

## 準備体操チェックリスト

Check	MENU	Item	Point	カテゴリ
<input type="checkbox"/>	バウンド&シェイク		背骨を一直線にバウンド→背骨を多方向へ振動	①整える
<input type="checkbox"/>	バランスシフト		水平面の前後左右へバランスの限界値を確認	
<input type="checkbox"/>	ネコ		胴体の左右軸を最大限使う	
<input type="checkbox"/>	ネコ 回旋		胴体の左右軸-前後軸-上下軸を最大限使う	
<input type="checkbox"/>	胴体3分割(座位)		Upperを固定しMiddleとUnderの上下軸を回旋	②分ける
<input type="checkbox"/>	胴体3分割(仰臥位)		Upperを固定しMiddleとUnderの上下軸を回旋	
<input type="checkbox"/>	胴体3分割(伏臥位)		UpperとMiddleを固定しUnderの上下軸を回旋	
<input type="checkbox"/>	胴体3分割(伏臥位)②		Upperを固定しMiddleとUnderの上下軸を回旋	
<input type="checkbox"/>	側屈分解		胴体上部と下部の分解	
<input type="checkbox"/>	胴体3分割(立位)		Upper・Middle・Underのそれぞれ左右軸を回旋	
<input type="checkbox"/>	四肢フリ		【胸】から手足へダイナミック連動	
<input type="checkbox"/>	スタビライザーチェック		アンバランスを作り出し姿勢保持筋を刺激	③つなぐ
<input type="checkbox"/>	スクワット	Tube	大腿骨外旋を保持→フルスクワット	
<input type="checkbox"/>	シットアップ	Ball	内転→骨盤後傾→腹筋運動	
<input type="checkbox"/>	シーソー 表	Tube Ball	胴体前面の左右軸コーディネート	
<input type="checkbox"/>	シーソー 裏	Tube Ball	胴体後面の左右軸コーディネート	
<input type="checkbox"/>	プッシュアップ		胸椎伸展→広背筋収縮→骨盤フラット	
<input type="checkbox"/>	チューブ 上肢操作向上	Tube	胸椎伸展→広背筋収縮→上腕操作	
<input type="checkbox"/>	Floor Press	Shaft	床からのベンチプレス動作	
<input type="checkbox"/>	Squat	Shaft	フルスクワット	
<input type="checkbox"/>	Shoulder Press	Shaft	フロントプレス	
<input type="checkbox"/>	Over Head Squat	Shaft	バンザイしたままフルスクワット	
<input type="checkbox"/>	Romanian Deadlift	Shaft	ルーマニアンデッドリフト	
<input type="checkbox"/>	Bar Shoot	Shaft	股関節伸展バリスティック	