目的別エクササイズ①								
部位	骨格エラー	種目	目安回数	動き	ターゲット	効果	ポイント	サポート
肩関節 肩甲骨	肩鎖骨・肋骨	ライオンドリンキング	5~10□		· 菱形筋 · 広宵筋 · 大胸筋	・胸郭と肩甲骨の連動を高める ・肩こり改善 ・二の腕シェイプ	- 肩の下(少し広くても良い) に手をつく - 設開節の下に膝をつく - お腹を引き締め背骨は真っ直ぐ - 肩甲骨を内転(骨骨を挟むように寄せ)して、肘を曲げていく - 肘を張るようにして,胸部を開く - 肘を振るようにして,胸部を開く - 肘を伸ばしてCATストレッチのように背中を丸める (胸郭を閉じ,肩甲骨外転)	・ライオンの水飲み姿勢を作る ・腰反り注意 ・肩甲骨下部を内転するよう意識 ・肩、首をすくめない
背骨	股関節	ワグ・ザ・テイル	左右交互 5セット		- 内外腹斜筋 - 前鋸筋 - 広背筋	・ 脊柱の柔軟性向上 ・ ウェストのくびれ	・四つばいにセット ・脊柱をしならせるイメージで横に側屈 /同時に頭とお尻を同じ方向に振る	・背中を上下させないよう注意 ・両膝に均等に体重を乗せる
骨盤	胸郭·骨盤 膝	ヒップリフト(外股)	10回		- 大腿—頭筋 - 大臀筋 - 骨盤部筋群 - 腹直、内外腹斜筋	正しい骨盤の前領 腰痛改善 骨盤部筋群トレーニング お尻すっきり 腿の張り改善	・かかとはお尻から遠くに置く ・脚福は腰幅 ・下腿の骨を外旋することによってつま先が外を向く ・二の腕、手の平は床を押す	・膝がNLないように ・UP時リプフレアーしない 母子宮、かかとの内側を踏む 肩から膝までが長く一直線
骨盤	胸郭·骨盤 膝	ヒップリフト(内股)	10回		・半腱棒筋 ・半膜棒筋 ・大臀筋 ・骨盤邸筋群 ・腹直、内外腹斜筋	上と同じ	上と同じ ・下腿の骨を内側に回旋する事によってつま先が内を向く	
コア	肋骨骨盤	ダブルレッグストレッチ	100		- 酸值筋 - 前鳃筋 - 内外酸钠 - 内外酸钠 - 広背筋	・パワーハウスの強化 (旗横筋/多製筋/内外腹斜筋/横隔膜) ・扇体の安定 ・服態のストレッチ ・肩のストレッチ	・鳩尾から肋骨をお軽値するようにヘッドアップ ・膝を胸に寄せる(足首を抱える) ・臓る脚は鳩尾から長く脚る(左右のかかとを合わせ般関節は軽度外 錠) ・両腕と両脚を引っ張り合う ・腰を床に安定させる	・顎を引きすぎない。 ・お腹(特に下腹部) がばっこりしない ・ お腹(特に下腹部) がばっこりしない ・ 首がきつい場合はヘッドダウン(腰が浮かな いよう注意) ・ お腹を使い続ける ・ 呼吸を止めない ・ 脚の軌道をサポートする ・ 枕を入れても良い
コア	肋骨骨盤	シングルレッグストレート	10回	左右交互に入村費人 6	・ 腹直筋・ 前鋸筋・ 外腹斜筋・ 広青筋・ 腸腰筋・ ハムストリング	・パワーハウスの強化 ・胴体の安定 ・ハムストリングのストレッチ	・腰を床に安定させる ・なるべく高い位置を持つ(目標:足首) ・顕を詰めない ・ハムが硬い場合膝が曲がっても良い ・お腹は常に薄く	・下ろす脚: ハムを使って床を押さえるように 下げていく ・自分の手で足を天井に引き上げる(顔の方に 寄せない) ・肩の力を抜く ・腕は耳の横辺りに伸ばす
コア	肋骨骨盤	ダブルレッグストレート	5~10⊡		- 酸直筋 - 前鐵筋 - 外酸斜筋 - 広背筋 - 腸腰筋	・パワーハウスの強化・胴体の安定・お腹スッキリ	・殷剛節90° にセット、頭を支える(頭を詰めない ・脚を軽度外旋で左右のかかとを合わせる ・45° 床方向へ周脚を下ろす ・反動を使わず,散の力で引き戻す	・左右の座骨を近付けるようにお尻の下をまと めたまま動く ・腰が浮かない様に腹で押さえる ・反動を使わない(常に腹の力を使う) ・枕を入れても良い
コア	肋骨骨盤	クリスクロス	100		- 酸直筋 - 前螺筋 - 内外额斜筋 - 広背筋	- パワーハウスの強化 - 胴体の安定 - 背骨回旋コントロール - お腹スッキリ - くびれ	・肘と膝を近づ蹴るように捻る ・ヘッドアップ状態をキープして動く ・腰部を安定させる	・肘と膝を体の正中順上で合わせる ・下の肘をマット内に収める ・首だけで動かない ・伸ばす脚は鳩尾から遠くに蹴る