

新名語辞典

用語	意味
肩甲骨をお尻のポケットへ	肩甲骨下制
ブルーマの線を伸ばす	腹横筋を使い、恥骨を出していく。大腿部と鼠けい部を伸ばしていく
三角パンツ	ASIS(左右の上前蝶骨棘)と恥骨を結んだ部分
雑巾がけ	肩甲骨を安定させ、前鋸筋を使って前に押していく
背中に空気	胸を開いた呼吸ではなく、胸郭を固定させた呼吸
ホッチキス	前鋸筋を使って胸郭を安定させる
マッチ棒	胸骨
脇に十円玉を挟む	前鋸筋を使って胸郭を安定させる
背中で鉛筆を挟む	菱形筋を使う
ボールをずり下げる	胸骨を押し、鎖骨を下げ、肩甲骨下制
タオルを引っ張る	胸骨を押し、鎖骨を下げ、肩甲骨下制
ボールを突き上げる	胸骨を押し、鎖骨を下げ、肩甲骨下制。首の後ろを伸ばす
タオルをずり下げる	胸骨を押し、鎖骨を下げ、肩甲骨下制
へそが横に引っ張られる	腹横筋を使う
手の平を手前に引く	前鋸筋を使い、大胸筋を使う
パンツの後ろ身頃を押す	骨盤底筋群を使い、仙骨を押す
一万円札を挟む	胸骨を押し、肩甲骨を下げる

