

			
1 股関節外旋	7 下腿 (ふくらはぎ)	13 腸腰筋	19 上腕三頭筋
			
2 股関節内旋	8 全身 (手、腰背部、膝、足)	14 股関節、殿筋	20 肩後方 (三角筋)
			
3 ハムストリングス	9 全身 (足～腰背部)	15 下半身の後面 ジャックナイフ	21 肩外旋筋
			
4 内転筋	10 腰～臀部、肩甲骨	16 腸腰筋～大腿四頭筋	22 前腕屈筋群
			
5 大腿四頭筋 ①	11 背中～下半身	17 下腿 (ふくらはぎ)	23 前腕伸筋群
			
6 大腿四頭筋 ② (より伸ばしたいとき)	12 体側面	18 肩～腰背部 (側面)	24 肩～腰背部 (後面)

The future of athletes

～未来あるアスリートたちをスポーツ障害から守るために～