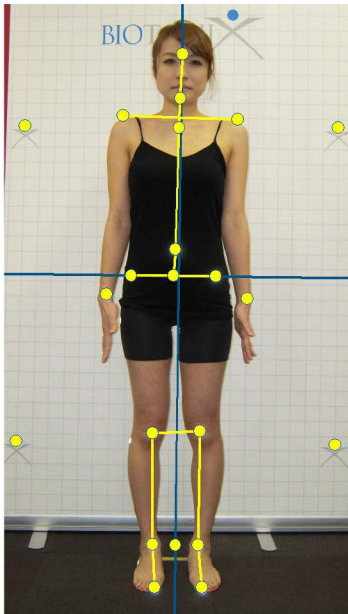


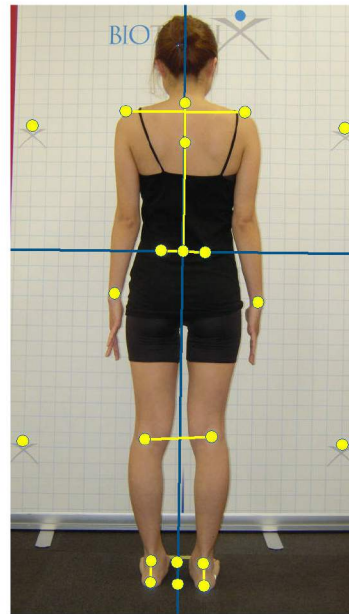
姿勢分析

お名前	Niheiltsumi様	体重	45.0 kg	運動レベル	低
生年月日	1986年10月29日	身長	160.0 cm		

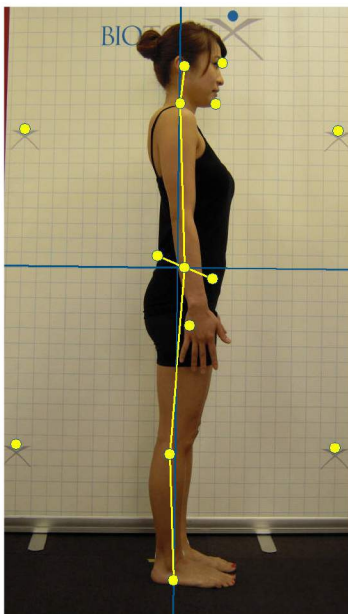
オレンジ色の項目は、優先度の高い項目です。最適な状態にするための姿勢矯正プログラムが提供されます。



- 頭が左に
0.3 cm ズれています
- 右肩が 1.1° 上がっています / 両肩が右にズれています 0.3 cm
- ヒップが左側に
0.5° 上がっています
- 左膝が 3.0° 上がっています
- 右足が 3.2° 内側に向いています
- 左足が 4.5° 外側に向いています



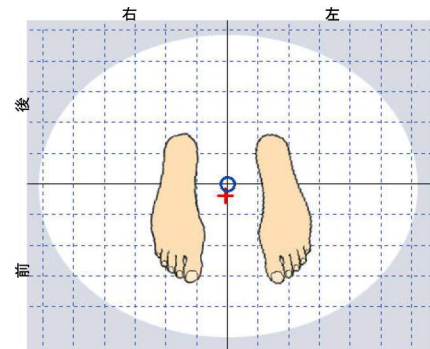
- 体幹が右に
0.5 cm ズれています
- ヒップが右に
0.3 cm ズれています
- 右膝が 2.9° 上がっています



- 頭が前に
5.9° 出ています / 前に
1.3 cm ズれています
- 両肩が前に
0.3 cm ズれています
- 体幹が後ろに
2.3° 下がっています
- 骨盤が前に
22.3° 傾いています *
- 骨盤が前に
2.0 cm ズれています

* メモ: 骨盤の前方と後方のマーカー間の角度は 10° 前傾しているのが正常値です。15° を超える場合は骨盤の前傾を示し、5° 未満の場合は骨盤の後傾を示します。

身体の重心



+ 現状 O 本来の状態
メモ: 目盛りの長さ: 5 cm

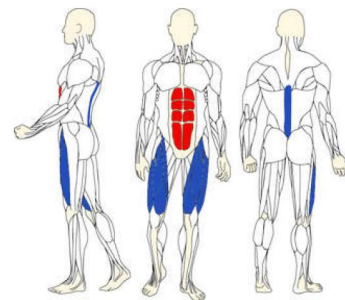
- 頭部は、3.6 kg の実重量が 4.6 kg の負荷に相当する場所に位置しています。
- 上半身は、26.0 kg の実重量が 34.1 kg の負荷に相当する場所に位置しています。

身体バランスの目標

1 骨盤が前に傾いています

必要な運動:

強化	腹部
ストレッチ	腿の前部と、 腰と背中 の中央部



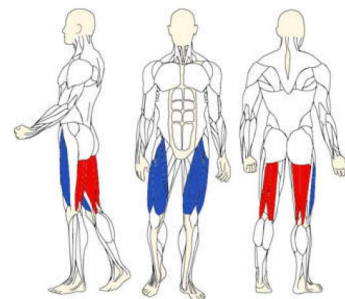
以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭を中心と両肩の中心を揃え、腹を引っ込め、膝を少し曲げてまっすぐに立ってください。

2 骨盤が前にズレています

必要な運動:

強化	腿の裏側
ストレッチ	腿の前部



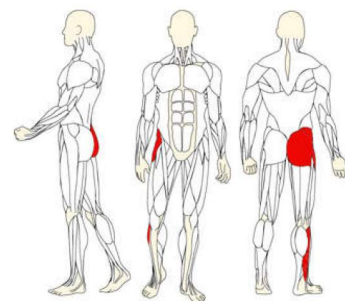
以下のヒントも覚えておいてください。

- 腹を引っ込め、膝を少し曲げ、両足に体重が均等にかかるようにまっすぐ立ってください。

3 右足が内側に向いています

必要な運動:

強化	右ヒップの右側と足首
ストレッチ	ストレッチする必要はありません



以下のヒントも覚えておいてください。

- 足を内側に向けた状態でうつ伏せで寝るのは避けてください。
- 膝の下に枕を入れ、あお向けで寝るようにしてください。

スケジュールトレーニングの記録

セッション 1		第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週
<p>ウォームアップでは 5～10分程度、心肺機能に 軽い負荷をかける運動を行います。 運動の タイプ _____</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>1 左足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>2 右足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>3 あお向けで、 両膝を 胸へ引き寄せる</p> <p>30秒x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>4 片腕を 伸ばし腹筋運動を する</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>5 あお向けで、 右足首を左ももに のせ、股関節を 持ち上げる</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>6 あお向けで、 左足首を右ももに のせ、股関節を 持ち上げる</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>7 右足にチューブを 着け、右足首を 外側へ回す</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>8 左側を下に して横になり、 足を曲げた状態で 開閉する</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>