
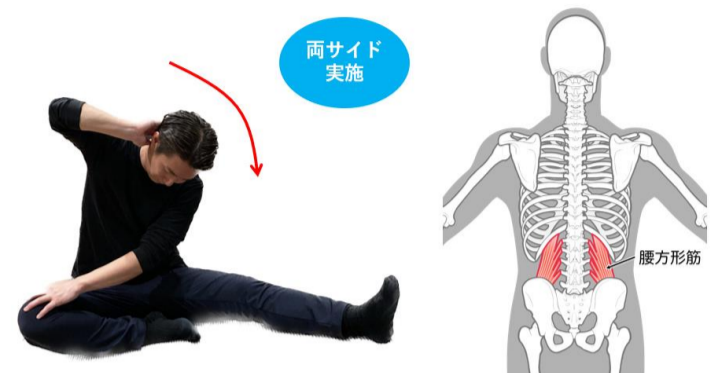


未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
左片あがり×反り腰型 	首・肩（左） 背中（右） 腰（左右） 内もも（左右） 外もも（右） 後もも（右） ふくらはぎ（右）	腹（左右） 尻（左右）	1 上半身ストレッチ	腰	腰方形筋ストレッチ/ 座位
			2 下半身ストレッチ	内もも	内もも（内転筋）ストレッチ
			3 フリー	後もも	もも裏（ハムストリングス）ストレッチ
			4 上半身エクササイズ	腹	プランク
			5 下半身エクササイズ	尻	レッグプレス

1 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。



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



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。



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
膝をついてやると不可軽減になる
最初は10秒キープを目指しましょう



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！努責に注意！

