


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
右片あがり×フラット型 	首・肩（左右） 背中（左） 腹（左右） 尻（左） 外もも（左） 後もも（左右） ふくらはぎ（左）	腰（左右）	1 上半身ストレッチ	腹	腹斜筋ストレッチ
			2 下半身ストレッチ	後もも	足上げストレッチ
			3 フリー	首・肩	頭板状筋のストレッチ
			4 上半身エクササイズ	腰	寝たままエクササイズ
			5 上半身エクササイズ	腰	うつ伏せエクササイズ

1 腹斜筋ストレッチ

- ① 両脚を軽く曲げて座り、左脚を曲げたまま右脚にかけ外側におく。
- ② 右ひじを曲げた左のももに押し付けるようにつながら、上半身をひねり、視線もそのまま遠くを見るようにする。
- ③ 腹斜筋の伸びを感じながら30秒キープし、逆側も同様に行っていく。



2 足上げストレッチ

- ① あおむけの状態から左足を上げ、太ももを両手で抱きかかえ、胸と太ももをできる限り近づける。
- ② そのまま左ひざをゆっくり伸ばして痛気持ちいいところで30秒キープ。反対側も同様に実施。



3 頭板状筋のストレッチ

- ① 足を肩幅くらいに広げ、両手で後頭部を押さえる
- ② 首を前に傾ける
- ③ 15～30秒キープ



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



4 うつ伏せエクササイズ（多裂筋）

- ① うつぶせになり肩の下に手を置く
- ② 呼吸を止めないようにしながら、ゆっくり肘を曲げ伸ばし上体を起こす

