

ストレッチング一覧

ローワーボディ・コア4プログラム	92
殿筋のストレッチング：パワーネット，ラテラルネット，バックネット	94
腰方形筋のストレッチング：ディープ・フロントネット，ラテラルネット	96
腸腰筋のストレッチング：ディープ・フロントネット	97
広背筋のストレッチング：バック・パワーネット，アームネット	98
アッパーボディ・コア4プログラム	100
小胸筋のストレッチング：ディープ・フロント・アームネット	102
回旋筋腱板のストレッチング：ディープ・バック・アームネット	104
肩甲挙筋のストレッチング：ディープ・バック・アームネット	106
菱形筋のストレッチング：ディープ・バック・アームネット，ディープ・パワーネット	107
ファッシア5ストレッチ	109
バックワードベンド：スーパーフィシャル・フロントネット，アームネット	110
スタガードスタンス・バックワードベンド：ディープ・フロントネット，アームネット	112
バックワードストレッチ・オーバー・ボール：スーパーフィシャル・フロントネット，ディープ・フロントネット，アームネット	114
フォワードベンド：バックネット，アームネット	116
フォワードストレッチ・オーバー・ボール：バックネット，アームネット	118
スタンディングサイドベンド：ラテラルネット，パワーネット，アームネット	120
サイドストレッチ・オーバー・ボール：ラテラルネット，パワーネット，アームネット	122
床の上で行うダイナミックストレッチング.....	127
股関節-脊柱-肩のストレッチング	128
股関節屈筋-体幹-肩のストレッチング	130
股関節内転筋-腹筋-体幹のストレッチング	132
股関節外転筋-広背筋-腰方形筋のストレッチング	134
股関節屈筋-腹筋-脊柱のストレッチング	136
腰部-殿筋-広背筋-ハムストリングス-大腿部のストレッチング	138

立位で行うダイナミックストレッチング	142
腓腹筋-膝窩筋-股関節-体幹-肩関節のストレッチング	142
ヒラメ筋-足関節後部のストレッチング	144
床の上で行うアシステッドストレッチング	150
ラテラルネットのストレッチング	150
パワーネット, スーパーフィシャル・バックネット, 腰部のストレッチング	152
パワーネット, 中殿筋, 梨状筋のストレッチング	154
パワーネット, 大殿筋, 深層外旋筋のストレッチング	156
殿筋のスウープ	158
スーパーフィシャル・フロントネット, ディープ・フロントネット, 股関節屈筋のストレッチング	160
フロントネットと広背筋のストレッチング	162
スーパーフィシャル・バックネット, 腓腹筋, ヒラメ筋のストレッチング	164
治療ベッドの上で行うアシステッドストレッチング	167
ダブルレッグトラクション	168
シングルレッグトラクション	170
治療ベッドの上でのラテラルネットのストレッチング	172
サックオブバンズ	174
中殿筋のストレッチング	176
大殿筋と股関節深層回旋筋のストレッチング	178
股関節屈筋シリーズ	180
股関節屈筋全体の筋膜ネットのストレッチング	182