

姿勢分析

お名前	石川聡様	体重	56.0 kg	運動レベル	低
生年月日	1971年9月9日	身長	165.0 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。

頭が前に
19.5° 傾いています
/ 前に
4.0 cm ずれています

両肩が後ろに
0.5 cm ずれています

体幹が後ろに
2.1° 傾いています

骨盤が前に *
1.3° 傾いています

骨盤が前に
1.2 cm ずれています

* 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。

頭が左に
0.2 cm ずれています

左肩が 0.8° 上がっています / 両肩が左に
0.9 cm ずれています

腰の
左側が 0.3° 上がっています 腰が左に
0.6 cm ずれています

左膝が 0.3° 上がっています

左足が 0.8° 内側に向いています

右足が 7.6° 外側に向いています

頭部と上半身への歪みの影響

- 頭部は、4.5 kg の実重量が 9.7 kg の負荷に相当する場所に位置しています。
- 上半身は、32.4 kg の実重量が 45.0 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

頭が前に出ている
ポイント: - 頭の中心と両肩の中心を揃え、首と腕の力を抜いて、まっすぐに座るか立ってください。

骨盤が後ろに傾いている
ポイント: - 座った時に背中を適度に支え、膝を曲げた状態で足の裏が床に平らにつくような、脚を楽に置ける椅子を使ってください。

右足が外側に向いています
ポイント: - 足を外側に向けた状態でうつ伏せで寝るのは避けてください。

身体の重心

+ 現状 O 本来の状態

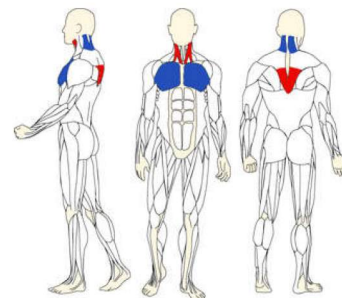
メモ: 目盛りの長さ: 5 cm

身体バランスの目標

1 頭が前に出ています

必要な運動:

強化 首の前部と、両肩甲骨の間
ストレッチ 首の後部と胸の前部



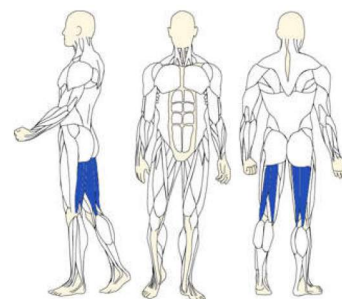
以下のヒントも覚えておいてください。

-頭の中心と両肩の中心を揃え、首と腕の力を抜いて、まっすぐに座るか立ってください。

2 骨盤が後ろに傾いています

必要な運動:

強化 強化する必要はありません
ストレッチ ももの裏側



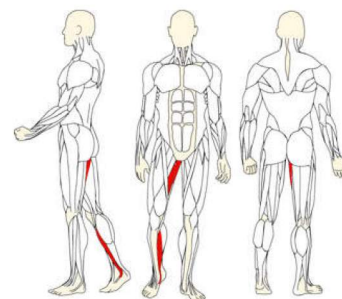
以下のヒントも覚えておいてください。

-座った時に背中を適度に支え、膝を曲げた状態で足の裏が床に平らにつくような、脚を楽に置ける椅子を使ってください。

3 右足が外側に向いています

必要な運動:

強化 右ももの内側と右足首
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。

-足を外側に向けた状態でうつ伏せで寝るのは避けてください。

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 あごを胸の方へ動かし、首の後ろを伸ばす 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 あお向けで、あごをひく 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>3 両手にチューブを持ち、肩を前後に動かす 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>4 両側の胸筋を伸ばす 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>5 床に座り、左足のももの裏側の筋肉と膝の裏の腱を伸ばす 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>6 床に座り、右足のももの裏側の筋肉と膝の裏の腱を伸ばす 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>7 右足にチューブを着け、右足首を内側へ回す 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 右側を下にして横になり、左足裏を床に着けて右脚を上下に動かす 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>