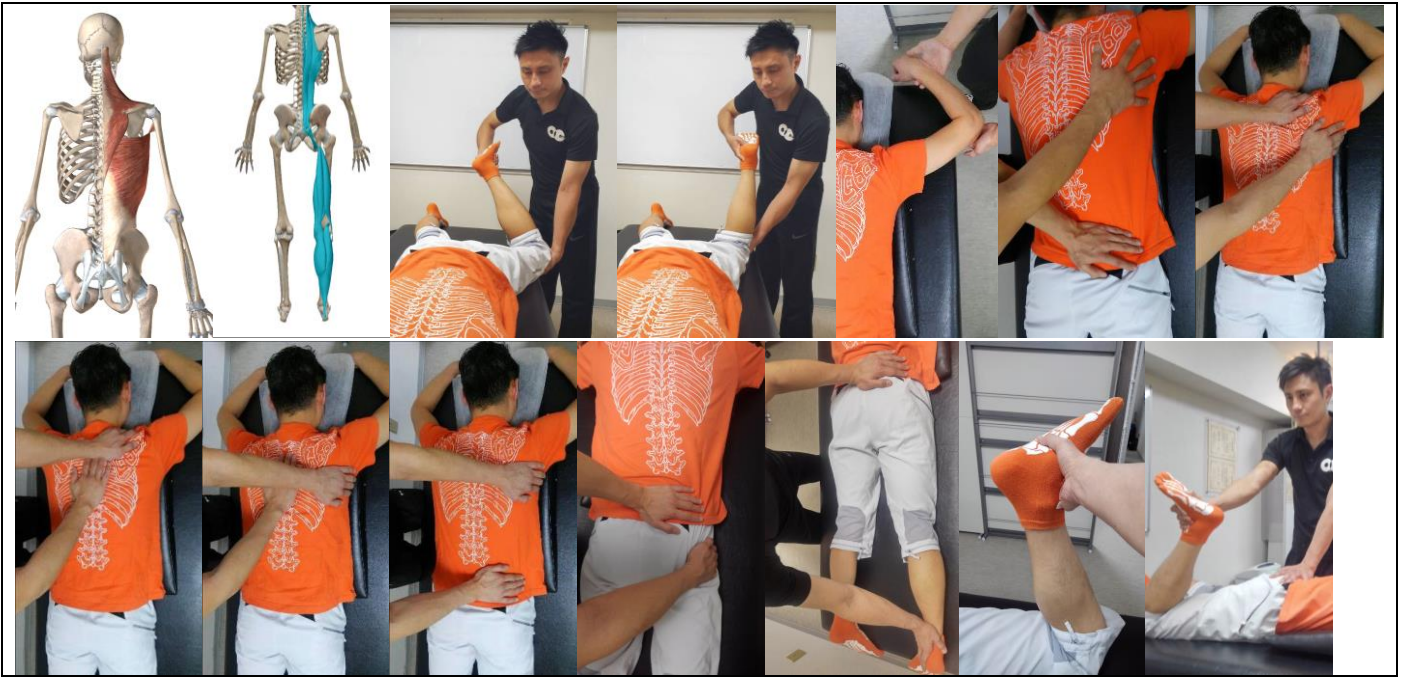


背部



種類：神経・筋・筋膜

目的：広背筋と僧帽筋と SBL の緊張を改善する
自律神経の緊張を改善する

順番：【セットアップ】

→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
→内旋内転させてから肩甲骨を下制上方回旋させ、胸腰筋膜の OFF を作る

【施術】

→広背筋に筋性の OFF を作り、擦ることで神経性の ON にする+ずらし筋性の ON にする

→僧帽筋に筋性の OFF を作り、広背筋をずらし筋性の ON にする

→僧帽筋の OFF をキープしたまま、棘突起の筋をずらして筋性の ON にする

→広背筋を筋性の OFF にして、棘突起の筋をずらして筋性の ON にする

→広背筋の OFF をキープしたまま、腸骨稜の筋をずらして筋性の ON にする

→大転子を押さえて大殿筋に関節性の OFF を作り、大殿筋を筋性の ON にする

→下肢の SBL に手を当てて筋性の OFF を作り、腸骨稜をずらして筋膜性の ON にする

→膝を屈曲してから、仙骨に関節性の OFF を作り、股関節内外旋で筋膜性の ON にする

OCL ストレッチ：全身の連動（SBL）

下肢



種類：筋膜

目的：腸骨筋の緊張を改善する

順番：上前腸骨棘に手掌を置き内側に滑らせ腸骨筋を筋性の OFF にする

→踵を持ち股関節を屈曲外転させ骨盤まで SPL で繋げる

→股関節を内旋させ SBL で繋げて揺らす

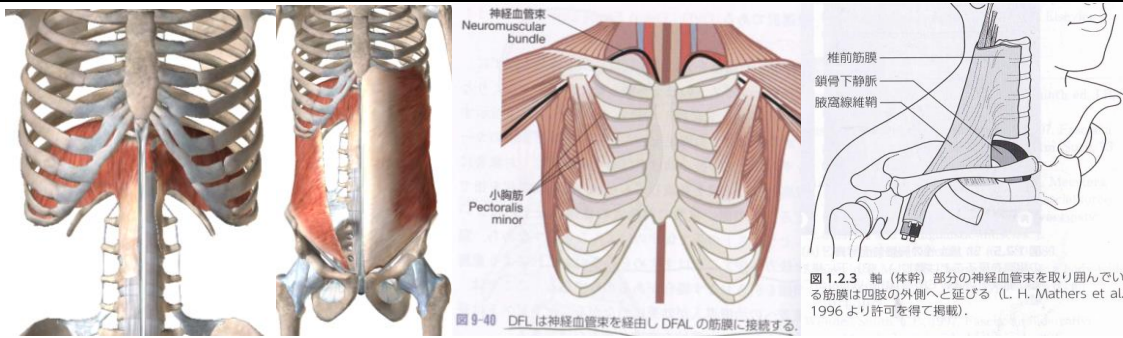
→股関節を外旋させ DFL で繋げて揺らす

→内踝に手掌を置き、DFL で腸骨筋を ON にする

※この状態が仰臥位のセットアップになっている

OCL ストレッチ：腸骨筋

体幹



種類：関節・筋

目的：横隔膜と腹斜筋の緊張を改善する

順番：前腕を持ち肩甲骨を下制する

→肘を屈曲し、肩を外旋させ上腕を手掌で持つ

→肩を屈曲して上部胸郭を開く

→DFALをOFFにしてDFLと繋げる

→横隔膜のOFFをキープしたまま下部胸郭を開くように関節性のONにする

→内腹斜筋のOFFをキープしたままずらして筋性のONにする

→外腹斜筋のOFFをキープしたままずらして筋性のONにする

→腹横筋のOFFをキープしたままずらして筋性のONにする

OCLストレッチ：横隔膜 肩甲骨

上肢



種類：筋膜

目的：ALの緊張を改善する

順番：肘を屈曲して肩関節外旋位で肩甲骨を下制する

→肘を回内して上肢のSFALで内側筋間中隔と指屈筋を繋げる

→肩を屈曲外旋してSFALで内側筋間中隔と広背筋を繋げて肩の関節性のOFFを作る

→上腕側の手で肩のOFFをキープする

→肘の伸展でALを繋げて肩を筋膜性のONにする

OCLストレッチ：肩甲骨