

60分オールメニュー

15分メニュー

仰向けストレッチ					
1	基本	脚筋膜		片側	ふくらはぎ～太ももほぐし
2	基本			片側	膝曲げ臀部ストレッチ (3方向)
3	基本	脚筋膜		片側	膝外曲げ臀部 (大臀筋) ストレッチ
4	基本	脚筋膜		片側	膝曲げ中臀筋ストレッチ
5	基本	脚筋膜		片側	腰ツイスト
6	基本			片側	膝回し (股関節ほぐし)
7	基本	脚筋膜		片側	膝伸ばしで足首背屈・底屈
8	基本	脚筋膜		片側	足指ほぐし
9	基本	脚筋膜		片側	足指屈曲ストレッチ
10	基本	脚筋膜		片側	ハムストリングスストレッチ (3方向)
11	基本			片側	膝曲げ内転筋群ストレッチ
12	基本	脚筋膜		片側	大腿四頭筋圧迫ほぐし (外側広筋)
13	脚	脚筋膜		片側	筋膜リリース：大腿直筋と外側広筋の筋間
14	骨盤	脚筋膜		片側	腸腰筋ストレッチ
反対側					
15	基本		肩筋膜	片側	二の腕リンパ流し
16	基本			片側	※上腕二頭筋ほぐし
17	基本		肩筋膜	片側	片手バンザイ広背筋ストレッチ
18	基本		肩筋膜	片側	大胸筋圧迫
反対側					
19	基本		肩筋膜	頭上	首ローリングほぐし&頭牽引首ストレッチ
横向き					
20	骨盤	脚筋膜		背面	筋膜リリース：大腿筋膜張筋 上部
21	脚	脚筋膜		背面	筋膜リリース：大腿筋膜張筋～腸脛靭帯 中部・下部 (大転子)
22	脚	脚筋膜		背面	筋膜リリース：大腿筋膜張筋と外側ハムストリングスの筋間
23	骨盤	脚筋膜		背面	中臀筋ほぐし
24	肩		肩筋膜	背面	前鋸筋リリース
25	肩		肩筋膜	背面	僧帽筋下部リリース (肩甲骨内転&下制)
26	肩			背面	肩鎖関節の軸圧 ※肩痛のみ
27	脚	脚筋膜		正面	筋膜リリース：大腿筋膜張筋と外側広筋の筋間
反対側					
うつ伏せ					
28	肩		肩筋膜	片側	筋膜リリース：棘下筋、腋裏ほぐし
29	肩		肩筋膜	片側	僧帽筋上部ほぐし ※時間調整
30	基本		肩筋膜	片側	背面ほぐし (肩甲骨、脊柱起立筋、腰方形筋)
31	基本	脚筋膜		片側	臀部ほぐし (肘ローリング)
32	基本	脚筋膜		片側	膝曲げ大腿四頭筋ストレッチ
33	基本	脚筋膜		片側	膝浮かせて大腿直筋&腸腰筋ストレッチ
34	基本	脚筋膜		片側	ハムストリングスローリングほぐし、圧迫
35	脚	脚筋膜		片側	筋膜リリース：膝窩筋
36	基本	脚筋膜		片側	ふくらはぎ圧迫
反対側					
座位					
37	基本		肩筋膜	背面	肘曲げ肩ストレッチ
38	基本		肩筋膜	背面	肩甲骨ほぐし
反対側					
39	基本		肩筋膜	背面	大胸筋ストレッチ(両手頭のうしろ、斜め下)
40	基本		肩筋膜	背面	胸椎回旋ストレッチ(両手頭のうしろ)
41	基本		肩筋膜	背面	両手バンザイ牽引
42	基本		肩筋膜	背面	僧帽筋上部を前腕で押す