

| | | | スパイン(仰臥位) | ブローン(腹臥位) | ラテラル(側臥位) | シットイング(座位) | ニーリング(膝立ち) | Stand | Strength | |
|---|-------------------|---------|---|--|-------------------|----------------------|-----------------------------|---|---|--------------------------|
| 1 | 頸椎 | 1 屈曲 | ①ネック・ヘッドリフト頸部深層屈曲筋群(DCF) | | | | | ①ネックフレックス | ①ネックスフレックス | |
| | | 2 伸展 | | ①サービカルリトラクション頸部深層伸展筋群(DCE) | | | | ①ネックエクステンション | ①ネックエクステンション | |
| | | 3 回旋 | | | | | | ①ネックローテーション | ①ネックローテーション | |
| | | 4 側屈 | | | | | | ①ネックベント | ①ネックベント | |
| | | 5 安定性 | | | | ①サービカルリトラクション | | | | |
| 2 | 胸椎 | 1 屈曲 | | | | | | | | |
| | | 2 伸展 | ①チェストフライ オーバーヘッドレイズ SP ③ラシックEX_SP | ①ブローンI ②ブローンY ③コブラ | | ①ロープーローイング | | ①ウォールスタンディングオーバーヘッドプレス ②ハンズオングッドモーニング ③フラミンゴ ④オーバーヘッドグッドモーニング ⑤ハンズオンワンハンドグッドモーニング | ①ベントオーバーロー ②FSQ ③プッシュプレス ④オーバーヘッドプレス ④R.L.D | |
| | | 3 回旋 | ①ダンベルホールドトランクローテーション ②トップローテーション | ①スコピオン | ①トランクショルダーローテーション | | ①ランジツイスト ②ダイナミックラシックツイスト | | ①ツイストランチ ②ワンハンドダンベルロウ | |
| 3 | 腰椎 | 1 安定性 | | ①プランク | ①サイドプランク | | | | | |
| | | 2 屈曲 | ①クランチ ②キャットアンドカウ | ①ランバーFL | | | | ①スタンディングトゥータッチ | ①クランチ | |
| | | 3 伸展 | ①キャットアンドカウ | ①ランバーEX | | | | ①マッケンジー | ①45° ハイパーバックEX | |
| | | 4 側屈 | | | | | | | ①サイドベント | |
| 4 | 上肢帯/肩甲上腕関節・肩甲胸郭関節 | 1 安定性 | ①ターキッシュゲットアップハーフ | ①プッシュアップ | | | ①プッシュアップ | ①ウオーターバックステップ ②ターキッシュゲットアップ ③フルカン ④エンブティカン | ①オーバーヘッドスクワット ②DL ③ディップス | |
| | | 2 屈曲 | | ①コットマン | | ①フロントレイズ | ①フロントレイズ | ①ターキッシュゲットアップ ②ランドメインプレス | ①ブルダウン | |
| | | 3 伸展 | ①リバースプッシュアップブリッジ | | | | | ①ターキッシュゲットアップ | ①ショルダープレス ②ディップス ③ランドメインプレス | |
| | | 4 外転 | | | ①サイドレイズ | ①サイドレイズ ②アップライトロウ | ①サイドレイズ ②アップライトロウ | ①サイドレイズ ②アップライトロウ | ①サイドレイズ ②アップライトロウ | |
| | | 5 内転 | | ①ホリゾンタルアブダクション90° (ブローンI) | | | | | ①ラットブルダウン ②チンニング | |
| | | 6 外旋 | ①フォムローラー-St(小胸筋) | | | | | | ①ターキッシュゲットアップ ②エクスターナルローテーション1st ③エクスターナルローテーション2nd ④エクスターナルローテーション3rd | |
| | | 7 内旋 | | | | | | ①インターナルローテーション2nd ②インターナルローテーション3rd | ①ターキッシュゲットアップ ②インターナルローテーション1st | |
| | | 8 下方回旋 | | ①ホリゾンタルアブダクション130° (ブローンY) ②スライダーウォーク ③スライダーウォーク | | | | | | ①ラットブルダウン |
| | | 9 上方回旋 | | | | | | | | |
| | | 10 水平屈曲 | ①チェストフライ SP | ①プッシュアップ | | | | ①プッシュアップ | ①ケーブルクロスオーバー | ①ベンチプレス ②インクラインベンチプレス |
| | | 11 水平伸展 | | ①ベントオーバーリアレイズ | | | | | | ①リアレイズ |
| 5 | 肘関節 | 1 屈曲 | | ①スライダーカール | | | | ①アームカール ②ハンマーカール | | |
| | | 2 伸展 | ①ライニングトライセプスEX | ①プッシュアップナロー | | | | | ①OKTライセプスEX ②ディップス | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----|---|------|--|----------------------------|-------------|---------|-----------|---|--|--------------|
| 7 | 股関節 | 1 | 屈曲 | ①ワンレッグレイズ | ①スライダーウォーク | | | | ①アラミンゴ ②ハンズオングッドモーニング ③ハンズオンワンハンドグッドモーニング | ①RDL | |
| | | 2 | 伸展 | ①トップリフト ②ブリッジニーハグ ③ブリッジWithバランスボール | | | | | ①スクワットWithベンチ | ①SQ ②DL ③ステップアップ ④FSQ ⑤RDL | |
| | | 3 | 外転 | | | ①ラテラルレッグレイズ | | | | | ①アウトターサイ |
| | | 4 | 内転 | | | | | | | | ①インナーサイ |
| | | 5 | 外旋 | | ①4pt. エクスターナルローテーション | ①レッグクラムシェル | | | | | |
| | | 6 | 内旋 | | ①4pt. インターナルローテーション | | | | | | |
| 9 | 膝関節 | 1 | 屈曲 | ①レッグカールWithバランスボール | ①レッグカール | | | | | | |
| | | 2 | 伸展 | | | | ①レッグEX | | ①4pt. Hip_EL | | |
| 10 | 足関節 | 1 | 底屈 | | | | | | ①ヒールアップウォーク ②ヒールトゥー | ①カーフレイズ ②ドンキーカーフ | |
| | | 2 | 背屈 | | ①ブランク_H_EX ②4pt. Hip_EL | | ①トゥーレイズ | ①ストレッチカーフ | ①トゥーアップウォーク ②ヒールトゥー ③カーフストレッチレッグレイズ | | |
| | | 3 | 内反 | | | | | | | | |
| 11 | 足部 | 1 | 外転 | | | | | | | | |
| | | 2 | 内転 | | | | | | | | |
| | | 3 | 外がえし | | | | | | | | |
| | | 4 | 内がえし | | | | | | | | |
| | | 5 | 足趾屈曲 | | | | | | | | ①エルジンアーチサイザー |
| | | 6 | 足趾伸展 | | | | | | | | |
| 12 | 体幹 | 1 | 安定性 | ①クランチ | ①ブランクショルダーFE | ①サイドブランク | | | | ①ブランク前額面 | |
| | | | | ②ブランク | ②ブランクWithバランスボール | | | | ②ブランク矢状面 | | |
| | | | | ③サイドブランク | | | | | ③ブランク水平面 | | |
| | | | | ④ワンレッグレイズ | | | | | ④OKトライセプスEX | | |
| | | | | | | | | | ⑤ブランクショルダーFE Withバランスボール | | |