


未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
<b>右片あがり×反り腰型</b> 	首・肩（右） 背中（左） 腰（左右） 内もも（左右） 外もも（左） 後もも（左） ふくらはぎ（左）	腹（左右） 尻（左右）	1 上半身ストレッチ	腰	腰方形筋のストレッチ／立位
			2 下半身ストレッチ	内もも	仰向け開脚ストレッチ
			3 フリー	後もも	椅子を使ってのハムストリングスストレッチ
			4 上半身エクササイズ	腹	ロータリートーン
			5 下半身エクササイズ	尻	アダクション

### 3 腰方形筋のストレッチ／立位

- ① 脚は肩幅くらいに広げて立つ。
- ② タオルを肩幅より少し広めに持って、肘を伸ばした状態で頭上にあげる。
- ③ そのまま真横に体を倒していき、10秒キープ。反対側も同様に実施

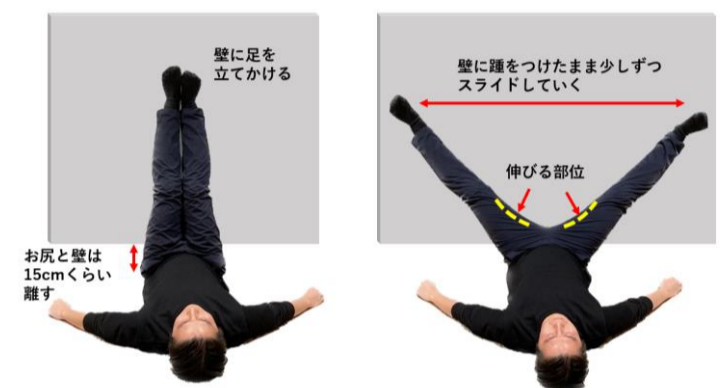
※タオルを両手で把持することで肋間が広がり、

腰方形筋を効果的にストレッチすることができる。



### 2 仰向け開脚ストレッチ

- ① あおむけに寝た状態で、壁に脚を立てかける。お尻は壁から15cmほど離しておく。
- ② 壁にかかとをつけたまま、ゆっくりスライドさせて、気持ち良く伸びているところで30秒キープ。



### 3 椅子を使ってのハムストリングスストレッチ

- ① 椅子に浅く座り、片足を前方に出す。膝をしっかりと伸ばす。
  - ② 息を吐きながら、ゆっくりと前屈していく。
- 10～15秒キープ。反対側も同様に実施。

※椅子なしで立った状態で同様でも可能



### 4 ロータリートーン 腹斜筋（内腹斜筋・外腹斜筋）

- ① 専用マシンに座り重りを調整する
- ② 座面下の黄色のバーを握り、背もたれを斜めに移動する
- ③ リュックを背負うようにグリップを持ち、体を捻る。

※捻る際に両太ももを挟むように力を入れる。

※戻すときはゆっくりと行う



### 5 アダクション（内転筋群）

- ① 専用のマシンに座り、重りと足幅の調整を行う
- ② 自分の開脚できるところまで広げ、息を吐きながら足を閉じる。

※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！

※足を広げる際は黄色のバーを引き上げながら調整し、

調整が終わったらバーを離す

