

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
 右片あがり×反り腰猫背型	首・肩（左右） 胸（左右） 腰（左右） 内もも（左右） 外もも（右） 後もも（左） ふくらはぎ（左右）	背中（左右） 腹（左右） 尻（左右）	1 上半身ストレッチ	胸	後ろで手を組むストレッチ
			2 下半身ストレッチ	ふくらはぎ	腓腹筋のストレッチ
			3 フリー	内もも	仰向け開脚ストレッチ
			4 上半身エクササイズ	背中	バックエクステンション
			5 下半身エクササイズ	尻	アダクション

### 1 後ろで手を組むストレッチ

- ① 足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後ろに回して指を組む。
- ② ①の状態から、左右の肩甲骨をギュッと引き寄せ  
両腕をできるだけ高く上げて維持する。大胸筋がよく伸びていることを確認する。



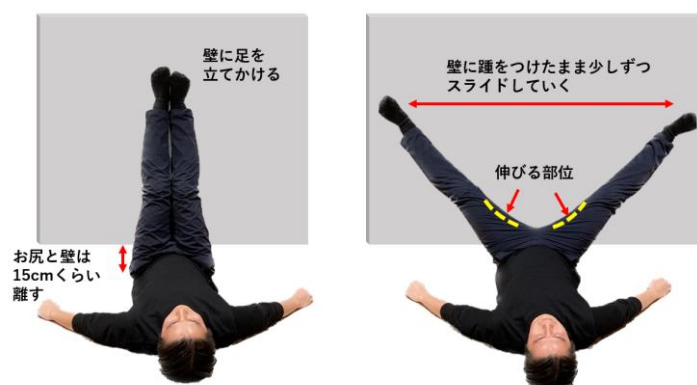
### 2 腓腹筋のストレッチ

- ① 足を前後に開き、うしろ足のひざを伸ばす
- ② まえ足の方に体重をかける（うしろ足のひざは伸ばしたまま）
- ③ 吐く息に合わせてふくらはぎがゆっくり伸びるようにする



### 3 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。



### 4 バックエクステンション(脊柱起立筋)

- ① 専用のマシンにて高さの調整を行う（足をかけたとき体が折れ曲がる位置）
- ② 上体を屈曲させてから、腿から頭までが一直線になる所まで伸展させる  
※上体をそらしすぎない。



### 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

