

| 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>反り腰型</b><br> | 首・肩（左右）<br>背中（左右）<br>腰（左右）<br>内もも（左右）<br>外もも（左右）<br>ふくらはぎ（左右） | 腹（左右）<br>尻（左右） | 1 上半身ストレッチ  | 腰   | 脊柱起立筋ストレッチ    |
|  |   |                | 2 下半身ストレッチ  | 内もも | 内もも（内転筋）ストレッチ |
|  |   |                | 3 フリー       | 外もも | 立位のストレッチ      |
|  |   |                | 4 上半身エクササイズ | 腹   | アブドミナルクランチ    |
|  |   |                | 5 下半身エクササイズ | 尻   | アブダクション       |

### 1 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。



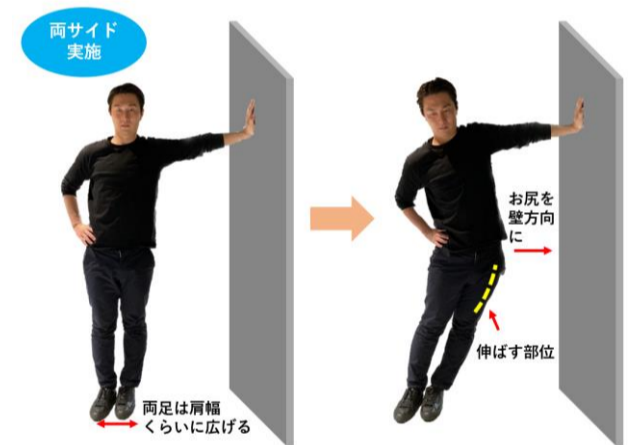
### 2 内もも（内転筋）ストレッチ

- 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



### 3 立位のストレッチ

- ① 両足を肩幅に開き、壁が体の横にくるように立つ。
- ② お尻を壁方向にもっていき、太ももの外側をストレッチする。
- ③ 反対側も同様に実施。



### 4 アブドミナルクランチ（腹直筋、腹斜筋のトレーニング）

- ① 専用マシンに座り重りを調整する
- ② ベルトを抱えゆっくり背中を丸め、ゆっくり起こす  
丸めるときに息を吐き、起こすときに息を吸う。

※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！



### 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！ 努責に注意！
- ※ 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

