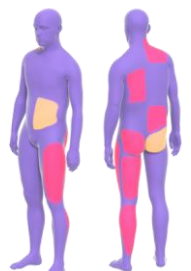
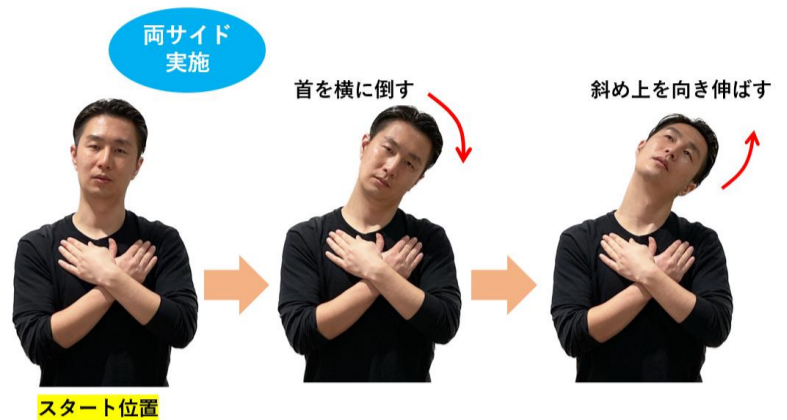


未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー	
<b>右片あがり型</b> 	首・肩（右） 背中（左） 腰（右） 尻（左） 外もも（左） 後もも（左） ふくらはぎ（左）	腹（左） 尻（右）	1	上半身ストレッチ	首・肩 胸鎖乳突筋のストレッチ	
			2	下半身ストレッチ	外もも	座った状態での外腿ストレッチ2
			3	フリー	背中	立ち姿勢でのストレッチ
			4	上半身エクササイズ	腹	プランク
			5	下半身エクササイズ	尻	アダクション

## 1 胸鎖乳突筋のストレッチ

- ① 手を軽く組んで、親指が鎖骨にかかるよう胸の上に置く
- ② 首を45度くらい横に曲げてキープ
- ③ そこから斜め上を向いてキープ
- ④ 反対側も同様に行う



## 2 外腿ストレッチ

- ① お尻を床につけ、膝を立てて座る。
- ② 伸ばしたい側の足を、反対側の膝の間に入れ、伸ばしていく。
- ③ 伸ばした足の外側が床に付くようにし、手で床を押して体を起こし、太ももの外側を伸ばす。
- ④ 反対側も同様に実施。



## 3 立ち姿勢でのストレッチ

- ① 立ったままもしくは座ったままで、手を胸の前で組み、背中、首を丸めて、手をできるだけ遠くに伸ばします。
- ② そのまま15～30秒キープ。



## 4 プランク（腹直筋、腹斜筋）

- ① 両肘を床につけ、うつ伏せになる腰を浮かせる
- ② 頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように意識する  
膝をついてやると負荷軽減になる  
最初は10秒キープを目指しましょう



## 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

