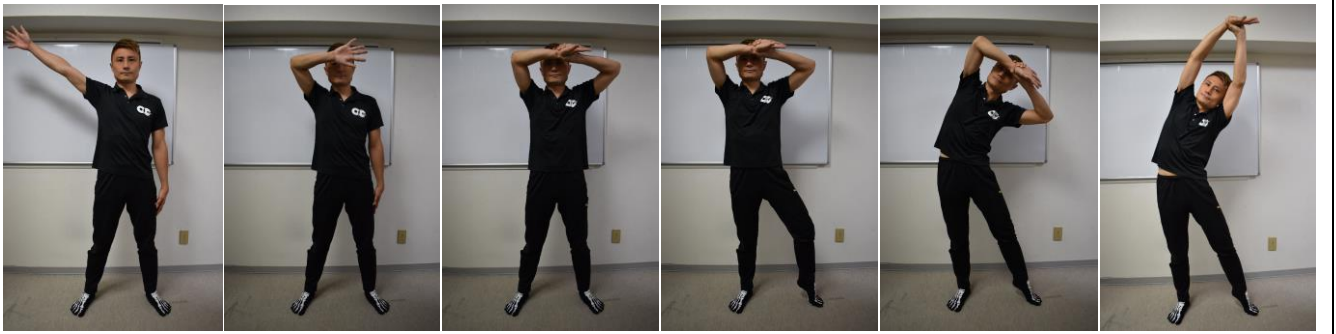


肩甲骨



目的：LL を繋げて土台を作り、SFAL を繋げて広背筋の OFF を作る

LL を繋げて土台を作り、DBAL を繋げて回旋筋腱板の OFF を作る

LL を繋げて土台を作り、SPL を繋げて前鋸筋と外腹斜筋の OFF を作る

注意点：肩は外転

背中を丸めない

肘の伸展は最後までとっておく

1. 手の平を正面に向け、片手を横から挙げる
→手の平を正面に向けることで肩の外旋がキープでき、
肩甲骨の上方回旋が入りやすくなる
2. 手の平を正面に向けたまま肘を曲げる
→肘を曲げることで4が繋がりやすくなる
3. 反対の手で手首を後ろから握る
4. 握った手首を上捻る
→SFAL を繋げる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
→骨盤を側屈させてLL を繋げる
6. 肘は曲げたまま、カカトをあげた側に体を倒す
→体幹を側屈させてLL を繋げ土台を作る
7. 手首を引いて肘を伸ばす
→SFAL で広背筋、DBAL で回旋筋腱板、SPL で前鋸筋と外腹斜筋の OFF を作る
8. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、各筋が ON になる
9. 左右交互に2～3セット

横隔膜



目的：横隔膜の OFF を作る

注意点：肩は屈曲

背中を丸めない

肘を閉じない

1. 片手を正面から挙げる
→肘を伸展しながら肩を屈曲することで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋で上部胸郭が開きやすくなる
2. 手の平を後ろに向ける
→肘の回外で DBAL を繋げて 3 が繋がりやすくなる
3. 肘を曲げ背中に小指を付ける
→三頭筋を伸展して DBAL を繋げる
4. 反対の手で手首を握り、肘を開いて胸を張る
→DBAL で肩甲骨を上方回旋させて上部胸郭を開くことで 7 が入りやすくなる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
→踵を挙げた側に骨盤を回旋させ脊椎を伸展させる
6. カカトをあげた側に体を倒す
→体幹を側屈して横隔膜を OFF で繋げる
7. 息を大きく吸う
→下部胸郭が開き、横隔膜と内腹斜筋が ON になる
8. 反対も同様に、左右交互に 2～3 セット

腸骨筋



目的：DFL を繋げて腸骨筋と骨盤底筋と内転筋の OFF を作る

注意点：肘を曲げない

膝を前に出さない

背中を丸めない

顔は横を向かない

1. つま先を外に向け、広めに脚を開き膝を曲げる
→股関節の外旋と骨盤の前傾を作って3が繋がりやすくなる
2. 膝の内側に手をつけて胸を張る
→内側につくことで股関節の外旋を作りやすくなる
胸を張ることで骨盤の前傾が作りやすくなる
3. 胸を張ったままお尻を後ろに突き出す
→骨盤の前傾を作る
4. おへそを横に向けるように肘を伸ばして肩を入れる
→股関節の外旋と骨盤の前傾を作ってDFLを繋げる
5. 胸を張ったまま腰を落とす
→DFLを繋げて腸骨筋と骨盤底筋と内転筋のOFFを作る
6. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、各筋に張力が働く
7. 反対も同様に、左右交互に2～3セット

全身の連動



目的：SBL を OFF にして仙腸関節の動きを改善する
SBL を繋げて胸腰筋膜とハムストリングスの連動を作る
DFL を繋げて横隔膜と骨盤底筋の OFF を作る

注意点：ガニ股にしない
背中を丸めない
つま先に体重をかけない

1. 肩幅に足を広げ、軽く内股にする
→股関節の内旋を作って DFL を繋げる SBL を繋げる
2. 後ろでタオルを持つ
→指を組める人はさらに効果的（その場合は左右交互に行う）
3. 胸を張りながら手首を返す
→肩を外旋することで胸郭を広げて骨盤の前傾が作りやすくなる
胸腰筋膜の OFF を作ることで5が繋がりやすくなる
4. 胸を張ったまま、カカトに体重をかけてお尻を後ろに突き出す
→仙骨のニュートーションを作ること骨盤底筋の OFF が作りやすくなる
5. そのまま体を前に倒す
→SBL で仙結節靭帯とハムストリングスを繋げる
6. カカトを床から離さずに、足の裏全体に体重をかける
→DFL で横隔膜と骨盤底筋を繋げる
7. 後ろで組んだ手をあげる
→SBL で胸腰筋膜とハムストリングスが ON になる
胸郭を広げて DFL で横隔膜と骨盤底筋が ON になる
8. 息を大きく吸う
→胸郭が開き、各筋が更に ON になる
9. 2～3セット