

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
左片あがり×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（右） 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	ヒラメ筋のストレッチ（立位）
			3 下半身ストレッチ	内もも	内もも（内転筋）ストレッチ
			4 上半身エクササイズ	背中	キネシススローイング
			5 下半身エクササイズ	尻	レッグプレス

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 ヒラメ筋のストレッチ（立位）

- ① 足を前後に開き、うしろ足のひざを曲げます
- ② 体重を前にかける。30秒キープ。反対側も同様に実施



3 内もも（内転筋）ストレッチ

- ① 四つん這いの姿勢になり、両膝を離して腰を落とす。
- ② そのまま両肘を体の前について、お尻を後ろに突き出すようにする。
- ③ そのままの姿勢を30秒間キープ。反対側も同様に実施。

*両足の内ももが伸びているのを意識



4 キネシススローイング（広背筋・僧帽筋）

- ① 専用マシンの重りを調整し左右のグリップを掴む
 - ② 足を前後に開き、肩甲骨を寄せるように腕を引く
- ※このマシンは重りと、立ち位置の移動により強度変更できる



5 レッグプレス（大殿筋、大腿四頭筋のトレーニング）

- ① 専用のマシンに座り重り、座席の位置を調整する
- ② 骨盤、膝90度屈曲位、骨盤幅に足を開き膝の曲げ伸ばしを行う
膝の過伸展に注意！

※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！努責に注意！

