インナーマッスル強化・朝15分ルーチン【Ver.2.0】

🎯 肩のインナーマッスルを自然に1日1種目ずつ刺激し、週で網羅する構成

⏱ 各種目は追加で1〜2分、合計15分以内に収まるよう調整

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Day | 肩インナー種目 | 対象筋 | タイミング |
| Day 1（首・体幹） | チューブ外旋（立位・肘90度）×10回 | 棘下筋・小円筋 | セクション②後に追加 |
| Day 2（骨盤・座位） | エンプティカンレイズ（親指下・斜め上）×10回 | 棘上筋 | セクション③に混ぜる |
| Day 3（肩甲骨連動） | Wスライド or Yレイズ ×10回 | 僧帽筋下部・ローテーターカフ | セクション②を代替 |
| Day 4（下半身） | スキャプション（30°斜め前）×10回 | 棘上筋・安定補助 | セクション①終了後 |
| Day 5（巻き肩） | チューブ内旋（脇締め・肘90度）×10回 | 肩甲下筋 | セクション②に組込 |
| Day 6（全身統合） | チューブ外旋リズム ×15回 | 調整・統合刺激 | セクション③直後に軽く |
| Day 7（お好み） | 任意で肩のストレッチ／休養 | 調整・回復 | 自由 |