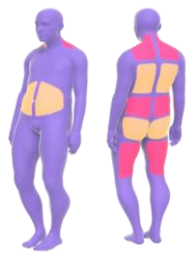
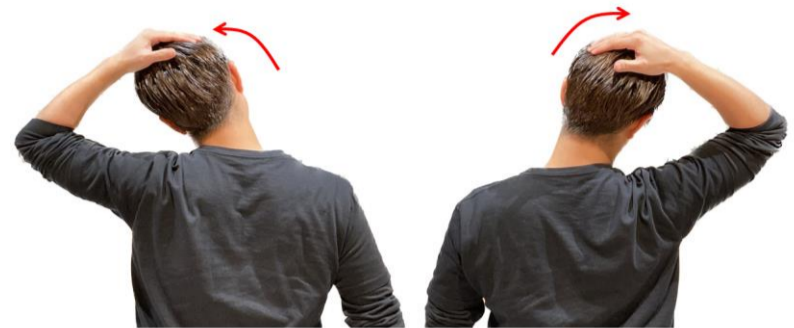


未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
腹突き出し型 	首・肩（左右） 腰（左右） 後もも（左右）	背中（左右） 腹（左右） 尻（左右）	1 上半身ストレッチ	首・肩	肩甲挙筋のストレッチ
			2 下半身ストレッチ	後もも	もも裏（ハムストリングス）ストレッチ
			3 フリー	腰	脊柱起立筋ストレッチ
			4 上半身エクササイズ	腹	プランク
			5 下半身エクササイズ	尻	アブダクション

1 肩甲挙筋のストレッチ

- ① 左腕を下ろす
- ② 右手で左側頭部を持ち、右斜め前に倒す
- ③ 15～30秒キープ
- ④ 反対側も同様に行う



2 もも裏（ハムストリングス）ストレッチ

- ① 肩幅に脚を開いて立ち、膝を軽く曲げて両手できちんと太ももを掴む。
- ② 頭を下げてお尻を上げ、そのままの姿勢を30秒間キープ。

この時、両脚のもも裏（ハムストリングス）が伸びるのを意識する。



3 脊柱起立筋ストレッチ

- ① 膝を曲げた状態で、床に仰向けとなる。
- ② 両手で両膝を抱え、おへそを覗き込むように、20～30秒キープする。
腰全体がストレッチされる。



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 アブダクション（殿筋）

- ① 専用のマシンに座り、重りを調整する
- ② 足を閉じた状態から、開脚をする。

※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！