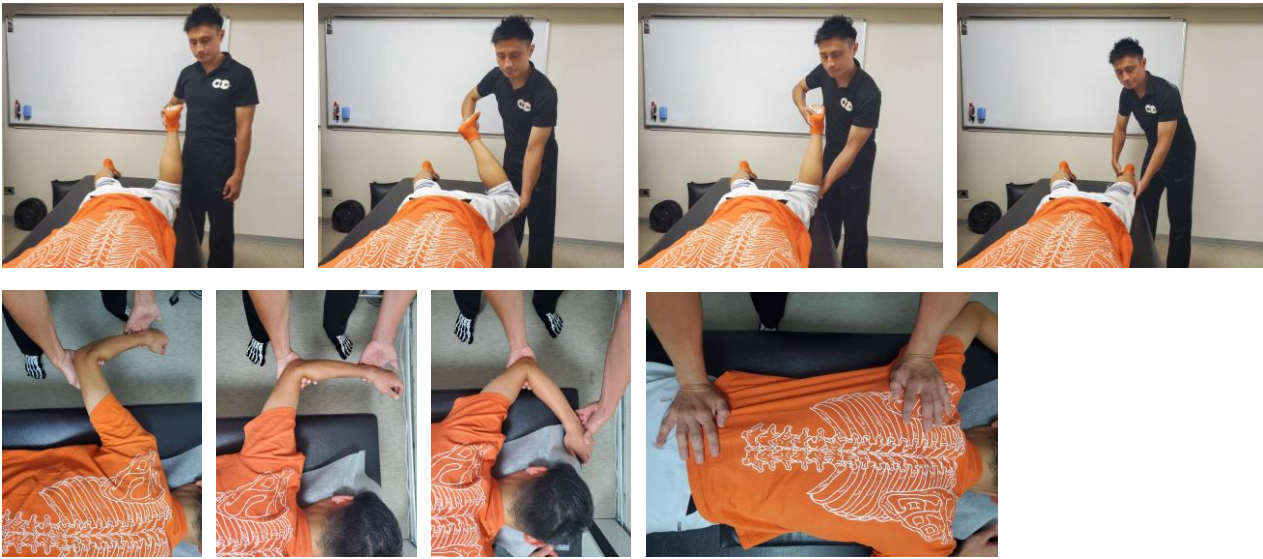


セットアップ＝関節性の OFF

伏臥位



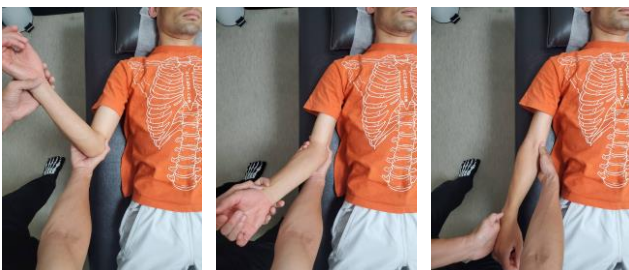
順番：膝関節と股関節を屈曲させ、股関節を外旋外転位にして SPL の OFF を作る
→内旋内転させて SBL の OFF を作る
→肩関節を外旋外転させ、肩甲骨を下制上方回旋させて胸腰筋膜の OFF を作る
※股関節や肩の動きが悪い場合は無理せずに行う

仰臥位



順番：踵を持ち股関節を外旋外転位にして SPL の OFF を作る
→母趾球を持ち内旋内転させて SBL と DFL の OFF を作る

AL



順番：肘を屈曲して持ち肩関節を外旋外転させながら肩甲骨を下制させる
→肩関節の外旋と肩甲骨の下制の状態です肘を回内して AL の OFF を作る