
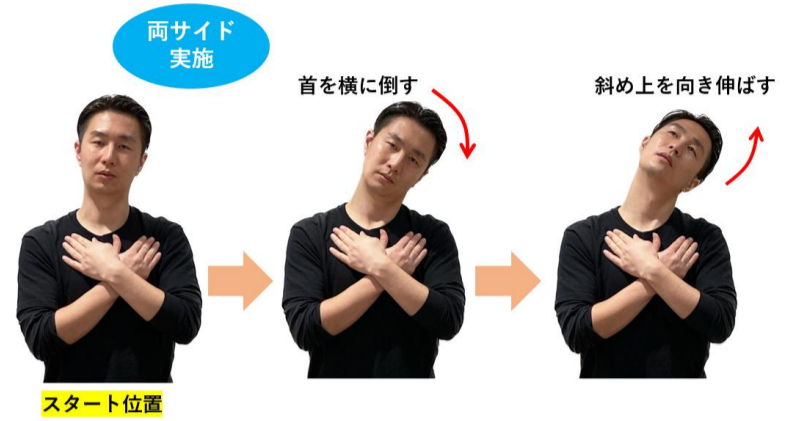


未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
左片あがり×腹突き出し型 	首・肩（左右） 腰（左右） 外もも（右） 後もも（左右） ふくらはぎ（左）	背中（左） 腹（左右） 尻（左右）	1 上半身ストレッチ	首・肩	胸鎖乳突筋のストレッチ
			2 下半身ストレッチ	後もも	椅子を使つてのハムストリングスストレッチ
			3 フリー	腰	腰方形筋ストレッチ/ 座位
			4 上半身エクササイズ	腹	ダンベルサイドベント
			5 下半身エクササイズ	尻	レッグプレス

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 椅子を使つ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。

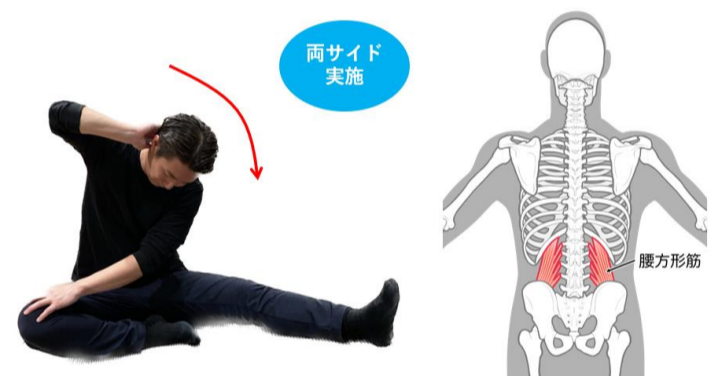
※椅子なしで立った状態で同様でも可能



3 腰方形筋ストレッチ/ 座位

- ① 右を曲げ、左足を伸ばした状態で座る。
- ② 右手は後頭部、左手は右膝に置く。
- ③ 上体を左側に倒し、20～30秒キープする。

右の腰部がストレッチされる。反対側も同様に実施。



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 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！

