

胸の場合

ミッドレンジ種目	ベンチプレス ・ ダンベルプレス
ストレッチ種目	ダンベルフライ
コントラクト種目	ケーブルクロスオーバー ・ ペックデック

肩の場合

ミッドレンジ種目	各種プレス系
ストレッチ種目	ケーブルサイドレイズ（体の中心線より可動域を広げた場合） インクラインサイドレイズ（体の中心線より可動域を広げた場合）
コントラクト種目	各種レイズ系

脚（大腿四頭筋）の場合

ミッドレンジ種目	上2つの中間	スクワット ・ レッグプレス
ストレッチ種目	脚が体より後ろの種目	ブルガリアンスクワット ・ シシースクワット
コントラクト種目	脚が体より前に出た種目	レッグエクステンション

ハムストリングスの場合

ミッドレンジ種目	上2つの中間	スクワット ・ レッグプレス
ストレッチ種目	脚が体より前に出た種目	スティフレッグトデッドリフト
コントラクト種目	脚が体より後ろの種目	レッグカール

二頭筋の場合

ミッドレンジ種目	上2つの中間	普通のダンベルカール ・ バーベルカール
ストレッチ種目	腕が体より後ろの種目	インクラインダンベルカール
コントラクト種目	腕が体より前に出た種目	プリーチャーカール ・ スパイダーカール コンセントレーションカール

三頭筋の場合

ミッドレンジ種目		ライイングエクステンション (フレンチプレス)
ストレッチ種目	腕が頭の上に来る種目	オーバーヘッドトライセプスエクステンション
コントラクト種目	腕が体より後ろの種目	キックバック ・ プレスダウン

背中の場合

ミッドレンジ種目

ラットプルダウン・チンニング・デッドリフト
ベントオーバーローイング

ストレッチ種目

プルオーバー

コントラクト種目

ケーブルローイング