


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
フラット型 	首・肩（左右） 腹（左右） 尻（左右） 後もも（左右）	腰（左右）	1 上半身ストレッチ	腹	コブラストレッチ
			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	首・肩	肩甲挙筋のストレッチ
			4 上半身エクササイズ	腰	リバースプランク
			5 上半身エクササイズ	腰	寝たままエクササイズ

1 コブラストレッチ

- ① うつ伏せになり足を軽く開く。
- ② 上半身を起こして体の前側を伸ばす。肩の下に手がくるように。
体を起こす角度ゆるめると強度が下がる。
自然に呼吸しながら10秒キープ。



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 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



4 リバースプランク（腹筋・広背筋・ハムストリングス・殿筋）

- ① 仰向けになり手（or肘）をついて構える
- ② 膝を伸ばして足から頭まで一直線にする
この体制をキープする
体が曲がらないように体幹に力を入れる



5 寝たままエクササイズ（臀部・腰回り）

- ① うつぶせの状態両脚を伸ばし大きく広げる
- ② 顎は両ひじを曲げ重ねた手の上にのせる。
- ③ 両脚をまっすぐ伸ばした状態で、股関節から大きめに広げる。
- ④ 上半身は動かさずに右脚をつけ根からゆっくり持ち上げる
- ⑤ 右脚を伸ばしたまま、つけ根からゆっくりと持ち上げ、腰が痛くならないギリギリのところまで15～30秒キープ

